

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAESTRO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

MODALIDAD: REVISIÓN TEÓRICA

**EDUCACIÓN EMOCIONAL: SU RELEVANCIA EN EL
ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.**

NATALIA ABREU ACOSTA

**NOMBRE DEL TUTOR:
LIDIA SANTANA VEGA**

**CURSO ACADÉMICO 2014-2015
CONVOCATORIA: JULIO**

**CURSO ACADÉMICO: 2014/2015
CONVOCATORIA: JULIO**

Educación Emocional: su relevancia en el alumnado de educación primaria.

Resumen

El tema principal de este Trabajo de Fin de Grado de Educación Primaria es la Educación Emocional y su relevancia en el alumnado de la etapa de primaria. Se pretende analizar la información sobre la importancia de la educación emocional, su concepción a lo largo de la historia, su aplicabilidad en las aulas utilizando unos objetivos, contenidos y una forma de evaluar. Observar el papel del centro educativo y la influencia positiva de educar en emociones.

Por último, llevar a cabo una breve comparación de la educación emocional en las aulas de otros países, añadir una puesta en práctica y culminar una conclusión general.

Palabras clave: educación emocional, emociones, aplicabilidad en las aulas, escuela y profesorado.

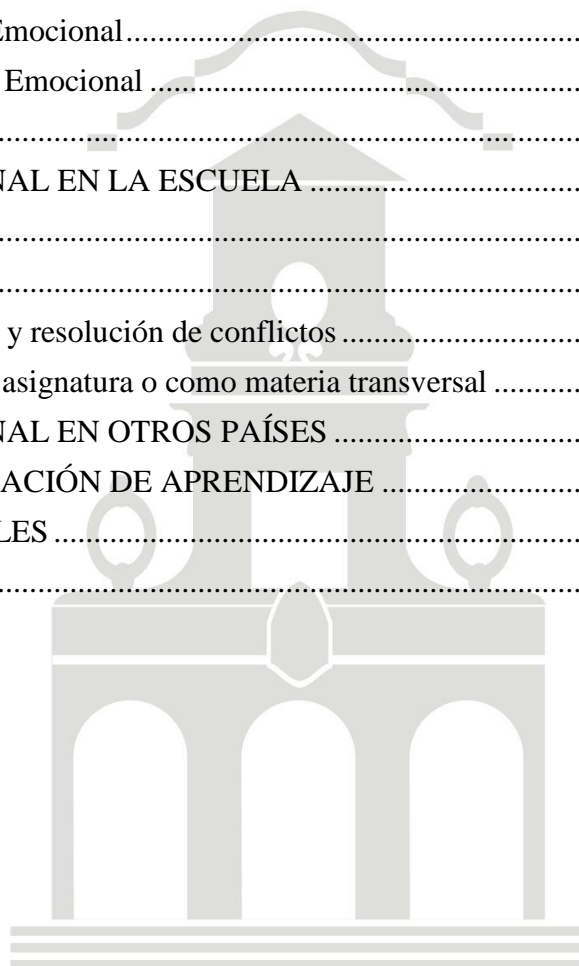
Abstract

The main theme of this Final Project Grade Primary Education is the emotional education and its relevance the students of the primary stage. It's intended analyze information on the impotence of emotional education, conception throughout history, the applicability in classroom using objectives, content and a way to evaluate. Observe the role of the school and the positive impact of educating emotions.

Finally, conduct a brief comparison otional education in the classrooms of other countries, ad dan implementation and complete a general conclusion.

Key words: emotional education, emotions, applicabilityin the classroom, school and teachers.

1. INTRODUCCIÓN	4
2. EMOCIONES EN LA HISTORIA	5
3. CONCEPTOS CLAVE	7
3.1. ¿Qué se entiende por emoción?	7
3.2. Expresión de las emociones	8
3.3. Clasificación de las emociones	9
4. LAS INTELIGENCIAS Y LAS EMOCIONES	10
4.1. Teoría de las Inteligencias Múltiples	11
4.2. Inteligencia emocional	12
4.3. Conclusiones	12
5. EDUCACIÓN EMOCIONAL	12
5.1. Definición de la Educación Emocional	13
5.2. Objetivos de la Educación Emocional	14
5.3. Contenidos de la Educación Emocional	14
5.4. Evaluación de contenidos.	16
6. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA	16
6.1. Papel del centro educativo	17
6.2. Papel de profesorado	17
6.3. Convivencia dentro del aula y resolución de conflictos	18
6.4. Educación emocional como asignatura o como materia transversal	19
7. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN OTROS PAÍSES	19
8. PROPUESTA DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	21
9. CONCLUSIONES GENERALES	26
BIBLIOGRAFÍA	28



1. INTRODUCCIÓN

En el grado de Educación Primaria en la Universidad de La Laguna, los futuros docentes cursan diferentes asignaturas que los forman cara a la adquisición y desarrollo de una serie de competencias. En algunas asignaturas, se han trabajado la importancia de las emociones y su influencia en el desarrollo de personalidad del niño/a, en la salud, en las relaciones sociales, etc., produciendo en el futuro docente el desarrollo de una serie de competencias relacionadas contexto emocional.

Durante la formación y experiencia adquirida en el Practicum II, periodo de prácticas docentes en un centro educativo obligatorio en el plan de estudios del grado de Educación Primaria en la Universidad de La Laguna, se ha podido observar la importancia de las emociones en los niños/as del primer ciclo.

Además del alumnado de primaria, los alumnos/as desde corta edad se interesan por temas relacionados con las emociones, sus gustos o experiencias del día a día como reconoce Mari Carmen Díez maestra de Educación Infantil y psicopedagoga:

Les interesan todos los que hace referencia al momento evolutivo: nacer, morir, enfermar, el cuerpo... [...] Y a los sentimientos y comportamientos, a “lo que está bien y lo que está mal”, a los conflictos de la vida de relación: repartir el lugar con los demás, llorar, pegar, chivar, ayudar, rechazar, burlarse, mandar, decir lo que uno piensa o siente,... (Díez 2014, p. 9)

En cuanto a la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) ha contemplado la importancia de las emociones, plantea la educación emocional como un área del currículum y su trabajo desde la transversalidad. Se puede observar en el *DECRETO 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias*, Boletín Oficial de Canarias (nº 156, p. 21916) que junto al apartado de las competencias del currículo aparece una mención al docente indicando que debe fomentar el trabajo de las emociones en el aula. El trabajo de estas emociones favorece el desarrollo personal del niño/a y la adquisición de unas habilidades y competencias que le facilitará el aprendizaje durante el periodo escolar y, lógicamente, en las posteriores etapas educativas. Se señala en el Boletín Oficial de Canarias (2014 nº 156, p. 21916):

Se favorecerá el desarrollo personal, emocional y psicomotriz del alumnado. Se fomentará el desarrollo de la dimensión moral, la dimensión de desarrollo personal y resiliencia, la dimensión socioemocional y la motivación intrínseca como factores determinantes para favorecer la continuidad escolar.

Esta revisión teórica sobre la educación emocional surge como Trabajo de Fin del Grado de Educación Primaria como curiosidad profesional debido a que este tema es reciente e innovador en el terreno educativo.

Se partirá de la visión de las emociones en la historia, clarificar conceptos claves, contemplar teorías de gran influencia en la educación emocional, establecer unos objetivos, contenidos y una forma de evaluar que se presten al trabajo de las emociones, la observación del papel del centro educativo, etc. Todo ello, ayudará a comprender relevancia e influencia positiva de educar en emociones en las aulas.

2. EMOCIONES EN LA HISTORIA

A lo largo de la historia, muchos filósofos griegos y pensadores teorizaron sobre las emociones pero no fue hasta los años 70 donde empieza a hablarse de las emociones y de la educación emocional. Se visualizó a las emociones como algo innovador que aportaba aspectos positivos a los individuos que aprendían a identificarlas, regularlas y actuar teniéndolas en cuenta. Estos individuos se consideraban personas inteligentes y capaces de enfrentarse a situaciones complejas con una sensación de bienestar.

Se empezó a hablar de la inteligencia, competencia y educación emocional, entre otros términos. Pero este apartado se centrará en la concepción de las emociones, la repercusión que tuvo las emociones en el pasado y en la comprensión de como la educación en emociones es un tema tan reciente, teniendo en cuenta que estas han sido objeto de estudio desde la Antigüedad.

En el siglo VI a.C., nace la filosofía en Grecia. Esta surge para dar respuestas o/y explicaciones de cualquier tema que se pretenda analizar, utilizando la razón y argumentos racionales. La filosofía ha estado interesada en el estudio de las emociones y varios filósofos las han asociado a otros conceptos, no designándolas directamente como Emociones. A modo de ejemplo, Platón (428-347 a. de C.), en su libro *República*, diferencia entre la razón, espíritu y apetitos. Dividió la mente y el alma. Posteriormente, separó la razón de los apetitos. Es visible que este filósofo que no perfila el concepto de “emociones” pero si surge en él la idea de que existen sensaciones como el dolor o el placer que puede influir y menguar en la capacidad de razonar, contemplándolas como apetitos.

El filósofo Aristóteles (384-322 a. de C.) en su obra *Retórica* considera las emociones como una reacción perteneciente a los seres vivos y que es causada por una situación beneficiosa o perjudicial. En su obra *Nicomaco*, habla de la *eudaimonia*, la felicidad. Contempla este concepto de *felicidad* como el objetivo del ser humano en la vida y su búsqueda culminaría través de: el placer, hacer lo que denominamos *el bien*, potenciar las facultades intelectivas y la contemplación de la vida. Esta búsqueda del bienestar, felicidad y el disfrute de las acciones que propone Aristóteles, está relacionado con la capacidad de sentir esas sensaciones o emociones que alteran el ánimo. Llega a la conclusión de que las emociones están relacionadas con la acción, pero también pueden nublar el juicio de los individuos. Además, entiende que las emociones adquieren una dimensión racional como las creencias y expectativas. Se puede observar como Platón y Aristóteles tienen una visión funcionalista de las emociones. Posteriormente, surgen ideas contrarias como por ejemplo las de los estoicos. Ellos afirman que las emociones no tienen ninguna función, son contrarias a la razón y fruto de opiniones o valoraciones basadas en la ignorancia.

Según Zenón de Ceitium (335-263 a. de C) filósofo griego y fundador de una secta llamada *estoicismo*, creó varias obras que actualmente se han perdido pero, aun no teniendo las teorías originales, existen testimonios sobre el estoicismo. Se sabe que los estoicos ven las emociones como las meras culpables de las miserias y frustraciones humanas, observándolas como emociones destructivas que hay que controlar para encontrar la verdadera felicidad. Aparte, relaciona las emociones con las pasiones al igual que sus predecesores y afirma que las emociones las son creadoras de las pasiones primarias.

Durante la Edad Media, siglos VI y XV, la mayoría de las teorías concebían las pasiones, los apetitos y deseos como algo que debía de evitarse porque alteraban la paz del alma. Estas se observan desde un punto de vista religioso apareciendo los pecados capitales y adquiriendo una connotación negativa. Se presenta de nuevo, un dualismo entre mente y cuerpo como diferenciaba Platón (428-347 a. de C.). Pero, surge el pensamiento de Santo Tomás de Aquino (1225). El sostiene que los seres humanos no somos solo mente, también tenemos un cuerpo y que estos están unidos. Menciona que el alma es esencial en nuestro cuerpo. Sin nuestra alma no se obtendría un cuerpo humano, al igual que sin cuerpo, no estaríamos enteros por mucho que nuestra mente tuviera todas las potencialidades. Además, añade que ambas partes están relacionadas, influyéndose mutuamente. Por ello, rompe los pensamientos anteriores que apoyaban este dualismo y visualiza las emociones como seguidoras de la razón, ideales, propósitos e intenciones. Asimismo, considera que las emociones ayudan a la elección libre y a la realización de las acciones, lo que hoy en día se denominaría una “motivación” a la acción.

En el Renacimiento, siglos XV y XVI, se deja de observar las emociones desde el punto de vista religioso y la sociedad del momento reacciona contra las bases morales y estéticas de la época medieval. El Renacimiento adopta una postura humanista: el desarrollo de las facultades humanas, la vida terrenal, la naturaleza, etc. A pesar de esta postura, Esta época permitió e impulsó el desarrollo de la ciencia.

Aparece el filósofo y educador español, Juan Luis Vives (1492-1540) que en su libro *De anima et vita* (1538) se inspira de las teorías de Santo Tomás de Aquino (1225) y define las pasiones con las facultades donadas por el alma de la naturaleza para hacer el bien. Vives (1538) considera que las emociones tienen un poder motivacional muy importante en los procesos educativos. Este pensamiento supone un avance con respecto al retroceso ideológico durante la Edad Media.

Más tarde, Telesio (1509) adopta un pensamiento contrario y realiza críticas a las tradiciones filosóficas, convirtiéndose en un crítico estridente de la metafísica en la época del Renacimiento tardío. En su obra principal *De rerum natura iuxta propria principia* (1565) se ocupa de las cosmología, la biología, la percepción de los sentidos, la razón y la ética. Menciona que el hombre tiene un doble pensamiento o doble intelecto, ya que el alma posee la capacidad distinta para pensar y sentir. Con esto explica que las pasiones nos llevan por un camino diferente que los deseos. Para el, el ser humano puede sentir y pensar de una forma material o sentir y pensar de una forma más propia de lo divino.

Años después, Descartes (1596-1650) rompe de nuevo con su pensamiento dualista entre cuerpo y mente. Deja en su última obra, *Les passions de l'ame*. (1649), un análisis de las emociones primarias de la relación que surge entre cuerpo y mente en la glándula pineal, descartando la localización de las emociones en el corazón como se pensaba anteriormente.

Durante varios años, varios autores hablaron sobre las emociones pero no elaboraron teorías sobre ellas. Se debe esperar hasta el siglo XIX hasta que las emociones se alejen de la filosofía y se acerquen a la psicología, ayudando al surgimiento de esta como una ciencia independiente de la filosofía.

Surgen, varias teorías importantes como las de Ch. Darwin, William James, Cannon y otros autores, pero las emociones quedaron olvidadas hasta el surgimiento de la investigación científica sobre las emociones.

A modo de conclusión, toda la historia de la psicología hasta el siglo XX ha tenido una visión negativa de las emociones debido a que se centraban en los aspectos negativos en vez de buscar soluciones a esas acciones inadecuadas motivadas por las emociones. Se admite que una emoción predispone a una acción, pero el individuo es el que decide si debe actuar, cómo actuar e incluso, le aporta a esa emoción una connotación positiva o negativa. De ahí, surge el pensamiento de educar en emociones, que no quiere enseñar al individuo qué debe sentir, sino partiendo de una emoción aprender a actuar de forma que no influyan negativamente esas emociones en nuestros objetivos, previamente establecidos.

Por ello, de ese siglo XX en adelante la psicología se ha encargado de estudiar y valorar las emociones desde una visión positiva para aumentar el conocimiento sobre como aportar bienestar al individuo, aumentar la felicidad en la sociedad mediante la formación de ciudadanos inteligentes emocionalmente y dar respuesta a ciertos problemas sociales como la violencia de todo tipo, la delincuencia, la inseguridad ciudadana, el acoso, etc.

3. CONCEPTOS CLAVE

En este apartado se pretende ampliar los conocimientos necesarios para poder comprender de forma adecuada lo que es la educación emocional y en qué consiste. Debido a esto, se pasará a definir lo que es una emoción, cómo se produce y cómo se pueden expresar. El lenguaje verbal puede ser clave para comprender las emociones propias y la de los demás siempre que se utilice un vocabulario adecuado que no lleve a error o confusión.

Aparte, el lenguaje no verbal también es fundamental para identificar las emociones, como por ejemplo: la postura del cuerpo, el tono de voz, la respiración, las facciones, el pulso, etc. Estas señales corporales son involuntarias y pueden mostrar lo que un individuo está sintiendo sin que este se comunique. Pero, aun siendo involuntarias con la suficiente práctica, este mismo individuo puede controlar o manipular sus reacciones corporales, produciendo confusión o engaño al espectador que observa estas señales e intente descifrarlas.

Para concluir, se debe hablar de una clasificación de las emociones como *positivas*, *negativas*, *básicas* y *complejas*. Además, se observarán dos teorías que hablan de la clasificación de las emociones en un punto de un espacio de dos o tres dimensiones. Es necesario entender esta denominación y comprender la clasificación de diferentes emociones del ser humano partiendo de estos términos.

3.1. ¿Qué se entiende por emoción?

"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla."
Wenger, Jones y Jones (1962).

Para entender el concepto de emoción analizamos como lo define la Real Academia de la Lengua Española: “es una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.” Partiendo de esta definición, se puede entender una emoción como un estado del organismo que perturba el ánimo de un individuo y afecta a este de una forma corpórea.

Según Rafael Bisquerra (2000, p. 61) una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como una respuesta a un acontecimiento externo o interno.”

Anteriormente, se ha mencionado que las emociones son motivadoras de acciones pero el individuo es el que decide cómo actuar y esta misma forma de pensar es un factor clave a la hora de entender qué siente y por qué actúa de una manera determinada.

El lenguaje verbal y la concepción de las emociones que tiene cada individuo pueden tener una repercusión favorable o perjudicial. Esta repercusión depende del uso apropiado del lenguaje. Por ello, se considera importante diferenciar una emoción de lo que es un sentimiento, un afecto y un estado de ánimo para evitar confusiones o dificultades a la hora de comprender e identificar lo que cada persona siente.

Como se ha mencionado, una *emoción* es un estado del organismo caracterizado por algo que perturba nuestro ánimo. Este estado puede durar segundos, minutos o tal vez horas. Un *afecto* se considera como una cualidad de una emoción relacionada con el amor, el odio, la ira, etc. Pero, suele tener un valor positivo y se relaciona más con el amor o el cariño. Cuando se habla de lo que es el *sentimiento* se debe partir de la experimentación de una emoción que se prolonga en el tiempo y es de menor intensidad. El sujeto elige el tiempo de su duración y su finalización. Asimismo, el estado de ánimo también parte de una emoción. Perdurará más en el tiempo que todos los conceptos anteriores pero, tiene una menor intensidad. Puede durar horas, días, semanas, meses o años. Incluso, el estado de ánimo de un individuo puede convertirse una forma de contemplar la vida.

3.2. Expresión de las emociones

En este apartado se enuncia una serie de formas por las cuales un individuo refleja o expresa las emociones que puede estar sintiendo en un momento determinado. Se ha mencionado anteriormente la capacidad de las personas para poder comunicar de forma oral las emociones. Además, se pueden expresar de forma no verbal.

Estas expresiones son involuntarias pero se pueden controlar e incluso, se puede cambiar la expresión corporal de una emoción por otras expresiones. A continuación, se clasificarán las formas en las que el ser humano puede expresar las diferentes emociones:

Las expresiones neurofisiológicas son las que un individuo experimenta cuando una emoción crea una reacción psicofisiológica, es decir, una reacción que se produce entre los procesos del sistema nervioso, muscular, endocrino, las actividades mentales y el

comportamiento. Esto sucede cuando la dicha emoción influye, por ejemplo: en la respiración, pulso, secreciones, etc.

La expresión de una emoción a través del comportamiento se caracteriza por las diferentes expresiones faciales, cambio del tono de voz, la postura, la realización de determinados gestos corporales, etc.

Por último, las expresiones de forma cognitiva están relacionadas con el lenguaje pudiendo ser una ventaja o desventaja a la hora de comunicar lo que se siente. Entra en juego el conocimiento que cada individuo tiene sobre las diferentes emociones, de ahí la importancia de la educación emocional desde temprana edad.

3.3. Clasificación de las emociones

Se conciben las emociones como una “motivación” a la acción. Esto se debe a que las emociones ponen en sobre aviso al ser humano sobre una situación que produce un cambio en nuestro ánimo y favorecen una respuesta inmediata a ese estímulo. La respuesta emocional de un individuo, ya sea verbal o no verbal, depende de la situación social, ambiental, el momento, lugar, etc. Por ello, debe quedar claro que las emociones no son ni buenas, ni malas, simplemente es un estado del organismo que, normalmente, predispone a una acción.

Una vez aclarado, se partirá a la clasificación de las emociones como “positivas” o “negativas” dependiendo de la relación entre las consecuencias de la acción y el cumplimiento de los objetivos establecidos por el individuo. Como ya se ha comentado anteriormente, las emociones se visualizaron como negativas, pero se considera que los errores o conflictos son situaciones que producen aprendizaje en el individuo. Las emociones se empezaron a ver desde un punto de vista educativo y útil para crear individuos inteligentes y competentes.

Por ello, surgen estudios científicos sobre las emociones y se visualizaron como el medio para que el individuo y en sociedad puedan alcanzar la felicidad o el bienestar. Varios autores han intentado clasificar las emociones para facilitar su comprensión pero el uso del lenguaje dificulta el proceso y se ha considerado casi improductivo. Aun así, han surgido varias teorías como las *emociones discretas* y las *teorías dimensionales*. Las *emociones discretas* se basan en las teorías evolucionistas de Charles Darwin. Se mencionan un número de emociones clasificándolas como *básicas* o *primarias* pero no se contemplan un número exacto ya que existe discordancia entre varios investigadores.

Estas emociones básicas se caracterizan por una expresión fácil, concreta y motivadora de la acción de una forma determinada. Algunas de las emociones básicas clasificadas son: el miedo, la ira, la tristeza, asco, alegría, sorpresa, etc. También se pueden encontrarse las *emociones complejas* que derivan de las emociones básicas ya que surgen de una combinación de estas. Se caracterizan por la ausencia de rasgos faciales concretos y no incitan a la acción de una forma determinada. En cuanto a las teorías dimensionales basadas en el pensamiento de William James, surgen debido a la falta enumeración de las

emociones básicas. James aclara que los seres humanos no actuamos porque sentimos una emoción, si no que reaccionamos y somos conscientes de las emociones por esa misma reacción, de ahí su frase tan conocida como: “no lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos.”

Dejando el pensamiento de James a un lado, Wilhelm Wundt (1832), psicólogo y filósofo célebre que desarrollo el primer laboratorio de psicología experimental, llegó a la conclusión de que las emociones se pueden situar en un punto de un espacio tridimensional con ejes siguientes: placer-displacer, excitación-inhibición y tensión-relajación. Posteriormente, surge el pensamiento de Rusell y Mehrabian (1977) que proponen situar las emociones con dos ejes, a diferencia de los tres ejes que proponía Wundt (1832). Los dos ejes planteados por Rusell y Mehrabian (1977) son el placer-displacer y *arousal* (con una activación alta- baja). Se expondrá un modelo bidimensional, como el modelo circunflejo de Rusell (1980) que se puede ver a continuación. Se observa en este esquema una serie de emociones que se sitúan en torno a sentir placer (derecha) o displacer (izquierda) y a sentir unas emociones con una activación alta (arriba) o emociones con una activación baja/desactivación (abajo).



Ilustración 1. Modelo Circunflejo de Rusell

4. LAS INTELIGENCIAS Y LAS EMOCIONES

En este apartado se comenzará mencionando conceptos como el de inteligencia y a modo de aclaración, se partirá de la definición propuesta por la Real Academia de la Lengua Española. Según esta se puede contemplar la inteligencia como la capacidad de entender o comprender; la capacidad de resolver problemas; y habilidad, destreza y experiencia.

Cuando se observa la historia, a partir de los años 80, empiezan a manar estudios e investigaciones sobre la inteligencias. Se pensó que se podría medir la inteligencia y Binet (1905) elabora el primer test gracias a una demanda del Ministerio de Educación francés. Estos estudios dan dando paso a surgimiento de nuevas teorías o conceptos como el de Stern, que en 1912 introduce el término de *Coficiente intelectual*. Las investigaciones

siguen aumentando siendo estas antecedentes para teorías como la teoría de las *Inteligencias Múltiples* por Howard Gardner y la *Inteligencia Emocional* de Daniel Goleman.

Se producen más teorías sobre las inteligencias pero, en este apartado solo tiene cabida las inteligencias relacionadas con las emociones. Analizaremos las dos teorías ya mencionadas. Se observará la relación de estas con la educación emocional, y cuál es la más completa para su implantación dentro del aula.

4.1. Teoría de las Inteligencias Múltiples

La teoría de las Inteligencias Múltiples por el autor Howard Gardner (1983) surge en un contexto caracterizado por el estudio de las inteligencias, siendo estos estudios antecedentes que impulsaron el surgimiento de las Inteligencias Múltiples. Esta teoría da una nueva perspectiva a la educación tradicional de la época ya que introdujo una nueva metodología pedagógica basada en la educación personalizada. Gardner consideraba una inteligencia como la capacidad para resolver los problemas. Además, incluía la capacidad para crear productos que serán útiles o importantes en un contexto cultural y en la sociedad.

Todos los seres humanos tenemos habilidades o capacidades y las usamos para conseguir nuestros objetivos. Gardner aplica esto más allá del éxito académico y los deportes. Considera que no hay personas más inteligentes que otras. Aclara que estas inteligencias se pueden desarrollar, que en una situación se pueden producir varias inteligencias a la vez y que no debe concebirse ninguna inteligencia mejor o peor. Gardner comparó la inteligencia de Einstein con la de Michael Jordan, diciendo que uno no era más inteligente que el otro, que sólo tenían una inteligencia diferente.

Plasma en sus obras ocho Inteligencias Múltiples: la inteligencia visual y espacial, la inteligencia lógico-matemática, la lingüística, la corporal y kinésica, la naturalista, la inteligencia existencial, la musical y la **interpersonal-intrapersonal**. Estas dos últimas inteligencias se consideran como una sola y son muy importantes debido a su relación con las emociones. La inteligencia interpersonal es la capacidad que tiene el ser humano para comprender y comunicarse con los demás, la observación de las diferencias entre las personas y sus características e intentar interpretar las intenciones o deseos de los demás. La inteligencia intrapersonal, Howard Gardner la define como la habilidad para entender y comprender toda la información sobre uno mismo como los pensamientos o sentimientos, poniéndoles nombre y ser capaz de modificar la conducta. Esta última inteligencia se refiere a la auto-reflexión, la metacognición y la auto-percepción que una persona tiene de sí misma.

Tenido en cuenta las inteligencias interpersonal e intrapersonal que se relacionan con las emociones, sentimientos, auto-reflexión, las inferencias sobre la información que nos proporcionan otros, hace pensar que las emociones son habilidades o capacidades que se puede desarrollar y educar. Esta teoría de Gardner aporta un punto más a favor de la educación emocional.

4.2. Inteligencia emocional

Antes del surgimiento de la teoría de la Inteligencia emocional Daniel Goleman (1995) (1995) existían artículos publicados en revistas sobre inteligencia emocional. Goleman reconoce que se basó en artículos de Salovey y Mayer (1990) para su teoría. Esta surgió en un contexto donde se le dio importancia al CI (coeficiente intelectual) para entender las clases sociales. Ante esto, aparecieron posturas elitistas. Algunas de estas posturas entendían que la inteligencias estaba relacionada con la economía, por tanto, si un individuo era pobre tenía una inteligencia menor que los individuos que tenían mejores sueldos y eran más felices. Surgieron muchas críticas y Goleman afirma que la inteligencia emocional puede ser tan importante o más que la inteligencia en general.

Goleman rompió con el pensamiento que lo racional es superior a lo emocional. También, rompió con el pensamiento de que la inteligencia no se puede aprender y desarrollar, tomando una postura igualitaria sobre las inteligencias. Por ello, consideraba la Inteligencia Emocional como una habilidad de conocer las emociones y manejarlas, usar los conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones utilizando las emociones. No se le olvida la capacidad de tener en cuenta los sentimiento del otro y establecer buenas relaciones con los demás mediante la interacción efectiva y eficiente.

4.3. Conclusiones

Estas dos teorías que incluyen las inteligencias y las emociones pueden complementar la función de la educación emocional. Las Inteligencias Múltiples están más enfocadas a la resolución de conflictos o creaciones útiles para la sociedad. Por otro lado, la Inteligencia Emocional se enfoca en una habilidad que lleva al trabajar con las emociones y sacar el mayor partido a estas para ser, por así decirlo, exitoso.

Si se comparara la educación emocional y estas dos teorías sobre las inteligencias, estas dos complementarían la educación emocional. Las Inteligencias Múltiples encasillan demasiado al alumno/a en su capacidad de resolver problemas. Si este alumno falla a la hora de resolver problemas, no se consideraría tan inteligente en ese ámbito y se pasaría desarrollar sus inteligencias. Por otro lado, la Inteligencia Emocional es una habilidad del alumno que se puede aprender y desarrollar pero, la educación en emociones tiene una perspectiva mucho más completa solventando las necesidades del alumnado dentro de la escuela. La educación emocional parte de la enseñanza de **unas habilidades** y conocimientos que son necesarios para abordar **situaciones complicadas** o problemáticas.

5. EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es una formación encargada de trabajar las emociones de los individuos, aportando una serie de herramientas como la adquisición de habilidades y conocimientos que se deben utilizar para solventar situaciones problemáticas. Las

emociones están presentes en los individuos. Se debe trabajar en el aula de forma globalizada y transversal junto con otras áreas del currículum. Por ello, se expondrá aquí la definición de la educación emocional, sus objetivos, contenidos y la forma de evaluar.

5.1. Definición de la Educación Emocional

Según Bisquerra (2011, p. 11) “La educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículum académico ordinario.” Debe aclararse que cuando se utiliza el concepto de educación no debe contemplarse con un significado parecido a *escolarización* o *instrucción*, debido a que el significado de educación del que se hace uso, se refiere a un proceso de enseñanza y aprendizaje de habilidades útiles para la vida de un individuo. De alguna forma, la educación emocional es una respuesta a las necesidades que no se atienden en la educación formal.

La educación emocional es un proceso educativo que se ha vuelto innovador y que es indispensable en el desarrollo cognitivo. Además, aporta elementos en el desarrollo de la personalidad, incrementa las capacidades o las habilidades en un individuo para poder afrontarse solo a las situaciones problemáticas de la vida cotidiana para aumentando así, el bienestar personal, social e incluso, académico.

Esta educación de las emociones tiene trascendencia a lo largo de la vida. Los conflictos o las situaciones problemáticas no desaparecen durante el ciclo vital de un individuo. Por ello, esta educación debe ser continua y estar presente desde las primeras etapas de la vida de un individuo y lo largo de estas.

En esta formación no solo mejora el bienestar personal del individuo, también el bienestar social. El ser humano convive en comunidad. Una adecuada formación repercute a la sociedad actual y a las venideras, contando con ciudadanos felices y con mejores habilidades para enfrentarse a situaciones problemáticas. Ambas partes, familia y sociedad, deben ser conscientes de la importancia de la educación como refleja Montessori:

El niño, con su enorme potencial físico e intelectual, es un milagro frente a nosotros. Este hecho debe ser transmitido a todos los padres, educadores y personas interesadas en niños, porque la educación desde el comienzo de la vida podría cambiar verdaderamente el presente y futuro de la sociedad.

Aun así, no se puede pretender que las familias eduquen a sus hijos en valores, en desarrollo afectivo o emocional debido a que existen diferentes circunstancias que no permiten dicha educación en la familia como por ejemplo: la falta de tiempo, falta de conocimiento y de formación o concienciación, etc.,

Por ello, se propone la educación emocional en las aulas, en las que el docente y el centro deberán estar preparados para dar respuestas a estas necesidades del alumnado. Se

debe destacar que esta preparación de la comunidad educativa es algo primordial ya que muchas veces esto no se cumple, como afirma Bisquerra (2011. p. 16) “Es una formación que muchas veces ni el profesorado ha recibido. El profesorado y las familias necesitan una formación para poder educar a las futuras generaciones en la perspectiva del bienestar.”

5.2. Objetivos de la Educación Emocional

Los objetivos de la educación emocional están basados en desarrollar en el alumnado capacidades, habilidades y conocimientos que lo ayuden a afrontar situaciones problemáticas a lo largo de su vida. Como ya se ha mencionado anteriormente, debe ser una educación para la vida. Además, otro objetivo es alcanzar el bienestar personal, social y como no, alcanzar la felicidad.

Bisquerra (2011) p.11 menciona que “la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales.” Esta competencia emocional nombrada por Bisquerra (2011) es lo que se pretende que el alumnado desarrolle en el aula.

El desarrollo de la competencia emocional trata que el alumnado adquiera las habilidades, conocimientos o actitudes emocionales aportándole la capacidad de poder comprender, expresar y regular sus emociones ante cualquier situación. El alumnado debe comprender sus propias emociones y las de los demás, resolviendo conflictos mediante el diálogo y acuerdos con los otros, aprendiendo a vivir en sociedad.

El alumnado debe intentar adoptar unos valores, ideas o creencias propias, siendo tolerante con las de los demás. Tomar sus propias decisiones, haciéndose responsable de estas, manejando sus emociones y formando su propia personalidad.

A modo de conclusión, el objetivo principal es que el alumnado adquiera conocimientos de las emociones propias y ajenas. Identificar, regular sus emociones, prevenir el daño de las emociones negativas, soportando la frustración, potenciando a su vez las emociones positivas, aumentando su sentido del humor, desarrollar la resiliencia, ser capaz de auto-motivarse, el desarrollo su personalidad y que el alumno/a adquiera una actitud positiva ante la vida.

5.3. Contenidos de la Educación Emocional

Si se parte del Boletín Oficial de Canarias de la LOMCE, (la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa nº 156, p. 22540) se puede observar en ella, una propuesta de tres bloques de contenidos para trabajar en el aula de forma transversal: bloque de *consciencia emocional*, bloque de *regulación emocional* y el bloque de *creatividad*. A partir de estos bloques se desarrollan una serie de contenidos, pero este apartado, analizará los dos primeros:

- Bloque de consciencia emocional: percatarse de las emociones propias y ajenas su alfabetización, distinción de emociones positivas/agradables y negativas/desagradables, etc.
- En el bloque de regulación emocional: manejo o modificación de sus emociones, habilidades reguladoras, potenciación de las emociones positivas, tolerancia a la frustración, etc. Y por último, en el bloque de la creatividad incluye: potencial creativo, autoconfianza, sensibilidad de la realidad, actitud innovadora, pensamiento abierto, flexible y original, etc.

A continuación se partirá de una propuesta de clasificación de contenidos que comparte Bisquerra (2001) en uno de sus libros. En esta clasificación de Bisquerra (2001) se incluyen contenidos que podrían ser aplicados en la enseñanza de la educación en emociones en las aulas de primaria. Así mismo, se contempla esta propuesta más completa y concreta de cara al trabajo en el aula.

Contenidos propuestos por Bisquerra (2001) para el trabajo de emociones:

- Conceptos de las emociones: el concepto de una emoción; los fenómenos afectivos (sentimientos, afectos, estado de ánimo,...); los tipos de emociones (positivas, negativas, básicas,...); y conocimiento de las características y las emociones principales (miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, etc.)
- Conciencia de las emociones: conocer las emociones propias o las de los demás; llevar a cabo la contemplación o la observación; diferenciar entre pensamiento, acciones y emociones; comprender, valorar y reflexionar sobre de las causas y consecuencias de las emociones; valorar y evaluar la intensidad de las emociones; y utilización el lenguaje de las emociones, tanto de forma verbal como no verbal.
- Regulación de las emociones: el manejo de las emociones; aceptación de la frustración; manejo de la ira y comportamiento agresivo; habilidades para evitar a la predisposición de situaciones como consumo de drogas, violencia, delincuencia, etc.; aumentar la resiliencia y afrontamiento de los problemas; desarrollar las emociones positivas y adquirir una visión positiva de la vida; alertarse de los efectos nocivos de las emociones negativas; realizar estrategias de control emocional a través del diálogo interno, autoafirmaciones positivas, interrogación cognitiva, imaginación emotiva, creatividad, etc.; y, control del estrés y realización de estrategias como la relajación, respiración, meditación, etc.
- Autoestima: tener un autoconcepto de la autoestima y autoconfianza; aceptación de uno mismo y tener una perspectiva de uno mismo basada o justada en la realidad.
- Comunicación efectiva y afectiva: comunicación efectiva mediante la realización de una escucha activa, comunicarse de forma no verbal, hacer peticiones, entrenamiento y/o prácticas para la comunicación efectiva; una comunicación afectiva mediante el desarrollo de la empatía, visualizar la

perspectiva de los demás, llevar a cabo una la comprensión, una escucha empática y poder identificar las emociones de los otros.

- Relaciones Interpersonales y habilidades socio-emocionales: se trabajaría las emociones y la sociabilidad; reconocer la influencia de las emociones en las relaciones sociales y observarse a uno mismo desde la visión de los demás; el clima social dentro del aula, trabajo en grupo y aplicación de un lenguaje afectivo y efectivo dentro del grupo; y por último, desarrollar habilidades socio-emocionales.
- Resolución de conflictos: resolución a través de la aplicación de las habilidades socio-emocionales; negociación, equilibrio emocional y reconocer diferentes formas creativas para actuar ante los conflictos.

5.4. Evaluación de contenidos.

La evaluación de la educación emocional que se propone el Boletín Oficial de Canarias de la LOMCE (2013, nº 156, p. 22539) el menciona que una serie de criterios donde aparece lo que el alumnado debe hacer, saber y ser. El profesorado puede utilizar unos estándares evaluables para evaluar el grado de implicación del alumno/a, mediante la observación en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Como indica Bisquerra (2003), surge la dificultad de evaluar las emociones, el efecto de la educación o programas educativos de una forma cuantitativa. Al plantearse la evaluación de la educación emocional y el docente basarse en unos criterios, debe aplicar la observación de la conducta del alumnado. Se observará si corresponde su comportamiento, su implicación y su actitud con el desarrollo de las habilidades, conocimientos, competencias, etc. Cabe mencionar que al basarse en una evaluación donde se parte de la observación es una evaluación subjetiva.

Como aportación personal, para facilitar su evaluación se puede partir de los criterios de evaluación realizando rúbricas u hojas de observación. Además, sería enriquecedor que el alumnado participara, haciendo una autoevaluación sincera de lo que él cree que ha puesto en práctica, de lo que él ha aprendido y una formulación de propósitos sobre lo que debe mejorar o cambiar acerca de sí mismo y de sus emociones.

6. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA

En el apartado anterior, se ha contemplado la educación emocional como una educación que el alumnado necesita y no ha sido aportada por el currículum académico. Se ha mencionado esta educación desde esta una perspectiva de trabajo en las aulas, desarrollando unos objetivos, contenidos y una evaluación.

A consecuencia, en este apartado no se contemplará la necesidad de visualizar la educación en emocional en las aulas. Directamente, se pasará a ver de qué manera se puede llevar a cabo, observar el papel que tiene el centro y del docente, la influencia de las emociones en la convivencia y en la resolución de conflictos.

6.1. Papel del centro educativo

En la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa) incluye la educación emocional como una asignatura que se debe trabajar desde la transversalidad. Entonces, es importante que el profesorado este formado y centro esté preparado para dar respuestas a las necesidades del alumnado y prevenga situaciones problemáticas. Por ello, se propone que el centro aporte o disponga una serie de recursos:

- Proyectos y programas educativos: realización de proyectos sobre la educación emocional que deben estar enfocados para todas las etapas. Posteriormente, se debe llevar a cabo el desarrollo de estos programas en las aulas para solucionar los conflictos socioafectivos.
- Recursos humanos y materiales en el centro: debe haber un aumento de profesorado que se pueda encargar de llevar a cabo programas de intervención psicopedagógica, docentes que realicen apoyo educativo y otros docentes que impartan conocimientos que complementen la formación del alumno. Para ello, el docente tiene que contar con recursos materiales para abordar las diferentes necesidades de los alumnos/as (aulas, juegos, libros, ordenadores, recursos TIC,...).
- Programas de formación docente: se deben promover programas de formación docente, la autoformación, la formación sobre las metodologías o incluso, utilización de otros programas de otro ámbito que pueda ayudar en la educar en emociones como las habilidades sociales, que indica a continuación Vallés y Vallés (2000) p. 298:

Otras técnicas y/o procedimientos de enseñanza/aprendizaje más propios de los programas psicosociales no son tan conocidas ni dominadas en el ámbito docente como, por ejemplo, el denominado paquete clásico de entrenamiento de las HH.SS (instrucciones, refuerzo, rol-play, retroalimentación, guía física y tareas para casa).

6.2. Papel de profesorado

El docente tiene un papel fundamental en la educación emocional y este papel es parecido al del psicopedagogo que trabaja previniendo, diagnosticando y tratando las dificultades del aprendizaje escolar. El docente debe tener en cuenta la educación en emociones como posible solución a múltiples conflictos y como prevención inespecífica.

Cuando se habla de educar en emociones se debe de tener en cuenta que es el alumnado el que experimentan emociones y son ellos mismos, los que deben potenciar sus habilidades y conocimientos. El docente no puede desarrollar en el alumno/a las capacidades o habilidades emocionales que este necesita.

A causa de esto, se contempla al docente como guía del alumnado, aprovechando o provocando situaciones que favorezcan el aprendizaje del niño/a. Como María Montessori indica: “El niño, guiado por un maestro interior trabaja infatigablemente con alegría para construir al hombre. Nosotros educadores, solo podemos ayudar... Así daremos testimonio del nacimiento del hombre nuevo.”

En cuanto a la metodología a llevar a cabo será participativa, donde el alumnado colaborará en su propio aprendizaje y será causante de su desarrollo. El maestro tiene que garantizar clima acogedor en el aula basado respeto, relaciones sanas, el trabajo en grupo, la cooperación, el diálogo y la reflexión. Por tanto, el profesorado debe tener una actitud positiva a la hora de trabajar las emociones, predisposición a ampliar su formación, a la resolución de conflictos y a la innovación dentro del aula.

Se debe recalcar la importancia de la formación del docente. No solo es importante para trabajar de forma adecuada la educación emocional, si no que el docente es una figura de referencia y de ejemplo para el alumno/a, después de las familias. Los niños/as aprenden y crean su personalidad utilizando, entre otras cosas, la imitación de conductas. Se debe tener en cuenta que ellos/as, si consideran a una persona como un ejemplo a seguir como en el caso el profesor/a, van a tender a prender del docente y a imitar su conducta. Concluimos este apartado con la cita de Arribas (2008) p. 116:

[...] mediante una comunicación sincera y respetuosa, también de las emociones y sentimientos, se puede desarrollar una eficaz regulación de la convivencia, una regulación más allá de la “hiper-reglamentación” de faltas y sanciones. Y para conseguirlo, el profesor debe no solo enseñar, sino enseñarse, es decir encarnar con coherencia aquellos valores o principios que trata de desarrollar en sus alumnos.

6.3. Convivencia dentro del aula y resolución de conflictos

Desde que el alumnado entra al aula, debe convivir con sus compañeros y con el docente. En este periodo de tiempo que pasa el alumnado en la escuela, está adquiriendo habilidades, aprendiendo conocimientos, ejercitándolos y llevándolos a la práctica solo o en grupo, etc., pudiendo surgir en esta convivencia una serie de conflictos. La resolución eficaz y permanente de estos problemas lleva a una mejora en la convivencia, teniendo una sensación de tranquilidad y bienestar. La solución de un conflicto tiene que partir de la situación emocional del individuo o los individuos implicados, para trabajar con estas emociones, comprenderlas propias o ajenas, buscando la mejor solución para ambos individuos. No siempre la solución será satisfactoria para todos los implicados el docente debe procurar que la solución favorezca ambas partes de manera justa.

A través de educar las emociones y la resolución de conflictos de forma justa, se producen efectos positivos de cara a la convivencia dentro del aula y la relación entre el alumnado, fortaleciendo así, competencias como la social y ciudadana. También, aumenta la empatía, la comprensión de los sentimientos propios y ajenos para la búsqueda de una solución a los conflictos mediante el respeto, la tolerancia, la igualdad y la justifica.

Además, la educación emocional es una prevención inespecífica para disminuir problemas que afectan en la sociedad como la predisposición al consumo de drogas, ansiedad, depresión, bullying, maltratos, suicidios, delincuencia, violencia, etc. Por ello, si prevenimos todas estas situaciones trabajando las emociones y trabajando la resolución de conflictos en el aula se podrá conseguir un ambiente apropiado, favoreciendo a que el alumnado aprenda a convivir en sociedad de forma adecuada.

6.4. Educación emocional como asignatura o como materia transversal

Se ha mencionado el Boletín Oficial de Canarias de la LOMCE durante esta revisión teórica, debido a que es un documento con gran peso. En este boletín se contempla la educación emocional como un área del currículum que debe trabajarse de forma transversal y globalizada junto con el resto de áreas.

La educación emocional tiene una aplicabilidad para todas las áreas del currículum, repercute en el ciclo vital del individuo y ayuda a la resolución de conflictos. Por ello, se plantea su trabajo de una forma transversal ya que no se puede pretender que se trabaje en el aula las cuestiones emocionales en un horario concreto y definido. Las emociones están presentes en todo momento en el alumnado y son algo que se debe trabajar siempre.

Esta visión de la educación emocional como una materia transversal está más ajustada a la realidad del aula y del alumnado, haciendo más efectivo la el aprendizaje de habilidades emocionales y resolución de conflictos. Rafael Bisquerra (2001) menciona que la educación emocional debe trabajar de forma transversal y menciona temas transversales tan importantes como: educación para la salud, educación sexual, educación moral, educación ambiental, educación para la paz, educación vial, etc. La educación emocional es un tema tan transversal como los anteriores y se pueden relacionar entre sí y con diferentes áreas del currículum.

A modo de resumen, las emociones están presentes en el alumnado en todo momento y por tanto, la educación emocional debería estar presente en todas las áreas y de forma transversal, ajustándose la educación a la realidad del niño/a y partiendo de este para potenciar sus habilidades, sus conocimientos y su desarrollo.

7. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN OTROS PAÍSES

En este apartado se observará la concepción y la visión que tienen algunos países o ciudades de la educación en emociones. Concretamente, se tratarán la educación en New York y Reino Unido.

Si se contemplan ambos países, el contexto social y cultural es distinto pero integra la importancia de trabajar las emociones en la escuela. En New York, surge un aglomeramiento y un elevado estrés en la población. Los niños/as están sometidos a un estrés continuo que pueden tener consecuencias en su educación. Por ello, los docentes buscan estrategias o métodos para reducir el estrés y sus consecuencias. Como menciona

Lantieri y Nambiar (2012) mencionan la ocasión que tuvieron al observar un método en la escuela pública de primaria de East Harlem (New York). En el aula, habían niños con hiperactividad y el profesor Tom Roepke realizó actividades utilizando una grabación de un CD. En esa grabación había sido grabado por Daniel Goleman, autor de la Inteligencia Emocional (1995). En este CD aparecían sonidos y una serie de instrucciones. En esta especie de meditación guiada, los alumnos/as debían expresar sus emociones mediante movimientos corporales que le exigía la grabación, consiguiendo aliviar el estrés emocional. Por ejemplo: mover los brazos como si tuvieran alas o que volaran como un pájaro. Surgen beneficios en el aprendizaje social y emocional, indicados por estudios científicos que muestran mejoría en las aptitudes sociales y emocionales en una edad temprana, manifestándose mediante efectos positivos en la salud y bienestar. Como mencionan Lantieri y Nambiar (2012, p. 73): “Ayudar a los niños a desarrollar buenas aptitudes sociales y emocionales en una frase temprana de la infancia da lugar a enormes diferencias en su salud y bienestar a largo plazo.”

Surgen programas en New York, como por ejemplo el programa ASE (Aprendizaje Social y Emocional) que tienen en cuenta cinco competencias sociales y emocionales que se deben trabajar en el aula: la autoconciencia, autocontrol, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones responsable.

En el programa ASE surgen profesores que trabajan con la relajación, meditación o como el caso de Vera Slywinsky, un espacio en el aula para trabajar las emociones. Los alumnos de Sywinsky han creado un espacio en el aula para trabajar las emociones, llamándolo “el rincón de la paz”. En ese rincón se incluyen cosas personales de los alumnos/as como fotos, postales, animales de peluche, etc.

En cuanto a la educación emocional en el Reino Unido, se trabaja mediante un programa llamado SEAL (Social and Emotional Aspect of Learning) y propone la adquisición de cinco habilidades: la autoconciencia, la regulación emocional, la motivación, la empatía y habilidades sociales. Este programa produce un cambio en la metodología del profesorado, reflejándose en una mejora en la actitud y comportamiento positivo del alumnado. Aumentó la capacidad de los niños/as con un mayor éxito en los estudios, en las relaciones sociales y resolución de conflictos, etc. Una de las propuestas metodológicas del SEAL se basa en trabajar a partir de propuestas o juegos para desarrollar las emociones en los alumnos/as.

Los factores de éxito tras el SEAL se pueden resumir en el desarrollo de un clima emocional positivo con un enfoque global; conseguir apoyo y compromiso del claustro; y, apoyo dentro y fuera del centro.

A modo de conclusión, la educación emocional en los países o ciudades mencionados, se puede observar fácilmente en el apoyo del centro y de la sociedad. Se debe añadir que estas ciudades han contemplado y trabajado previamente las emociones en comparación con España, ya que cuentan con mayor experiencia, recursos, investigaciones, compromiso de la comunidad educativa y sociedad. Debido a esto, los resultados varían y los programas propuestos por New York o por el Reino Unido pueden tener efectos más visibles aumentando la concienciación de la sociedad e influyendo en la calidad de esos programas.

8. PROPUESTA DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

a) Situación de aprendizaje: ¿Qué sentimos? ¿Qué sientes?

Esta situación de aprendizaje parte de un suceso en el aula en el cual, varios alumnos/as no sabían identificar sus emociones. Se producía una dificultad mayor a la hora de identificar las emociones de los demás. Esto, influía de forma negativa en la capacidad de manejar sus emociones y solucionar conflictos teniendo en cuenta las emociones del otro. Por ello, se pretende que el alumnado identifique las emociones propias y ajenas, sabiendo expresarlas e identificando las causas-consecuencias de las emociones.

b) Justificación y descripción de la propuesta

Esta situación de aprendizaje competencial tiene como propósito partir de las emociones del alumnado. Esta situación va dirigida a que los alumnos/as de segundo curso del primer ciclo de primaria. Se pretende que el alumnado comprenda las emociones propias y las ajenas, las expresen y visualicen las consecuencias de estas emociones. Se da prioridad al uso del lenguaje como medio de expresión y reflexión emocional, desarrollando la competencia en comunicación lingüística.

Surge la necesidad de una situación de aprendizaje para trabajar estos aspectos fundamentales de la convivencia, desarrollando en el alumnado la competencia social y cívica. El alumnado participará activamente en el desarrollo su aprendizaje siendo autónomo, consciente de sus errores mejorando y superándose a sí mismo. Además, se pretende que el alumnado contemple la vida con una perspectiva positiva, alegre y contemple la expresión de sus emociones como algo fundamental.

Para realizar esta situación de aprendizaje se recurre al *DECRETO 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias* para elegir una serie de criterios de evaluación y contenidos para trabajar la educación emocional.

c) Fundamentación curricular

Criterios de evaluación	Insuficiente (1-4)	Suficiente/bien (5-6)	Notable (7-8)	Sobresaliente (9-10)
3. Comprender y analizar las emociones que que experimenta, estableciendo una relación entre ellas y los sucesos que las causan y las consecuencias que provoca en sí mismo y	Tiene dificultad para reconocer, comprender y expresar, aun con ayuda constante , sus emociones y las de las demás personas y para	Expresa con mucha ayuda sus emociones y las de las demás personas y las relaciona con algún	Reconoce y expresa con ayuda sus emociones y las de las demás personas y las relaciona con el suceso causante, detectando algunas consecuencias de esas emociones en sí mismo y en las demás personas. Al	Reconoce, comprende y expresa con ayuda sus emociones y las de las demás personas y las relaciona con el suceso causante,

<p>en las demás personas para desarrollar el autoconocimiento emocional. Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de reconocer y comprender sus emociones y las de las demás personas. También pretende verificar si detecta las consecuencias de esas emociones en sí mismo y en otras personas de su entorno, reconociéndolas con vocabulario del área y pudiendo utilizar diversidad de herramientas como la escucha activa, utilización de mensajes en primera persona y en presente (mensajes-yo), posibilitando un diálogo reflexivo.</p>	<p>relacionarlas con el suceso causante, así como para detectar algunas consecuencias de esas emociones en sí mismo y en las demás personas. Al tiempo, muestra escaso interés en utilizar alguna herramienta como la escucha activa, el uso de mensajes en primera persona y en presente (mensajes-yo)... para posibilitar un diálogo reflexivo a través del lenguaje emocional.</p>	<p>suceso causante, detectando algunas consecuencias de esas emociones en sí mismo y en las demás personas. Al tiempo, utiliza alguna herramienta como la escucha activa, el uso de mensajes en primera persona y en presente (mensajes-yo)..., posibilitando un diálogo reflexivo a través del lenguaje emocional.</p>	<p>tiempo, utiliza herramientas como la escucha activa, el uso de mensajes en primera persona y en presente (mensajes-yo)..., posibilitando un diálogo reflexivo a través del lenguaje emocional.</p>	<p>detectando las consecuencias de esas emociones en sí mismo y en las demás personas. Al tiempo, utiliza diversidad de herramientas, como la escucha activa, el uso de mensajes en primera persona y en presente (mensajes yo)..., posibilitando un diálogo reflexivo a través del lenguaje emocional.</p>
--	---	---	--	---

Competencias

	2	3	4	5	6	7
1						
Comunicación lingüística.	Tecnología, competencia matemática, competencias básicas en la ciencia y tecnología.	Competencia digital.	Aprender a aprender.	Competencias sociales y cívicas.	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	Conciencia y expresiones culturales.

d) Fundamentación metodológica

La metodología que se va a utilizar es constructivista ya que el alumnado participa activamente en su propio aprendizaje. Tendrá que tomar decisiones, identificando las emociones propias y la de los demás, expresándolos mediante la lengua oral y el dialogando con los demás. Poco a poco, el alumnado irá desarrollando habilidades que serán útiles en su vida cotidiana ya que el trabajo en el aula se trabajará en grupo y partirá de situaciones reales, siendo este aprendizaje significativo para el alumno/a.

e) Concreción: secuencia de actividades

Concreción

Secuencia de actividades	Cod. CE	Productos/instrumentos de evaluación	Sesiones	Agrupamientos	Recursos	Espacios / Contextos
<p>1. ¿Cómo te sentirías si...?</p> <p>Esta actividad consiste en que el alumnado coja una tarjeta y leyéndola en voz alta, imagine esa situación que aparece escrita. Tiene que decir cómo se sentiría y como expresaría sus emociones. El resto de compañeros/as podrá apoyar y proponer ideas si al portador de la tarjeta no sabe cómo responder.</p>	Criterio de evaluación nº 3, 2º curso.	Observación del profesorado.	1	Agrupamiento de toda la clase en un círculo	Tarjetas donde aparecen situaciones que lleva a conflicto.	El aula.
<p>2. Escucha y expresa tus emociones:</p> <p>Esta actividad consiste en poner varias canciones sin letra y el alumnado debe decir que siente cuando la escucha. Además, debe escribir esa emoción en un papel y dibujar una situación con esa emoción. Cuando hayan terminado, pasaremos a en el sitio mover nuestro cuerpo en función de lo que nos trasmite la música.</p>	Criterio de evaluación nº 3, 2º curso.	Observación del profesorado.	1	Individual	Música instrumental, lápices y folios.	El aula y la cancha.
<p>3. Adivina la emoción: el alumnado debe coger una tarjeta donde aparecerán una serie de emociones. El alumno/a debe definir con sus palabras esa emoción sin nombrarla y los demás deben adivinarla. Luego, se complicará el juego</p>	Criterio de evaluación nº 3, 2º curso.	Observación del profesorado.	1	Grupos de 4 personas.	Tarjeta con diferentes emociones escritas.	El aula

pudiendo hacer solamente gestos para indicar esta emoción.

4. El juego del espejo: consistirá que por parejas, uno de los miembros tiene que expresar una emoción y su compañero debe identificarla e imitarla. Cuando la identifique, se cambiará el turno.

Criterio de evaluación nº 3, 2º curso.

Observación del profesorado. 1

Organización en parejas.

Cancha

5. Plasma tus sentimientos: se le dará al alumnado un folio con una silueta de persona. Ellos/ellas deben reflejar la emoción que sienten en ese momento en el folio. Añadiendo expresiones, dibujos, los gestos faciales, el contexto, etc.

Criterio de evaluación nº 3, 2º curso.

Observación del profesorado. 1

En clase

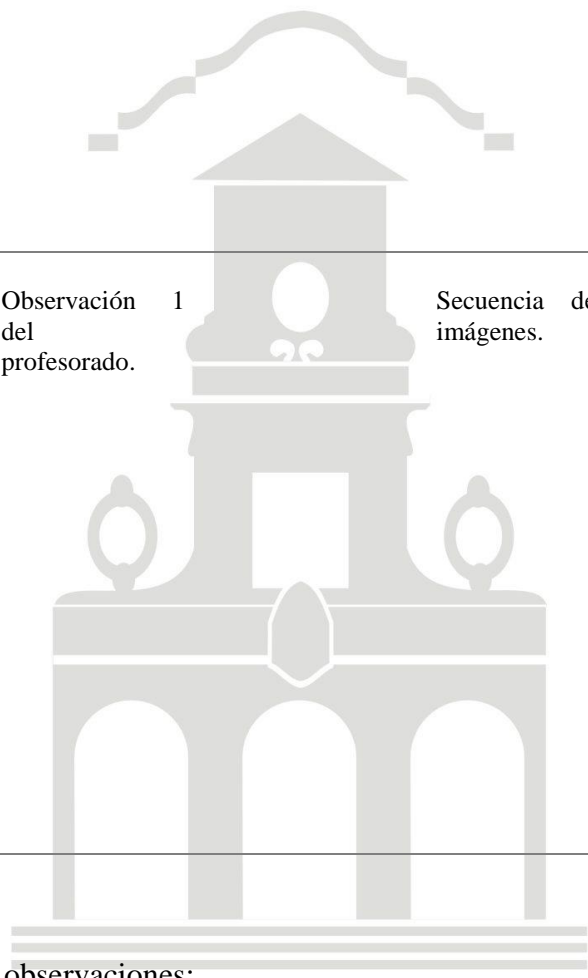
6. Secuencia de imágenes: se le dará al alumnado una secuencia de imágenes y debe identificar qué está pasando, qué están sintiendo los protagonistas y debe expresar la situación ante los compañeros/as como si fuera una vivencia propia. Debe utilizar palabras adecuadas, destacar sus emociones, buscar las causas y las consecuencias de esa emoción.

Criterio de evaluación nº 3, 2º curso.

Observación del profesorado. 1

Secuencia de imágenes.

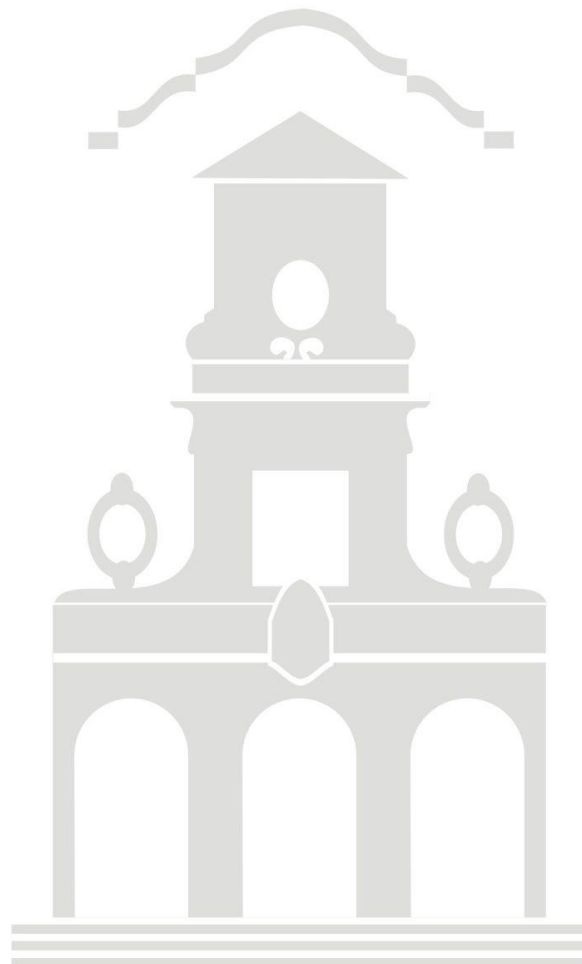
En clase



f) Referencias, comentarios y observaciones:

El docente debe observar la capacidad del alumnado de reflexión y adquirir el hábito de un dialogo interno. Por último, se debe observar la capacidad el alumnado de expresarse

mediante el lenguaje oral sobre las emociones, prescindiendo de la ayuda para la comunicación.



9. CONCLUSIONES GENERALES

Esta revisión teórica surge como Trabajo de Fin del Grado de Educación Primaria como curiosidad profesional sobre la relevancia de la educación emocional. Se ha realizado un proceso de búsqueda de información y una selección de apartados donde se ha trabajado aspectos clave a la hora de comprender realmente que es la educación emocional.

Se ha comenzado por un repaso de las emociones en la historia para averiguar el porqué es un tema tan reciente. También, se ha considerado importante averiguar exactamente que es una emoción, contemplar como el ser humano puede expresarlas y se ha buscado una clasificación de las emociones nombrándolas como positivas, negativas, básicas, complejas, etc.

Se ha establecido una definición, unos objetivos, contenidos y una forma de evaluar para el proceso de educar en emociones. Se contempló esta educación en las aulas, destacando la importancia del centro educativo, la formación del profesorado y la influencia de las emociones en la resolución de conflictos. Posteriormente, se observó el trabajo de las emociones en otros países y se propuso una breve situación de aprendizaje de educación emocional.

En todo el proceso de creación este trabajo, se ha ido concluyendo que la educación en emociones complementa la formación curricular, produce el desarrollo personal del individuo y favorece a las relaciones sociales.

En cuanto al proceso educativo en el colegio, al trabajarse la educación emocional de forma transversal, acaba influyendo positivamente a la adquisición de otras competencias como por ejemplo: competencia en comunicación lingüística; social y cívica; expresiones culturales; etc. Aparte, desarrolla capacidades cognitivas que facilita la atención, la reflexión, el pensamiento racional, lógico y creativo. Aumentando así el rendimiento escolar.

La educación emocional también complementa el desarrollo personal ya que las emociones están presentes en el alumnado durante toda su vida y una educación desde sus primeros años permite el enriquecimiento y un desarrollo esencial. La educación emocional favorece que el sujeto sea capaz de contemplarse, conocerse, actuar en base a sus emociones, un control emocional, aceptando la frustración y el desarrollo de la autoestima. Cuando el niño es capaz de identificar sus emociones, clasificarlas en positivas y negativas, eliminando las consecuencias de las emociones negativas y centrándose en potenciar las positivas, el alumnado está lo suficientemente preparado para tomar decisiones que mejoren su bienestar personal.

Esto influye en la resolución de conflictos entre sus compañeros. Si el alumnado identifica las emociones de los demás, desarrolla la empatía, se comunica de forma efectiva y afectiva para buscar una solución a los conflictos, produce un beneficio a la convivencia dentro y fuera del aula. El alumnado acaba aprendiendo a vivir en sociedad.

A modo de conclusión, educar en habilidades emocionales influye en la personalidad, en la felicidad, aporta autonomía, mejora los resultados académicos, beneficia a la salud

e influye en la forma de la que el niño ve la vida, de una forma realista y positiva. Además, esta formación tiene trascendencia a lo largo de la vida del alumno/a.

Como aportación personal, la educación en emociones es relevante en la etapa de primaria pero solo se consigue unos efectos visibles y significativos si se lleva a cabo una buena educación. Para ello, es importante que el centro educativo esté preparado para impartir esta educación, produzca proyectos de formación para los docentes y las familias, colaborando todos juntos para prevenir conflictos y formar adecuadamente a las futuras generaciones. La comunidad educativa tiene que recibir bastante apoyo de la sociedad y juntos, comprometerse seriamente a la educación en emociones. Como se ha observado anteriormente en otros proyectos educativos de países como Reino Unido, la formación de la comunidad educativa y sociedad, el compromiso de estas y un buen trabajo de las emociones es clave para obtener mejores resultados en la formación del alumnado.

Para finalizar, esta de revisión teórica me ha permitido una concienciación personal y profesional de la relevancia de una educación más completa y más real debido al trabajo de las emociones en las aulas. Me comprometo como futura docente a llevar acabo la educación emocional en mi aula, haciendo que mis alumnos participen en su propio aprendizaje, descubriéndose a sí mismos/as y siendo autónomos/as. Además, se instaurará el diálogo, la reflexión personal como algo esencial en el día a día, trabajando todos/as juntos por el bien común, aprendiendo a ver la vida de una forma más positiva y realista, teniendo en cuenta tanto las emociones propias como las ajenas.



BIBLIOGRAFÍA

- Amaya, A. (2012) Simulación clínica y aprendizaje emocional. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. Vol.41 (suppl.1, pp. 44-51.) Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v41s1/v41s1a06.pdf>
- Arribas, J.M. (2008) *Las relaciones interpersonales y mejora de la convivencia*. En Jiménez, M.S. (2008). (Coord.) *Educación emocional y convivencia en el aula*. Secretaría General Técnica: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. (pp. 115-142)
- Bisquerra R. (1992) *Orientación psicopedagógica para la prevención y desarrollo*. Barcelona: Boixareu Universitaria.
- Bisquerra R. (Coord.) (2001). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, Vol. 21 nº 1, (pp.7-43)
- Bisquerra R.; (coord.)(2011). *Educación Emocional: propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Descleé de Brouwers.
- Capacchione, L. (1998) *El diario creativo. Un método revolucionario para desarrollar la creatividad*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Cava, M.J. y Musitu, G. (2000) *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós.
- Díaz, A. (2010) Teorías sobre las emociones. *Revista digital innovación y experiencia educativas*. (Nº 29- abril 2010).
- Diéz., M. C. y Rubio. A (2010) No se puede ser maestro sin estar a gusto con los niños, sin tratarlos como personas. *Periódico profesional escuela española*.”(Nº 4040), p 8-9.
- Epicteto (1802). *Manual de Epicteto*. En Ataide y Portugal, E. (Ed.), Colección de filósofos griegos. (pp.69- 143). Madrid: Oficina de Aznar. Recuperado de <http://cdigital.dgb.uanl.mx/la/1080012103/1080012103.PDF>
- Extremera, N y Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencias emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33, (pp. 1-10)
- Lantieri, L. y Nambiar, M. (2012) *La experiencia de la educación emocional en las aulas de Nueva York*. En Bisquerra R. (coord.) (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. (pp. 70 – 82 y 83- 98)
- Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) (Ley Orgánica 8/2013, 9 diciembre). *Boletín Oficial de Canarias*, nº 156, 2013, 10 diciembre.
- Mariano Chóliz (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado de www.uv.es/=choliz
- Ruiz, M.; Bárcena, F.; García, M. y Gil, F. (coord.)(2003) *Educación moral: aprender a ser, aprender a convivir*. Barcelona: Ariel.
- Sastre, G y Moreno, M. (2002) *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
- Vallés, A; Vallés, C. (2000) *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.