



TRABAJO FIN DE GRADO PEDAGOGÍA

“Educar las emociones en la infancia”

Facultad de Educación

Universidad de La Laguna

Curso académico 2018-2019

Proyecto de Revisión teórica.

Alumna: Paula Torres Rogan.

/ alu0100980653@ull.edu.es.

Tutora: Teresa González Pérez

/ teregonz@ull.edu.es

Convocatoria de septiembre.

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.....	3
JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	3
LEGISLACIÓN.....	4
MARCO TEÓRICO.....	6
1. Antecedentes históricos.....	6
2. Emociones básicas.....	7
3. Gestión emocional, qué son las emociones.....	9
4. ¿Qué significa ser competente emocionalmente?.....	10
5. Competencias emocionales.....	11
6. Modelo de competencias emocionales de Saarni y Bisquerra.....	12
EL GÉNERO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	14
FORMACIÓN DEL PROFESORADO EN EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	15
IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS AULAS.....	18
ANÁLISIS DEL PROGRAMA EMOCREA EN CANARIAS.....	20
a) Implantación de la asignatura.....	20
b) Contenidos.....	21
c) Modelo del programa.....	24
d) Formación profesorado respecto al programa.....	25
e) Evaluación.....	26
f) Resultados primer curso 2015-2016.....	27
EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL RESTO DE CCAA.....	28
CONCLUSIONES.....	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
ANEXOS.....	39
I. EMOCREA, programa de actividades de Canarias.....	39
II. Ejemplos de fichas. Intervención del Gobierno Vasco.....	73
III. Ejemplo de material de Educación emocional del Equipo Soria (Castilla la Mancha).....	76

IV.	Línea de intervención en Educación emocional de la Junta de Andalucía.....	86
V.	Ejemplo P.E.D.E (PRINCIPADO DE ASTURIAS).....	90

RESUMEN

Partimos del análisis de la educación emocional y su importancia en el desarrollo de la personalidad tal como refieren diversos especialistas. Nos detenemos en el estudio del aprendizaje emocional como herramienta útil desde los primeros años de escolaridad. Tanto niñas como niños deben aprender a gestionar las emociones a través del desarrollo de la inteligencia emocional. Para su estudio nos basamos en las aportaciones realizadas por diversos especialistas. Al mismo tiempo analizamos cómo se aborda la educación emocional en Canarias, con la asignatura de EMOCREA, y que se está haciendo en el resto de Comunidades Autónomas de España de forma general.

- **Palabras clave:** Inteligencia Emocional, Educación Primaria, Educación Emocional, Profesorado, Conducta, Infancia.

ABSTRACT

We start from the analysis of emotional education and the importance that has in the development of personality as various specialists refer. We stop in the study of emotional learning as a useful tool since the first years of schooling. Girls and boys must learn to manage emotions through the development of emotional intelligence. For this study we rely on the contributions made by various specialists. At the same time we analyze how emotional education is approached in Canary Islands, with the subject of EMOCREA, and what is being done in the rest of the Autonomous Communities of Spain in a general way.

- **Key Words:** Emotional Intelligence, Primary School, Emotional Education, Faculty, Behavior, Childhood.

INTRODUCCIÓN

Debido a la carencia de desarrollo emocional en niños y niñas en el período escolar, por el hecho de darle más importancia al desarrollo cognitivo de los/las alumnos/as, se observa en la actualidad como resultado de esto, aspectos emergentes como el bullying, la agresividad en las aulas, comportamiento inadecuado hacia el profesorado, violencia de género, violencia escolar, etc. Esto es un claro indicador de las carencias con las que está contando el alumnado al enfrentarse a estos conflictos que ocurren dentro de las aulas.

La educación emocional no es un tema moderno ni un invento de los últimos años, muchos autores hace ya varios años atrás, le han otorgado gran importancia a la adquisición de estas capacidades emocionales. Al hablar de sentimientos o inteligencia emocional en el pasado se englobaba más en ámbitos como la ciudadanía o la ética, como hecho social. A día de hoy se relaciona más con la psicología y la salud mental propia, tomándolo como un hecho individual, para la mejora de la sociedad.

Nuestro objetivo es realizar un acercamiento a la inteligencia emocional, y más concretamente, a la educación emocional en la etapa de Educación Primaria y la importancia en incluirla en las escuelas como una asignatura más.

En la primera parte de esta revisión, trataremos las definiciones básicas y aspectos teóricos: concepto de inteligencia emocional, antecedentes, que es una emoción y las emociones básicas, cuáles son sus componentes, y qué significa ser competente emocionalmente. En la segunda parte, trataremos temas como la formación del profesorado en educación emocional, la importancia de esta en las aulas y analizaremos la asignatura de EMOCREA, realizando un análisis del programa, dónde veremos algunos puntos como: cuando se establece, las razones de su impulso, un ejemplo de actividad del programa curricular y por último su evaluación y los primeros resultados del curso 2015-2016. Por otro lado, analizaremos de forma general que se está haciendo en el resto de CCAA respecto a la educación emocional. En la tercera y última parte veremos las conclusiones finales, tras el análisis bibliográfico.

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

Hemos empleado la metodología de análisis educativo y didáctico. Por lo tanto, la metodología seguida ha consistido en analizar autores como Goleman, Gardner, Salovey y Mayer en el apartado de antecedentes históricos, por otro lado Bisquerra, Barroso o Rodríguez, en el desarrollo del tema, y por otra parte, teorías significativas en el ámbito de la inteligencia emocional como la teoría de las inteligencias múltiples y términos relevantes para desarrollar el análisis del trabajo. Así mismo, revistas importantes como la Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, Revista Electrónica de Motivación y Emoción, el Informe de la UNESCO “los cuatro pilares de la educación”, etc.

Partiendo de este contexto, se han revisado las reflexiones referidas a la Inteligencia Emocional, desde sus antecedentes en la historia hasta su actualidad, viendo cómo se abarca este tipo de educación en las diferentes Comunidades Autónomas de España, y más concretamente en las Islas Canarias. Se ha realizado un estudio sobre la inteligencia emocional, viendo de que trata, y que beneficios tiene este tipo de educación en niños y niñas de Primaria, teniendo cómo enfoque su vida adulta.

Por lo tanto, la metodología seguida ha consistido fundamentalmente en este análisis para comprender mejor la Educación Emocional y ver en qué punto está en la actualidad en el caso de Canarias, con la asignatura implantada recientemente EMOCREA.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Elegimos este tema de trabajo porque consideramos que educar las emociones en el proceso de aprendizaje es un factor importante para el desarrollo íntegro de cualquier persona.

Nos hemos dado cuenta de que esta parte de la educación no está presente en el currículo básico de la carrera de Pedagogía de la Universidad de La Laguna, y no se le da tanta importancia a la inteligencia emocional o a la propia educación de las emociones como a la formación puramente académica.

Esto nos hace reflexionar acerca de si la educación que estamos desarrollando hoy en día, le da más importancia al mero hecho de transmitir conocimientos y adquirirlos a través de exámenes, o si por lo contrario, se debería dar más importancia a la inteligencia emocional y a las relaciones emocionales e interpersonales que establecen los/las niños/as

en su infancia, para así reducir en el futuro problemas procedentes de la gestión negativa de las emociones.

Si las materias básicas son importantes en el proceso educativo de los niños y niñas para ser personas formadas y competentes de cara a su futuro profesional, la educación emocional es una parte imprescindible en la vida de las personas para su desarrollo personal y conductual.

Esta herramienta podría ser una forma de prevención de problemas emocionales en jóvenes o adultos, sirviendo como escudo ante, por ejemplo, las conductas problemáticas en la época de la adolescencia o la también denominada, de manera coloquial, “edad del pavo”; o en adultos con trastornos de salud mental con problemas como ansiedad o depresión, a la que se enfrenta gran parte de la sociedad, ayudándoles a promover el aprendizaje de habilidades que les permita afrontar desafíos de la vida cotidiana.

LEGISLACIÓN

Al respecto de la legislación que rige la Enseñanza Primaria actualmente en nuestro país, debemos destacar la Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) y, a nivel autonómico, La Ley Canaria de Educación.

1. LOMCE

Según el preámbulo de la Ley Orgánica 8/2019, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa en el BOE, esta ley se basa en el que el alumnado es el centro y motivo de la educación. El aprendizaje en las aulas debe formar personas autónomas, críticas y con pensamiento propio. Esta reforma se basa en la evolución del sistema dirigido hacia trayectorias de los/las propios/as estudiantes adecuadas a sus propias capacidades.

La educación primaria que es la que estamos analizando en esta investigación, quedó organizada en seis cursos, por las asignaturas troncales: Lengua Castellana y Literatura, Matemáticas, Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales y Primera Lengua Extranjera. Y por otra parte, las asignaturas específicas: Educación física, Religión o Valores Sociales y Cívicos. En todas estas áreas nombradas se trabajan aspectos como la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, las Tics, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional.

Como podemos observar la educación emocional no se encuentra en esta ley orgánica que regula el sistema educativo español actual.

La evaluación final de la educación primaria, se basa en realizar una evaluación a todo el alumnado, donde se evalúa el grado de adquisición de las competencias de comunicación lingüística, matemática, ciencia y tecnología y los logros de objetivos de la etapa.

2. *Ley Canaria de Educación*

La ley 6/2014, de 25 de julio, Canaria de Educación no Universitaria, expone como en las cuatro últimas décadas, la educación en Canarias ha pasado de ser un privilegio a un derecho universal, de manera especial a partir del traspaso de competencias educativas a la comunidad autónoma.

Hay que tener en cuenta el grado de subdesarrollo y analfabetismo que sufrió Canarias años atrás, como consecuencia de esto se creó un grado de desigualdad imposibilitando medidas de integración y creando una realidad diferenciada en sí misma. Este analfabetismo del que hablamos, hizo que Canarias estuvieran por debajo de la media del Estado, en lo que a educación se refiere.

La Ley Canaria de Educación, garantizó mediante los poderes públicos una red mediante la creación de centros y un programa general de enseñanza, donde familias tienen derecho a elegir el centro de preferencia para la educación de sus hijos e hijas. “La Ley Canaria de Educación no Universitaria nace con una cuádruple finalidad: - preservar el mayor logro alcanzado hasta el momento -la equidad del sistema educativo-; -incorporar las mejores disposiciones legislativas europeas, estatales y autonómicas; -actualizar la normativa sobre la materia que actualmente está vigente en el sistema educativo; -asegurar un sistema educativo estable apoyado sobre un amplio consenso social y sostenible desde el punto de vista financiero.

La Ley Canaria de Educación no Universitaria consta de un preámbulo, siete títulos, setenta artículos y un conjunto de disposiciones generales destinadas a facilitar la implantación de la ley.” (Boletín Oficial de Canarias núm.152, p.22137).

Respecto al currículo, cabe destacar que está encaminado a la consecución de los fines de la educación en el sistema educativo canario, orientado a: a) Desarrollar las aptitudes y capacidades del alumnado. b) Procurar que el alumnado adquiriera los aprendizajes esenciales para entender la sociedad en la que vive, poder actuar en ella y comprender la evolución de la humanidad a lo largo de su historia. c) Facilitar que el alumnado adquiriera unos saberes coherentes, posibilitados por una visión interdisciplinar de los contenidos. d) Permitir una organización flexible, variada e

individualizada de la ordenación de los contenidos y de su enseñanza, facilitando la atención a la diversidad como pauta ordinaria de la acción educativa del profesorado, particularmente en la enseñanza obligatoria. e) Atender las necesidades educativas específicas de apoyo educativo y la sobredotación intelectual, propiciando adaptaciones curriculares específicas para este alumnado.

Sobre la etapa de Primaria, que es en la que nos vamos a centrar en el desarrollo de esta investigación, se expone en el Boletín, que esta etapa educativa se comprende en seis cursos académicos, entre los seis y doce años de edad, y los objetivos y evaluaciones se realizan de conformidad con la normativa básica del Estado.

MARCO TEÓRICO

a) Antecedentes de la inteligencia emocional

Para hacer una completa revisión teórica sobre la educación emocional, es necesario conocer sus antecedentes y su trayectoria histórica. En este apartado explicaremos el origen del concepto “inteligencia emocional” y los primeros autores que han colaborado para su desarrollo.

En 1983, el Dr. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, plantea que tenemos ocho tipos de inteligencia mediante la teoría de las “inteligencias múltiples”.

En esta teoría el autor plasmaba que cada persona tenía al menos ocho inteligencias; lingüístico-verbal, lógico-matemática, musical, espacial, científico-corporal, interpersonal, intrapersonal y naturalística (Gardner, 1983).

En este estudio, hemos querido explicar las inteligencias que Gardner planteó respecto a la educación emocional, por un lado la inteligencia intrapersonal, que es la que nos permite entendernos a nosotros/as mismos/as; y la interpersonal, que nos permite entender a los/las demás. Estos dos tipos de inteligencias conforman la inteligencia emocional y juntas orientan nuestra vida de forma grata.

Años después, los psicólogos Peter Salovey y Jhon Mayer utilizan por primera vez en 1990 el término de inteligencia emocional, el cual definen como “la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual” (Salovey y Mayer, 1990).

En 1995, este término se difunde rápidamente entre la sociedad gracias al libro de Daniel Goleman “Inteligencia Emocional” y en él hace referencia al término como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (Goleman, 1995).

Fundamentándonos en Barroso (1995), podemos aludir que la experiencia de aprendizaje emocional vivida en el seno de la familia durante los primeros años de vida es significativa e importante para el desarrollo emocional del niño/a, es por esto que nos centraremos en el seno de la escuela en sí, en el periodo de Educación Primaria.

b) Emociones básicas

No podemos indagar en el concepto de inteligencia emocional y la educación emocional en las aulas si no tenemos claro cuáles son las emociones básicas de cualquier persona. Existen las emociones positivas, y las emociones desadaptativas. Las emociones desadaptativas son desagradables, conocidas como “negativas”, y se perciben cuando se dificulta una meta, o ante una amenaza o pérdida. Y las positivas, todo lo contrario, cuando se obtiene una meta o algo deseado. Todas ellas son importantes para el desarrollo íntegro del ser humano.

El psicólogo Paul Ekman, comenzó a estudiar la conducta no verbal y las expresiones faciales. El autor determinó seis emociones básicas: la ira, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la sorpresa. El autor asoció directamente las expresiones faciales a cada emoción, sosteniendo que estas expresiones eran involuntarias e inconscientes. (Ekman, 1972).

A continuación, adjuntamos un cuadro explicativo con las seis emociones básicas y algunos de sus derivados sentimientos.



Cuadro 1.

Leyenda:

Fuente: Pinterest.com

Rosa: Emoción sorpresa; derivados de la emoción: asombro, estupefacción, desconcierto, conmoción.

Azul: Emoción miedo; derivados de la emoción: desconfianza, preocupación, ansiedad, nerviosismo.

Naranja: Emoción alegría; derivados de la emoción; felicidad, orgullo, satisfacción, placer.

Verde: Emoción tristeza; derivados de la emoción: desesperanza, melancolía, aflicción, nostalgia.

Coral: Emoción ira; derivados de la emoción: resentimiento, indignación, fastidio, animadversión.

Amarillo: Emoción asco; repulsión, desprecio, aberración, desdén.

Como menciona Guerrero (2018), en su entrevista con Laura Guarddón, en el proyecto de BBVA “Aprendemos juntos”, la frustración es un aspecto importante a trabajar con niños y niñas en la infancia, ya que es la emoción de la rabia o ira, la que se encuentra por debajo de la frustración, si lo viéramos como una pirámide.

El autor explica como los seres humanos somos los únicos que experimentamos la frustración cuando algún situación nos da rabia, ya sea por no conseguir algo, o porque distintas situaciones de nuestra vida no acontecen como esperábamos. La emoción no es el aspecto que no sabemos controlar y que nos lleva a la frustración, es la manera de pensar respecto a ella. Si lo vemos así, “emoción + manera de pensar = sentimiento que genera”, en este caso, pongamos la frustración como ejemplo. Si al tener la emoción de rabia, tenemos la manera de pensar con frases como “no tengo el control”, lo que generará en nosotros y nosotras es el sentimiento de la frustración. Es la manera de pensar lo que debemos de cambiar, no la emoción, ya que las emociones por naturaleza siempre las tendremos, si adaptamos nuestra forma de pensar a las emociones que vayamos experimentando, seremos capaces de auto-regular nuestros sentimientos. Es aquí, donde entra en juego el papel de las escuelas, ofreciendo las herramientas y estrategias necesarias para saber gestionar las emociones que aparezcan en nosotros/as.

a) Gestión emocional, qué son las emociones, componentes.

La palabra emoción procede del latín *moveré (mover)*, esta traducción nos hace pensar como existe un movimiento en nosotros y nosotras cuando experimentamos una emoción.

La emoción es el estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que puede ser fuerte. Son reacciones afectivas, más o menos espontáneas, ante eventos significativos. La duración de una emoción puede ser de algunos segundos a varias horas. (Bisquerra, 2003).

Existen tres componentes básicos en una emoción: neurofisiológico, comportamental y cognitivo.

El componente neurofisiológico se presenta en forma de taquicardia, hipertensión, sequedad en la boca, sudoración, respiración, taquicardia, etc. Estas respuestas nacen espontáneamente de la persona, por lo tanto no lo puede controlar.

Asi mismo el componente comportamental, se refiere a la conducta que lleva a cabo el individuo, este componente puede afectarnos a nuestro tono de voz, expresiones faciales, etc.

Por otra parte el cognitivo, a veces se denomina *sentimiento*. Podemos llegar a sentir, miedo, asco, angustia, rabia, alegría, etc.

Bisquerra, le atribuye gran importancia a una educación emocional encaminada, entre otros aspectos, a un mejor conocimiento de las propias emociones y del dominio del vocabulario emocional.

Al analizar la gestión emocional podemos ver como el científico Punset (2005), comenta que el problema de la búsqueda de la felicidad es debido a la genética y a las emociones programadas vulnerables. El autor, pone de ejemplo las decisiones conscientes como dejar de fumar, lo mismo ocurre con las emociones, su origen en la parte no consciente del cerebro no implica que se pueda vivir al margen.

“A diferencia de los animales, los humanos tenemos emociones mezcladas. Podemos odiar y amar al mismo tiempo” (Punset, 2005, p.34). Esta cita textual, nos lleva a reflexionar sobre la importancia de saber gestionar estas emociones que a veces chocan y no sabemos resolver positivamente. Tanto en la infancia, como en la vida adulta.

Todos y todas estamos implicados en la educación emocional de los/las niños/as, no solo en la escuela, sino también en la propia familia. La familia también debe ser un agente de apoyo importante en la adquisición de la educación emocional, reforzando estos conocimientos que aprenden en el aula, más tarde en casa. Es por eso que las familias deben realizar observaciones cómo por ejemplo que es lo que les preocupa o el motivo de que estén nerviosos/as, observando el lenguaje no verbal, como su mirada o tono de voz y también apoyándoles mediante cuentos, películas o juegos que tengan un especial énfasis en las emociones y los sentimientos.

b) ¿Qué significa ser competente emocionalmente?

Unos de los mayores expertos en Educación Emocional en España es Rafael Bisquerra Alzina, Doctor en Ciencias de la Educación y Licenciado en Pedagogía y Psicología. Desde los años noventa se ha centrado en la investigación de educación emocional.

Para mejorar dicha inteligencia emocional, hay que saber utilizar las llamadas “competencias emocionales”. Al igual que en el mundo profesional se deben tener ciertas competencias profesionales, como la puntualidad, la iniciativa o la responsabilidad, lo mismo ocurre en la educación emocional al adquirir estas competencias que se logran cuando existe un manejo del concepto de inteligencia emocional.

Dicho autor mencionado anteriormente, define el concepto de competencia como *la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.* (Bisquerra y Pérez, 2007).

Además, expone que las competencias emocionales son competencias básicas que necesitamos en nuestro día a día para aprender a desarrollarnos como personas.

Pues, lo relaciona con la conciencia y regulación emocional, ya que nadie nace con competencias emocionales adquiridas, sino que hay que educarlas, y ellas ayudan a la convivencia y al bienestar social. Asimismo, indica que estas tienen una serie de características, son aplicables a personas, ya sea de forma individual o grupal; e implican conocimientos (saberes); y habilidades (saber hacer); así como actitudes y conductas (saber estar y saber ser). (Bisquerra, 2016)

Por otra parte, están las competencias genéricas dirigidas a un amplio número de profesiones, las cuales abarcan aspectos generales como el dominio de conocimientos, idiomas, etc. Y un amplio número de competencias socio-personales, como por ejemplo la automotivación, autocontrol, autonomía, tolerancia a la frustración, asertividad, responsabilidad, paciencia, puntualidad, etc. Las competencias emocionales son un tipo de competencias genéricas.

c) Competencias emocionales

Si queremos hacer una revisión sobre la importancia de la educación emocional debemos conocer que significa ser competente emocionalmente.

Las competencias emocionales son las competencias que adquiere el ser humano para expresar sus propias emociones con total libertad, teniendo un control emocional y saber adaptarse a cualquier situación que nos presente la vida. Este epígrafe será importante en el desarrollo de esta revisión, ya que las competencias emocionales son uno de los factores importantes en la educación emocional que observaremos más adelante.

El origen del término competencias emocionales puede encontrarse en escritos de Mayer y Salovey (1997) mencionados anteriormente, quienes sujetan que Saarni (1999) fue la primera en separarlo del término de inteligencia emocional. En este trabajo explicaremos su modelo y posteriormente el modelo de Rafael Bisquerra (2009).

Modelo de competencias emocionales de Saarni

El modelo de competencias emocionales de Carolyn Saarni (1999) determina a las competencias emocionales como un conjunto de capacidades y habilidades que una persona necesita para evolucionar y adaptarse al entorno en el que vive. La autora en su

modelo fija tres teorías con la emoción como punto de partida. El modelo relacional, el modelo funcionalista, y el modelo socio constructivista.

Respecto al modelo relacional, la autora remite a la categorización de las emociones. Le otorga gran importancia a la motivación como parte significativa de la emoción.

El modelo funcionalista, por otra parte, insiste en la parte social de la emoción. Dónde la persona establece, la relación con el entorno y ambiente en función de su percepción.

Por último, el modelo socio constructivista que recalca que la emoción se experimenta dentro de un contexto determinado, ya que para tener las emociones debe estar ocurriendo algo. Además, recalca que la emoción es resultado de nuestro propio aprendizaje en cualquiera de los contextos sociales en los que crecemos.

E. Roca, en el congreso de Inteligencia Emocional y Bienestar de Zaragoza en 2013, expuso que las habilidades sociales son un conjunto de hábitos, en nuestras conductas que nos permiten relacionarnos con los demás de forma eficaz, manteniendo relaciones interpersonales satisfactorias, y al mismo tiempo sentirnos bien al relacionarnos con otras personas y conseguir que los demás no nos impidan lograr alcanzar nuestros objetivos. (Roca, 2013).

Modelo de competencias emocionales de Rafael Bisquerra

Bisquerra, manifiesta en su página web (Bisquerra, 2019), una serie de habilidades que son para él las más importantes para el desarrollo íntegro de una persona emocionalmente.

1) Conciencia emocional. Esta habilidad hace referencia al hecho de el conocimiento de las propias emociones, reconocer el sentimiento que nos provoca la emoción ante la que nos encontramos y como la expresamos al mismo tiempo. Saber dar nombre a las emociones que nos rodean también tiene que ver con la conciencia emocional.

2) Regulación emocional. Bisquerra se refiere a esta habilidad como la competencia de saber manejar las emociones de forma apropiada. Teniendo buenas estrategias de afrontamiento. Sostiene una serie de micro competencias que la figuran como la expresión emocional (capacidad de expresar las emociones de forma apropiada), regulación de emociones y sentimientos (aceptar que las emociones deben ser reguladas constantemente), habilidades de afrontamiento (como la competencia para

afrontar retos y situaciones conflictivas), y la competencia para autogenerar emociones positivas (como aptitud para experimentar las emociones positivas como la alegría, amor, humor y disfrutar de la vida).

3) Autonomía emocional. Para comprender esta competencia debemos saber que se relaciona con la autogestión personal directamente, y dentro de esta gestión propia encontramos *la autoestima* (saber tener una imagen positiva propia, así como encontrarse satisfecho con uno/a mismo/a) , *actitud positiva* (esta parte de la competencia es la capacidad para afrontar la vida con actitud positiva, sabiendo que en situaciones extremas negativas la mejor manera de afrontar conflictos es adoptando una actitud positiva), *responsabilidad* (se refiere a la capacidad de afrontar nuestros propios actos y consecuencias, decidiendo con responsabilidad cada acto que se nos presente), *auto eficiencia emocional* (esto se refiere a ser eficaz, cuando el/la individuo/a se percibe con la capacidad de sentirse como desea, aceptando su propia experiencia emocional.), *automotivación* (motivación y emoción van de la mano, por lo que sin motivación no podríamos gestionar nuestras emociones ni lograr objetivos que nos implantáramos), *análisis crítico de normas sociales* (es importante en la autonomía emocional que la persona sepa evaluar los mensajes de la sociedad sociales o culturales, para avanzar hacia una sociedad más consciente y libre), por último la *resiliencia* (se refiere a la capacidad que tiene el ser humano de enfrentarse a situaciones de vida extremas como la pobreza, el hambre, la guerra...).

4) Competencia social. La siguiente competencia es la capacidad para mantener buenas relaciones con nuestro entorno. Incluye las siguientes micro competencias; *dominar las habilidades sociales básicas* (la primera es escuchar, sin esta habilidad no podemos establecer relaciones con otras personas, le siguen otras como dar las gracias, pedir ayuda, saludar, pedir disculpas, etc.), *respeto por los demás* (es el propósito de aceptar a todas las personas), *practicar la comunicación receptiva y expresiva* (saber atender a los/las demás ya sea en comunicación verbal o no verbal y saber iniciar conversaciones, expresando los propios sentimientos.), *compartir emociones* (tiene que ver con la sinceridad expresiva, para poder establecer las relaciones sociales de forma positiva debemos compartir nuestras emociones aunque nos siempre esto es fácil), *asertividad* (se refiere a la aptitud de saber defender y expresar nuestra opinión con respeto, saber decir “no” y aceptar que otra persona te diga “no”)., *prevención y solución de conflictos* (es la capacidad de identificar

problemas que requieren una solución aportándola considerando la propia perspectiva y la de la otra persona).

5) Competencias para la vida y el bienestar. Esta competencia se basa en saber afrontar satisfactoriamente desafíos de la vida diaria, ya sean personales, profesionales, familiares, etc. Como micro competencias incluye las siguientes; *fijar objetivos adaptativos* (es la capacidad de fijar objetivos a cumplir, ya sean a corto o a largo plazo), *toma de decisiones* (saber asumir la responsabilidad y desarrollar mecanismos para tomar decisiones en cualquier aspecto de nuestra vida), *buscar ayuda y recursos* (saber identificar la necesidad de pedir ayuda, y conocer los recursos con los que contamos para llevarlo a cabo), *bienestar emocional* (se refiere a la capacidad de buscar nuestro propio bienestar ya que este afecta al bienestar de los/las demás de nuestro alrededor), *fluir* (es la capacidad que tiene el ser humano de desarrollar experiencias excelentes en el ámbito personal, profesional y social).

EL GÉNERO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

Si tenemos en cuenta la socialización del género, podremos haber notado a lo largo de nuestra vida como hombres y mujeres se comportan diferente en situaciones emocionales, porque han sido socializados de forma distinta por la sociedad y la propia cultura. Sin duda, nos es familiar la figura de una mujer sensible que expresa sus sentimientos con facilidad y la figura del hombre sin sentimientos al que no le afectan las mismas situaciones y le cuesta expresar sus emociones.

Estas imágenes que nos resultan familiares tal vez estén llegando su fin, gracias a la evolución de la sociedad respecto al género.

Los estereotipos de género sobre como expresan las emociones niños y niñas son un conjunto de creencias que ha desarrollado la sociedad sobre cómo se espera que actúen ante situaciones. A menudo en la dimensión afectiva y emocional, se les otorga mayor afectividad y emotividad al género femenino, y un mayor control emocional al género masculino.

Tal y cómo se señala en el artículo sobre “Inteligencia Emocional y la Variable Género” publicado en la Revista Electrónica de Motivación y Emoción, de acuerdo con los resultados de su revisión, no existen suficientes estudios que incorporen la variable género entre sus análisis. Se encuentra que no existen diferencias en inteligencia

emocional entre varones y mujeres, esto crea una contradicción al creer que las mujeres son más emocionales que los hombres. Esta contradicción surge por lo anteriormente planteado, los estereotipos de género planteados por la sociedad y reflejados en frases como “los niños no lloran”, o “las mujeres montan dramas” (Candelá, Barberá, Ramos y Sarrió, 2002).

Por otro lado, podemos observar cómo existen diferencias en factores como percibir y comprender las emociones en mujeres o la tolerancia al estrés en hombres, esto es porque las mujeres se encuentran mejor entrenadas por la sociedad para ello, siendo motivo de la educación que recibimos.

De igual manera, esto no establece que esté generalizado, ya que respecto a emociones no hay diferencias de género, ya que son las mismas emociones para todos y todas y las sentimos de igual manera, pero las exteriorizamos diferente por lo impuesto por la sociedad y la cultura sobre cómo se debe hacer desde pequeños y pequeñas.

Por otro parte, un estudio realizado por Extebarria (2003), dónde analizo las diferencias de género en diversas variables emocionales y de conducta social, y sus resultados presentaron que las niñas tienen puntuaciones más altas en escalas de tristeza, y tras una evaluación por el docente las evalúa como más prosociales y menos agresivas. No se encontraron diferencias de género en intensidad emocional, ira y comprensión.

A modo de resumen, el problema está en las creencias y valores que establece la sociedad, referidas a la forma de expresar las emociones entre un niño y una niña, pero al hablar de la emoción en sí, no existen diferencias sea cual sea el género, ya que todos y todas tenemos las mismas emociones y las sentimos de igual forma.

FORMACIÓN DEL PROFESORADO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

Si el hecho de impartir educación emocional es una oportunidad de cambio social, el profesorado es un agente fundamental en el proceso de cambio. Para Soler (2015), el/la profesor/a es la persona que debe reforzar la capacidad emocional en la sociedad y no solo el intelectual. Para el autor, el profesorado debe alejarse de estos simples hechos académicos para lograr formar personas íntegras.

La educación emocional es una de las novedades psicopedagógicas de los últimos años que atiende a las grandes necesidades sociales que tenemos las personas en la

sociedad. El objetivo que pretende conseguir es adquirir una serie de competencias básicas para la vida.

Pues en términos educativos, el desarrollo humano tiene como finalidad la prevención en sentido amplio de los factores que lo puedan dificultar como por ejemplo la violencia, el estrés o la depresión.

El profesorado debe ser el primer receptor de la educación emocional, solamente un buen profesorado con las competencias adquiridas podrá llevar a cabo programas de educación emocional en las aulas.

Nunca hay suficiente formación, para conseguir una formación completa hay que estar en continuo aprendizaje y renovación, sobre todo cuando se trata de mejorar como docente, o ayudar a otra persona a aprender.

En el caso de Canarias, en el ámbito de la formación inicial, dentro de los planes de estudio de grados como maestro en primaria o infantil, se ofertan asignaturas específicas de educación emocional. Se ha construido un grupo de trabajo con el objetivo de ofrecer ayuda a los centros educativos para apoyar la implantación de esta asignatura a través de sesiones formativas, orientación y seguimiento y la elaboración de materiales de enseñanza y evaluación.

Los objetivos que deben lograr los/las profesores/as entre el alumnado serían los siguientes, (Bisquerra, 2009, p.163):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Denominar a las emociones correctamente
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar la habilidad de auto motivarse
- Adoptar una actitud positiva ante la vida
- Aprender a fluir

Para que el profesorado pueda impartir todo este contenido referido a educación emocional, y objetivos a cumplir, hay otra parte fundamental en la formación del profesorado, que sea competente emocionalmente. Dice Vaello (2009), que los profesores/as más apreciados y valorados en la infancia fueron aquellos que nos marcaron

pos sus cualidades emocionales. Existe un cambio importante entre los niveles educativos y la confianza o relación alumno/a-profesor/a. Todo es por el cambio de nivel, por lo que el alumnado de infantil o Primaria comparado con el alumnado de E.S.O no tendrá la misma relación de complicidad o confianza con el profesorado ya que cuanto más crecen más buscan garantizar la audiencia y obediencia de los alumnos y alumnas.

Dicho autor le otorga gran importancia a que para enseñar o entrenar estas competencias socio-emocionales que queremos lograr en el alumnado de la actualidad hay que empezar por uno/una mismo/a. Deben saber formar al alumnado pero también formarse a ellos/as mismos/as, el profesorado emocionalmente competente será aquel/ella que sepa cómo mediar y beneficiarse de los objetivos a los que quieren llegar.

Vaello, además, cita una serie de objetivos de la educación socio-emocional del profesorado:

- Son instrumento de poder (objetivo social). Aquí refiere a que las competencias socio-emocionales son una poderosa herramienta social para conseguir cambios en pensamientos, actitudes, conductas y comportamientos en el alumnado, que sirvan para un futuro mejor.
- Facilitan la consecución de logros (objetivo instrumental). Este instrumento en el aula será clave para lograr objetivos, y conseguir un logro académico deseable.
- Son vehículo de satisfacción (objetivo afectivo). Al conseguir formar relaciones constructivas ayuda a la sensación de bienestar.
- Sirven para adaptarse eficazmente al contexto (objetivo ecológico). Ayuda al profesorado a adaptarse al escenario del aula ayudando a mejorar las situaciones problemáticas dirigidas por emociones desadaptativas.
- Tienen un valor protector (objetivo preventivo). Sirven para amparar la autoestima y el equilibrio emocional, combatiendo crisis de ansiedad o desequilibrios anímicos. (Vaello, 2009, p.2).

Las ventajas que tiene que el profesorado se forme en educación e inteligencia emocional es que, aprende el enfoque de la educación emocional, desarrollando habilidades emocionales y sociales, permitiendo conocer mejor al alumnado y mejorando la calidad de relación entre profesorado-alumnado.

Una de las finalidades de la educación emocional es formar a estudiantes emocionalmente competentes, capaces de explorar y manejar sus emociones, y por lo

tanto, de establecer relaciones con los/las demás de forma adecuada y sobre todo, aprender a ser feliz de co-razón.

Cómo explica la Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria- “El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias” (p.5); para que el profesor se encuentre preparado para asumir este reto, es necesario, en primer lugar, que piense en su propio desarrollo emocional: solo entonces estará apto para capacitarse y adquirir herramientas metodológicas que le permitan realizar esta labor. Se sabe que es imposible educar afectiva y moralmente a estudiantes si no se cuenta con una estructura de valores clara, además de un cierto dominio de las propias emociones, de esto que el profesorado debe ser competente emocionalmente.

En nuestras experiencias educativas, todos/as hemos tenido profesores/as que nos han marcado en nuestro camino, hemos observado como hay profesores/as que se dedican a hacer su trabajo bien y ese es su objetivo al ir a la escuela. Y otros/as que se implican en transformar a los/las alumnas en personas íntegras.

Los peores profesores destacan por humillar y ridiculizar, o por ser aburrido, y los mejores destacan por el entusiasmo por su trabajo, el deseo de aprender, la disponibilidad para ayudar a resolver problemas, ya sean personales o sociales. (Díaz-Aguado y Martínez, 2008).

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS AULAS

En la primera infancia se observa como los/las niñas no generan muchas estrategias frente a sus emociones, debido a su inmadurez en la conciencia propia de la edad, por lo que los/las adultos/as las regulan por ellos y ellas. A medida que van creciendo y con el aprendizaje o las interacciones sociales, van adquiriendo sus propias estrategias de auto regulación. Al aprender el lenguaje con el paso de los años, aprenden a ampliar su capacidad de comprensión y esto les ayudará a transmitir y expresar mejor sus sentimientos y emociones.

Un claro ejemplo de la importancia de educar, es la fundamentación de los cuatro pilares de la educación (Delors, 1994). Estos pilares se formaron para hacer una nueva concepción de educación, donde cada persona pudiera descubrir e conocer el tesoro que escondemos, de ahí el nombre de “La educación esconde un tesoro”.

El primer pilar; aprender a conocer, es el placer de comprender, conocer y descubrir el mundo que nos rodea desarrollando nuestras capacidades profesionales y

saber comunicarnos con los demás. Este pilar supone aprender a aprender, sacándole partido a la memoria, atención y pensamiento.

En segundo pilar; aprender a hacer, centra su base en cómo se enseña a el/la alumno/a a poner en práctica sus conocimientos.

El tercer pilar; aprender a vivir juntos, aprender a vivir con los demás, tal vez es el que más se relacione con el concepto de educación emocional, ya que este pilar según la UNESCO, la idea de enseñar la no-violencia en la escuela podría ser un método para evitar o resolver conflictos en la sociedad. Por otro lado, se basa en el descubrimiento de todos los seres humanos, enseñando la diversidad, la empatía, el dialogo.

Por último, aprender a ser, dónde la educación debe enseñar el desarrollo de cada persona, en cuerpo y mente, sensibilidad, inteligencia, etc. Desarrollando su libertad de juicio y pensamiento crítico, sentimientos e imaginación que quieran alcanzar.

Para Bisquerra (2016), la educación emocional contribuye al desarrollo integral de la persona, que es la finalidad de la educación. Se propone atender a necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias. Para ello se propone el desarrollo emocional que complementa al desarrollo cognitivo. Según el autor, es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende favorecer el desarrollo de las competencias emocionales, como elemento esencial del desarrollo humano, con el objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

Si una cosa nos caracteriza en nuestra vida adulta a veces es la falta de control (gestión) sobre nuestras emociones. Muchas veces esta falta de educación emocional de la que carecen los colegios, hace que nos bloqueemos ante situaciones que no podemos controlar, dado que no hemos aprendido a en primer lugar, conocer nuestras emociones, saber porque nacen, como gestionarlas, y como aprender a vivir con ellas. Creando en nosotros y nosotras comportamientos de riesgo como falta de autoestima, depresión, ansiedad, violencia, violencia de género, o hasta el consumo de drogas. Como se afirma en datos estadísticos respecto a la depresión, un 5 % de los jóvenes pasan por estados depresivos. Durante 1998 se consumieron en España casi 60 millones de envases de tranquilizantes (antidepresivos, sedantes, tranquilizantes, psico estimulantes y neurolépticos), (datos del El País, 21-9-99: 38).

Tras analizar un estudio de la Universidad Autónoma de Madrid, sobre la eficacia de un programa de educación emocional breve en Educación Primaria. Utilizaron tres

instrumentos para la evaluación, siendo estos, una prueba de reconocimiento emocional, una prueba de comprensión emocional simple y por último una prueba de comprensión emocional mixta. En los resultados obtenidos se reflejó, como el grupo que recibía la intervención mejoraba significativamente en todas las pruebas al año. Por lo tanto, este estudio sugiere la necesidad de potenciar las competencias y trabajar la inteligencia emocional en niños y niñas de Primaria.

Por lo tanto, la tarea de educar emocionalmente en las aulas, está siendo un factor clave para la solución a muchos problemas en la vida adulta. Autores como Goleman, nombraban los altos costes del analfabetismo emocional, respecto a crímenes, estrés, abuso de drogas, suicidios, siendo estos el resultado de la carencia de trabajar las emociones en la infancia. Esta es la manera de prevenir, mediante estrategias e intervenciones a través del sistema educativo.

Como expone Campillo (2015), la mayoría de conflictos en el aula son por problemas interpersonales o emocionales, por lo que la educación emocional les ayudaría a aprender más y mejor, presentando menos problemas en la conducta, aumentando la tolerancia a la frustración, resolviendo los conflictos de cara al futuro, o resistiendo mejor la presión de sus compañeros/as. Esto favorecería al clima del aula, creando un clima positivo entre compañeros/as y también en el *feedback* con el profesorado.

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN CANARIAS (EMOCREA)

ANÁLISIS DEL PROGRAMA

Canarias, es la única Comunidad Autónoma de España donde se incluye la educación emocional dentro del currículo propio y específico en Primaria, dónde los niños y las niñas de 1º a 4º, tienen la oportunidad de conocer las emociones y aprender a dialogar y tratar con las emociones de los demás alumnos/as en el aula.

¿Por qué surge EMOCREA?

El Gobierno de Canarias implanta la asignatura de Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA) (ver Anexo I), en el Archipiélago Canario, por la necesidad de atender, desde las escuelas, el papel importante de las emociones y la creatividad en las aulas, ayudando a lograr el desarrollo personal y la formación de una ciudadanía ética, responsable, cívica y por supuesto, feliz.

Esta asignatura sobre Educación Emocional se implanta en 2014, y se imparte en todos los colegios de Canarias, siendo materia obligatoria y evaluable, donde alumnos/as

de 1º,2º,3º y 4º de Primaria, aprenden a distinguir las diferentes emociones, expresarlas y controlarlas.

Tal y como señala el profesor de la ULL, Antonio Rodríguez en una entrevista con el equipo de Ineverycrea (2015), su papel fue aportar el marco argumentativo para que la administración educativa tomase la decisión política de iniciar el procedimiento formal. Pero destaca que el verdadero merito lo tienen las maestras y maestros del grupo de trabajo para que pudiera nacer esta propuesta educativa en el Archipiélago.

Desde la Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa se ha apostado por incorporar la Educación Emocional y para la Creatividad como área en el currículo de la Educación Primaria de la Comunidad Autónoma de Canarias. La finalidad es en todos los aspectos educativa, ya que pretende validar el papel de los aspectos del mundo emocional relacionándolos con contenidos curriculares, garantizando así que la persona que se eduque sea una persona íntegra en todos los aspectos. Generando el bienestar personal y social de la persona, y consiguiendo un mayor éxito en las escuelas.

“Los más pequeños se refieren a EMOCREA con una representación lúdico-festiva. Para ellos/as, la asignatura es como: <<una fiesta, porque puedes hacer muchas cosas, lo que quieras>>. (Rodríguez, 2018).

Desde EMOCREA, reflexionan sobre aquellos momentos que nos han marcado significativamente en nuestras vidas. Lo que ha hecho que nos marcara han sido las propias emociones de esas experiencias. Somos potencialmente competentes para poner en común nuestras emociones y con ello influir sobre la de los demás, (Rodríguez, 2018).

Contenidos

Mediante los contenidos que ofrece el programa, se espera ayudar a afrontar por una parte, problemáticas de carácter urgente como el fracaso escolar o abandono educativo temprano. Que motivará y ayudará al alumnado a llevar las asignaturas con más entusiasmo y emoción.

En esta nueva asignatura, para los cursos de 1º a 4º de Educación Primaria, se organizan los bloques del área Educación Emocional y para la Creatividad en tres: conciencia emocional, regulación emocional y creatividad. (Rodríguez, 2018)

En el primer bloque de Conciencia emocional, trabajan las competencias para darnos cuenta de nuestro mundo emocional. En primer lugar, sintiendo, experimentando corporalmente nuestras emociones. Seguidamente asumiendo esa experiencia emocional y por último comprendiendo, mediante el diálogo cual es la finalidad de las emociones que sentimos. Este bloque está dividido por tres apartados, la conciencia corporal, la alfabetización emocional y la concentración.

El segundo bloque, de Regulación emocional, nos presenta dos competencias el autocontrol y la asunción de responsabilidades, basadas en manejar y modificar las emociones.

Y tercer y último bloque, tiene que ver con la creatividad mediante el pensamiento divergente, la identificación de obstáculos sociales y emocionales, la interpretación de la realidad, etc. Basada en la conducta creadora y recursos para desarrollar la creatividad.

A continuación, expondremos un ejemplo de ejercicio extraído del Programa de Educación Emocional y para la Creatividad que se imparte en las aulas de Primaria.

Ejemplo de ejercicio. (Lemes, N. García, S. García, J. (2014, p.13)

V.I Conociendo el miedo.

Objetivo: • Familiarizarse con la emoción del miedo.

Desarrollo del ejercicio: Pediremos a un alumno o alumna que salga adelante y adopte una actitud de estar aterrado o aterrada. Que lo haga de manera exagerada para que sus gestos y expresión sean más fáciles de identificar por los compañeros y compañeras.

Le preguntaremos a los alumnos y alumnas:

- Observen su cara, ¿qué notan?
- Observen ahora su cuerpo, ¿cómo están sus hombros? ¿Y su postura en general? Que entre todos, con la ayuda del maestro o maestra, identifiquen las sensaciones físico-corporales de la emoción, por ejemplo: se encoge, tiembla, sube los hombros, se queda paralizado, las extremidades están frías, ojos abiertos y fijos, piel pálida y fría, sudoración, etc.

Actividades para familiarizarnos con el miedo. A trabajar en varias sesiones:

F. Preguntaremos a cada uno: ¿qué es el miedo para ti? Defínelo con tus palabras. Distinguiremos entre el tamaño de los miedos: miedo pequeño (temor) y miedo grande (terror).

G. Discutiremos en grupo sobre los diferentes modos de afrontar y manejar esa emoción de manera interna y externa:

- ¿Han sentido miedo alguna vez?
- ¿Qué cosas les asustan y les dan miedo?
- ¿Cómo sabemos cuándo tenemos miedo?
- ¿Qué hacemos? ¿Cómo lo expresamos y a quién?
- ¿Para qué sirven los miedos?
- ¿Los adultos también tienen miedo?
- ¿Cómo podemos actuar cuando tenemos miedo?

H. Dibuja cómo es para ti el miedo y qué te produce esta emoción. Distingue si es un miedo pequeño o un miedo grande. Al terminar, enseña y describe tu dibujo a los demás.

I. Con el dibujo del ejercicio anterior. Un alumno o alumna escogeremos un compañero o compañera para que lo represente a él, sintiendo temor; y a otro u otra, que represente su temor (aquello a lo que le tiene miedo). Los compañeros y compañeras de clase escogidos representarán:

J. El niño o niña con temor o miedo

K. La causa del miedo

L. Realizaremos una representación de ambos papeles, exagerándolos hasta que sea totalmente ridículo y ya no produzca miedo, o hasta que durante la representación encuentren una solución al miedo, por ejemplo: se reconcilian, se hacen amigos, uno acaba con el otro, encuentran una salida... Si se atascan y se requiere de ayuda, se puede expresar en alto e introducir otro compañero o compañera que represente la ayuda.

M. Entre todos diremos en alto todas las palabras que usamos o pensamos cuando sentimos miedo.

A continuación, el maestro o maestra escribirá todas las palabras en la pizarra (sin juzgarlas). Revisarán la lista y hablarán sobre ella. Por ejemplo: identificarán cuáles se repiten más y por qué. Ordenaremos por criterios y colocaremos en columnas:

- Las que son aspectos corporales: sudoración, extremidades frías, etc.
- Las que son acciones y comportamientos externos: me quedo quieto o quieta, paralizado o paralizada, me encierro, etc.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Familiarizarse con la emoción del miedo
- Identificar las sensaciones corporales asociadas
- Identificar los comportamientos o acciones externas del miedo
- Auto conocerse con respecto a esta emoción

El modelo del programa

Según la entrevista de Antonio Rodríguez con Inevery Crea, el modelo del programa EMOCREA tiene dos vertientes: una conceptual y otra metodológica. La primera vertiente se basa en la adquisición de la competencia emocional, a través de una visión educativa-competencial de la emocionalidad. Teniendo la adquisición de esta competencia de manera general, se lograrían otras específicas como las que mencionamos anteriormente; la conciencia emocional, la regulación emocional, o la creatividad. Cada una de ellas con las sub-competencias que se tuvieron en cuenta en la redacción de los criterios de evaluación y la elección de los propios contenidos del currículo. La otra vertiente, la metodológica, en el curriculum oficialmente aprobado se ofrecen unos principios generales para orientar las decisiones de los/as docentes. A continuación, adjuntaremos un cuadro explicativo a modo de ejemplo.

No existen emociones buenas ni malas.	No deben hacer juicios de valor. Deben saber adaptar en función de la problemática o suceso interno que las produce.
Aprendizajes basados en experiencias vitales	Hay que partir de las experiencias emocionales del alumnado en los diferentes contextos que se desenvuelvan ya sea escolar, familiar o social.
Interacción social como parte fundamental para promover los aprendizajes	No podrán gestionar la emoción en soledad, si no tener el tiempo, el espacio y una persona que ayude a transitar la emoción
Actitud del maestro/a como clave fundamental	Emocionalidad y potencial creativo, acompañado de la conducta que sostiene el/la docente con el alumnado

Formación del profesorado en Canarias respecto a EMOCREA

Respecto a la formación del profesorado en el caso de Canarias, hemos investigado sobre lo que se está haciendo ahora mismo en relación a la formación que recibe el profesorado en educación emocional. Sobre formación específica sobre esta temática para el profesorado en activo, encontramos un curso virtual que desde que se implantó EMOCREA, la consejería ofertó, así como un blog de emociones y creatividad.

Por lo demás, en las titulaciones de Magisterio de La Universidad de La Laguna, se encuentran dos asignaturas de carácter optativo que ofrecen al profesorado en formación contenidos relativos al tema. En el caso de la titulación de Pedagogía, no existe ninguna asignatura que aborde esta temática, siendo la asignatura de *Educación Especializada* la única que ofrece algunas pinceladas sobre emociones, auto-regulación, etc. Antonio Rodríguez (comunicación personal, 26 de Agosto, 2019)

Respecto a los contenidos que tratarían de dominar respecto a este tipo de educación serían; En primer lugar, el marco conceptual de las emociones, donde se expondría el

concepto de emoción, tipos de emociones, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.

Al mismo tiempo, el cerebro emocional, con aportaciones de la neurociencia, también las emociones y la salud, como afectan las emociones a nuestro cuerpo al no saber gestionarlas.

Del mismo modo, la teoría de las inteligencias múltiples que mencionábamos anteriormente, la inteligencia emocional, la conciencia y regulación emocional.

La metodología de la educación emocional, sería práctica principalmente, siguiendo ejercicios prácticos como dinámicas metafóricas vivenciales a nivel individual o en pequeños grupos, autorreflexión, juegos creativos, etc.

¿Cómo se evalúa el programa EMOCREA en Canarias?

No deja de ser una asignatura con necesidad de evaluación pero, ¿cómo se deben evaluar las emociones?

No se puede establecer la normativa de evaluación tradicional como cualquier otra asignatura (suspense, aprobado o sobresaliente), los/las docentes cuentan con muchos instrumentos de evaluación en los centros, es por esto que explicaremos tres tipos de argumentos para la evaluación, a modo de ejemplo.

No pueden evaluar las emociones que sientan los/las niños/as sino, el aprendizaje de las competencias, por lo tanto, la asignatura tiene un enfoque de evaluación formativa. De partida, todo el alumnado está aprobado, de ahí que cada persona según sus necesidades necesite mejorar o lograr una serie de objetivos. Al ser una asignatura formativa, en cualquier caso si se observa que el/ la alumno/a identifica sus debilidades emocionales y sabe cómo aprender a regularlas, pero no lo pone en marcha, ya sea con episodios de ira o rabia por ejemplo, si podría suspender la asignatura de EMOCREA.

Los instrumentos de evaluación, elaborado por el equipo de investigación sobre educación emocional y creatividad de la Universidad de La Laguna son, Rodríguez (2018):

- Informe del docente, donde recoge su valoración con su grado de adquisidor de las competencias del alumno/a.
- Auto informe del alumnado, indicando si se identifican o no con los objetivos obtenidos.

- Cuestionario familiar, solicitando a las familias que valoren las competencias emocionales de sus hijos en el hogar.
- Sociograma emocional, donde localizan las percepciones que tiene el alumnado de la clase en relación a las emociones predominantes de sus compañeros /as.
- Protocolo de observación de la interacción docente-emocional, siendo una propuesta metodológica con un conjunto de pautas de interacción del docente.

Resultados del primer estudio de evaluación del curso EMOCREA (2015-2016).

Tras concretar personalmente una reunión, con Antonio Rodríguez, el día 11/09/2019, hemos contrastado que los únicos datos-resultados que existen sobre el programa EMOCREA, son los que se detallan en el libro del mismo autor, EducaEMOción. Por otra parte, existe un informe de carácter privado de los resultados de la evaluación del programa que pertenece a la Dirección de la Ordenación, Innovación y Promoción Educativa, por lo que no podemos acceder a este documento. De igual forma, expondremos a continuación los resultados que se recogen en el libro de Rodríguez (2018).

En el Autoinforme del alumnado por cursos se recoge que en 1º de Primaria, valoran que existe una mejora, excepto en la regulación de la experiencia y la expresión emocional. Y sienten el progreso en la capacidad para estar abiertos a la experiencia. (Rodríguez, 2018). Por otra parte, los/las docentes en este curso valoran que hay una mejora en todas excepto en regular y responsabilizarse de sus emociones. Respecto a las familias, perciben una mejoría en aprender a reconocer sus emociones, pero no en conocer las causas y consecuencias de sus emociones.

En 2º de Primaria, los escolares valoran una mejora de todas las variables en la competencia, excepto, otra vez, en regular la experiencia y regulación emocional y en la sensibilidad a la realidad y capacidad interrogativa, por otro lado la capacidad de emprender, se mantiene igual. Los/las docentes reconocen una mejora en todas las competencias. Las familias, notan la mejoría en la comprensión emocional de sus hijos/as, el autocontrol, pero también reconocen no ver mejorías en asumir sus emociones o reconocerlas, habiendo un empeoramiento en la sensibilidad a la realidad.

En 3º de Primaria, “Existe una mejora en todas ellas, siendo además significativa la capacidad para mostrar seguridad en sí mismo, ante los obstáculos de la vida”.

(Rodríguez, 2018, p.85). El profesorado en este curso expone que hay mejoras significativas en todas las competencias, sobre todo en regular la impulsividad, en la capacidad interrogativa, y en la iniciativa emprendiendo. Asimismo, las familias expresan la mejoría en percibir, reconocer y regular las emociones, pero se mantiene igual la responsabilidad emocional.

En 4º de Primaria, el alumnado nota una mejora en todas las competencias excepto en regular la experiencia y la expresión emocional. Pero por otro lado, perciben mejor las sensaciones en el cuerpo al experimentar cualquier emoción. En este curso los/las docentes insisten en una mejora general en las competencias y sobre todo en responsabilizarse sobre sus propias emociones. Además, las familias opinan que hay una mejoría en todas las competencias, pero un leve retroceso respecto al autocontrol impulsivo.

CÓMO SE ABORDA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN OTRAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Para tener una noción de cómo se desarrolla la educación emocional en el resto de Comunidades Autónomas, hemos hecho una investigación sobre cómo se implanta este ámbito en los currículos de algunas comunidades de España.

Nos hemos percatado que Canarias, como mencionamos anteriormente es la única CCAA que introduce la educación emocional en el currículo. Partiendo de esta diferencia general con el resto de CCAA, mencionaremos brevemente lo que se hace en las siguientes Comunidades en comparación con Canarias.

En el caso del País Vasco, encontramos una serie de estrategias de intervención (Ver Anexo II) en la página web del gobierno vasco. No está implantada como asignatura en sí en el currículo de Primaria, sino de manera orientativa mediante dinámicas en el aula, o de forma extraescolar y voluntaria.

Asimismo, la Xunta de Galicia, en el mes de Mayo del año presente, publicó un programa de educación responsable, favoreciendo la educación emocional, social y de la creatividad para el curso 2019/2020. Para el próximo curso 2021/2022, quieren lograr que el docente utilice metodologías, técnicas y actividades propias del crecimiento emocional. Pero, por el momento solo ha sido publicado el programa.

De la misma manera, la Junta de Castilla y León, en su portal de educación, sobre educación emocional cuentan con materiales realizados por profesorado de centros educativos de la Provincia de Soria (Ver Anexo III), realizado en 2016. Un cuaderno de

actividades para llevar a cabo en el aula de manera voluntaria y dinámica, como en las anteriores comunidades.

Por otro lado, en el caso de Andalucía tras investigar si se llevaba a cabo o no la educación emocional, pudimos observar cómo lo llevan a cabo siendo esta una línea de intervención. Llamada “creciendo en salud” (Ver Anexo IV), donde dividen por bloques la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencia social. Así como ofrecer recursos tanto como para el profesorado y para las familias.

En el caso de Madrid, tras revisar el DECRETO 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria, podemos observar como no se implanta la educación emocional como asignatura, como en el caso de Canarias. Pero cuentan con un área de “Convivencia”, donde tocan puntos de la educación emocional como por ejemplo, las habilidades sociales, el respeto, la amistad, el control emocional, y su propia regulación.

En el caso de Asturias, revisando en la página web del Gobierno hemos podido observar como no está patentado como asignatura en sí, pero si cuentan con un programa escolar de desarrollo emocional en EDUCASTUR, denominado (P.E.D.E) Programa Escolar de Desarrollo Emocional creado por la Consejería de Educación del Principado de Asturias. Este programa utiliza materiales que contribuyen a que los/las niños/as sepan manejar sus emociones en relación al rendimiento escolar y al éxito de su futuro. El tipo de material es un libro-guía y tres cuadernos de actividades, para el aula, para el alumnado en casa y por último para las familias.

En el Gobierno de Cantabria, se puede observar en la página web EDUCANTABRIA, un equipo específico de atención a las alteraciones de las emociones y conducta correspondientes al curso 2018-2019, por la Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Es una estructura específica de la Orientación Educativa y Psicopedagógica en respuesta al alumnado que presente alteraciones emocionales y de conducta. El ámbito de actuación de este equipo será todos los centros de Cantabria. En el caso de Cantabria a diferencia de Canarias, este equipo solo actúa por demanda del orientador/a del centro. Por lo que no es un programa que conciencie y ayude sobre las emociones, sino un programa de intervención directa a personas que necesiten ayuda directamente por algún tipo de conducta o riesgo emocional.

En Navarra, existe un plan anual para el desarrollo de las habilidades emocionales, abarca desde la etapa Infantil hasta Primaria, mediante actividades de forma colectiva. En esta Comunidad, seleccionan las actividades de la propuesta de programa de inteligencia

emocional de la diputación de Guipúzcoa y también el programa de educación emocional para la educación primaria del autor que hemos mencionado con anterioridad.

En el caso de La Rioja, tras investigar en su Gobierno, llegamos a lo que se llama Método RULER, basado en la investigación de la inteligencia emocional y el entrenamiento de las emociones mediante herramientas y técnicas que los/las profesores/as utilizan a diario en las aulas. En este método solo existen convocatorias que seleccionan al menos 5 centros educativos sostenidos con fondos públicos en el año 2018/2019. Como se repite con anterioridad, lo que se trabaja en esta Comunidad es un programa de educación emocional y no una asignatura como tal dirigida a las emociones.

En Extremadura, existe una Red de Escuelas de Inteligencia Emocional, donde hay centros que se adscriben a esta Red con objetivos específicos, como favorecer un ambiente de trabajo y estudio dónde se tengan en cuenta las competencias emocionales, reconocer las propias emociones, regularlas, etc.

En Castilla La Mancha, se publica una Revista de participación, investigación y documentación que pertenece a la Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Castilla-La Mancha, y su finalidad es servir de foro, para aportar, dialogar o pensar dirigido a la comunidad educativa. Dentro de este proyecto, el Colegio Público “Garcilaso de la Vega” desarrolló, en 2017, una metodología y actividades que permiten consolidar la inteligencia emocional en el alumnado bajo el nombre de “Emocionalandia”. Pretende fomentar el conocimiento y uso de las “inteligencias múltiples” en niños y niñas, para conseguir la consolidación de las emociones y el desarrollo de las competencias curriculares. Para conseguir dichos objetivos se trabajan dos emociones por unidad didáctica, ya sea Lengua, Matemáticas o Ciencias.

En la Comunidad Valenciana, podemos observar en el apartado de Educación, un curso de formación online con tutorización para el profesorado titulado “Educación emocional en las diferentes etapas educativas”. Hemos podido observar otro tipo de programas de educación emocional, pero nada respecto al currículo en la Comunidad Valenciana.

En la Región de Murcia, podemos encontrar un programa y guía de desarrollo didáctico, con respuestas a preguntas como ¿Por qué trabajar la educación en los centros educativos?, o cómo trabajarlas. Este programa pertenece a la Consejería de Educación y Universidades de Murcia.

Para finalizar, en las Islas Baleares, no encontramos ningún programa de educación emocional o gestión emocional. Al investigar en el currículo de Primaria de

Las Islas Baleares, tampoco observamos ninguna asignatura más allá de Valores Sociales y Cívicos.

Al realizar esta investigación entre las diferentes Comunidades Autónomas, para saber si se llevaba de forma curricular la educación emocional, como en el caso de Canarias, hemos observado como solo se realizan programas, metodologías, o convivencias para dar pequeñas pinceladas de lo que sería educar emocionalmente, pero no llega a haber una formación específica para este ámbito.

CONCLUSIONES

Con este TFG se pretendía hacer una revisión del término. Una vez analizada esta amplia bibliografía sobre el tema, desde sus antecedentes hasta la implantación de la educación emocional en la actualidad, puedo observar cómo aun resultando ser un tema muy demandado en nuestra sociedad existe una escasez de recursos educativos en el resto de CCAA, comparándolas con el caso de Canarias que sí cuenta con una asignatura a nivel curricular y recursos educativos a lo largo del curso para abordar el tema entre niños y niñas.

Como mencioné anteriormente, este tema ha estado presente en los últimos años, Goleman hizo extender el tema en la sociedad gracias a su libro y años después sigue siendo un tema emergente en las aulas de nuestro país.

En la actualidad y vida adulta, podemos observar cómo sufrimos de épocas de estrés y ansiedad, que no sabemos controlar, incluso a veces falta de motivación que nos afecta a nuestra vida diaria. En algún punto de nuestra vida nos ha resultado difícil expresar sentimientos relacionados con la ira, la tristeza, el miedo o el amor. Y habitualmente esta falta de exteriorización de sentimientos y emociones nos provoca frustración personal y sobrecarga emocional que deriva en percepciones negativas acerca de nosotros y nosotras y de nuestro entorno.

En este sentido, la educación emocional puede que sea una de las tareas pendientes más importantes que abordar en la sociedad.

Si se llevara a cabo en todas las aulas como una asignatura en sí y no como un simple programa o actividad extracurricular, sería beneficioso desde aspectos como el fracaso escolar, hasta la salud emocional en la vida adulta. La educación debe prepararnos para la vida, en todos los aspectos, desde el desarrollo físico, intelectual, moral, social y sobre todo emocional.

De esta manera, pienso que educar a niños y niñas en su infancia, siendo estos/as esponjas que absorben cualquier tipo de información aprovecharíamos para enseñarles que todas las emociones son necesarias, porque cada una cumple su propia función, haciéndoles entender que no hay que evitar las emociones que no nos gustan tanto, sino aprender a manejarlas y a gestionarlas.

De esta forma, desde mi punto de vista conseguir esta capacidad para manejar dichas emociones dependerá de cada persona, y de cómo quiera enfocarlo, está claro. Pero es un aspecto positivo y un factor clave en la vida de cualquier persona que aprenda esto desde muy temprana edad. Desde pequeños/as mostramos una serie de señales de empatía por ejemplo, que a medida que pasa el tiempo las perdemos, nos es más fácil compartir nuestros sentimientos y emociones, y en la vida adulta nos resulta difícil incluso a veces saber cómo nos sentimos y por qué.

Gracias a esta nueva implantación en Canarias, ya educan a nuestros/as alumnos/as de forma emocional, ayudándoles a canalizar sus propias emociones, a gestionarlas o a expresarlas con libertad. Esto les ayudara a desarrollarse cómo personas íntegras de cara a próximos cursos, de cara a un futuro laboral o al simple hecho de establecer relaciones sociales, será un aspecto positivo para el bienestar social.

Bien es cierto, que partiendo de la razón de su implantación, se puede observar de manera muy positiva, ya que se lleva a cabo, y esta escrito en el Boletín Oficial de Canarias, pero, es indudable que aunque este llevándose a cabo en los colegios de Canarias, es necesario un estudio que contraste el nivel de implantación y adaptación en cada colegio. Ya que no se sabe a ciencia cierta si este programa se esta implantando correctamente por el profesorado, o si esta adaptado a cada colegio. Sería de gran interés que el Servicio de Inspección y Orientación Educativa de los centros, analizara el nivel de implantación y de calidad y apoyasen ayudando al profesorado, en las necesidades que encuentren sobre el programa de EMOCREA.

Sin duda, lo más significativo de esta revisión teórica es ver cómo en otras Comunidades Autónomas no se lleva a cabo de forma curricular, sino por programas, ya sea de la Consejería de Educación o del Gobierno de la Comunidad.

En mi opinión está surgiendo una nueva forma de educación, dejando atrás la educación tradicional que no iba más allá de enseñar conceptos. Las instituciones educativas han sabido adaptarse a los cambios de nuestra sociedad. En pleno siglo XXI, la educación debe ser una herramienta fuerte frente a las cosas negativas que por desgracia ocurren en nuestra sociedad. Pienso que la educación emocional sería positivo en todos

los sentidos, en resultados académicos, en el trabajo del profesorado, y en general en una ciudadanía ética que sabría expresar sus emociones y sentimientos que forma positiva.

Este tema escogido, en general me ha resultado muy interesante, ya que es un tema de notable importancia en la sociedad de hoy, siento que es el gran cambio que marcará un antes y un después en la educación, ya que tratando las emociones desde pequeños/as nos hace tener la oportunidad de que absorban toda esta información útil y sean en su vida adulta personas íntegras y competentes emocionalmente.

Con este proyecto he tenido la oportunidad de escoger un tema que me ha gustado desde el 3º año de carrera con la asignatura de educación especializada, dónde por primera vez trabajábamos el concepto de educación emocional y desde ahí siempre me llamo la atención esta rama educativa.

Concluyendo, espero que con el paso de los años este ámbito vaya alcanzando mayor alcance y rigor entre las demás comunidades, viendo la educación emocional en un futuro próximo como asignatura de gran importancia al nivel de las Matemáticas o la Lengua Castellana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ambrona, T., López, B. y Márquez, M. (2012). Eficacia de un programa de Educación Emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de Educación Primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23, 1, 39-49. Universidad Autónoma de Madrid.
- Guerrero, R. (2018/10/3). BBVA [Aprendemos Juntos]. V. Completa. Claves para convertir a tu hijo en un experto emocional. Rafael Guerrero, psicólogo. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=UFT06IVRD4Q> Consultado el día 12/08/2019
- Barroso, M. (1995). *La experiencia de ser familia*. Caracas: Pomaire.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21,1, 7-43.
- Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* (p.163). Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave Educación emocional* (Ed. Rev.). Barcelona, España: Graó. 59-62
- Bisquerra, R. (2019). Rafael Bisquerra. Barcelona: *Rafael Bisquerra*. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/> . Consultado el día 17/06/2019.
- Buitrón, S. y Navarrete, P. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 1, p. 5.
- Campillo, J. (2015). *La importancia de la educación emocional en las aulas*. Recuperado de: <http://www.juntadeandalucia.es/educación/webportal/abacoportlet/content/ab2fd46-cd27-47f8-b849-e928a701df0>. Consultado el día 10/06/2019.
- Candelá, C., Barberá, E., Ramos, A. y Sarrió, M. (2002). Inteligencia Emocional y la variable género. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5,10. Consultado el día 23/08/2019.
- Consejería de educación de Navarra (2018). *Plan anual para el Desarrollo de las Habilidades Emocionales* (2018-2019). Recuperado de:

<https://cpzizur.educacion.navarra.es/web1/wp-content/uploads/2019/01/PLAN-ANUAL-18-19-RES.pdf>. Consultado el día 28/07/2019.

- Cuadro 1. Autor/a: Centro Docente. Recuperado de: <https://www.pinterest.es/pin/422282902547451347/>. Consultado el día 03/07/2019.
- Delors, J. (1996). “Los cuatro pilares de la educación” en *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid, España: Santillana/UNESCO. pp 91-103.
- Dolores, M (2015). *Educación Emocional: programa y guía de desarrollo didáctico*. Región de Murcia. Consejería de Educación y Universidades.
- Decreto 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 175, de 25 de julio de 2014, 10 a 99. Recuperado de: http://www.madrid.org/wleg_pub/secure/normativas/contenidoNormativa.jsf?opcion=VerHtml&nmnorma=8620&cdestado=P#no-back-button
- Educación Emocional en las diferentes etapas educativas, curso online. Comunidad Valenciana, Educación. Recuperado de: <https://www.csif.es/contenido/comunidad-valenciana/educacion/243747> Consultado el día 01/07/2019.
- Educastur. Consejería de Educación de Asturias (2011). *Guía del Programa Escolar de Desarrollo Emocional*. Recuperado de: <https://www.educastur.es/-/programa-escolar-de-desarrollo-emocional>. Consultado el día 02/07/2019.
- Ekman, P (1972). Basic Emotions. En T. Dalgleish y M. Power (Eds.). *Handbook of Cognition and Emotion*. University of California, San Francisco.
- Itziar Etxebarria, Pedro Apodaca, Amaia Eceiza, Ma Jesús Fuentes y Ma José Ortiz (2003) Diferencias de género en las emociones y el comportamiento social en edad escolar, *Infancia y Aprendizaje*, 26: 2, 147-161, DOI: [10.1174 / 021037003321827759](https://doi.org/10.1174/021037003321827759). Recuperado de : <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1174/021037003321827759> Consultado el día 12/09/2019
- Gardner, H (1983). *Teoría de las inteligencias múltiples*. Barcelona, España: Ediciones Paidós.

- Gardner, H (1996). *La mente no escolarizada, cómo piensan los niños y como deberían enseñar las escuelas*. Barcelona, España: Paidós.
- Gobierno de Cantabria. Consejería de Educación, Cultura y Deporte (2018). *Instrucciones que regulan el funcionamiento del equipo específico de atención a las alteraciones de las emociones y conductas correspondientes al curso 2018/2019*. Recuperado de: http://www.educantabria.es/docs/planes/orientacion/2019/Instrucciones_inicio_curso_Equipo_Emociones_y_Conducta_018-19.PDF Consultado el día 02/07/2019.
- Gobierno de Castilla-La Mancha. Consejería de Educación, Cultura y Deportes. *Educación en clm. Revista de participación, investigación y documentación*. Recuperado de: <https://educarenclm.castillalamancha.es/etiquetas/educaci%C3%B3n-emocional> Consultado el día 02/07/2019.
- Gobierno de La Rioja. Consejería de Educación, Formación y Empleo (2018). *Convocatoria, para la selección de centros docentes sostenidos con fondos públicos de las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria que deseen participar en el proyecto de innovación educativa: “Metodología RULER de Educación emocional y social (2018/19)”*. Logroño, España. Recuperado de: <https://www.larioja.org/edu-innovacion-form/es/actividades/-formacion/proyectos-innovacion-educativa-pies/metodo-ruler.ficheros/1025301-Convocatoria%20PIE%20RULER%20curso%2018-19.pdf> Consultado el día 02/07/2019.
- Gobierno Vasco. Convivencia positiva, Educación emocional. Recuperado de : <http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune/educacion-emocional> Consultado el día 24/06/2019.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairos.
- Ineverycrea (2015). *Educación emocional: ventajas y oportunidades como asignatura. Entrevista con Antonio Rodríguez Hernández*. Recuperado de: <https://ineverycrea.net/comunidad/ineverycrea/recurso/educacion-emocional-ventajas-y-oportunidades-como/50274ebc-d624-409e-9b3c-f371a55aca13>. Consultado el día 07/08/2019

- Junta de Andalucía. Línea de Intervención Educación Emocional “Creciendo en salud”. Recuperado de: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/950ae317-15c2-49ca-870c-cfd4dd34414f>. Consultado el día 02/07/2019.
- Junta de Castilla y León. Educación emocional. Castilla y León: Educacyl. Portal de Educación. Recuperado de: <https://www.educa.jcyl.es/dpsoria/es/area-programas-educativos/orientacion-inclusion-educativa/educacion-emocional>. Consultado el día 24/06/2019.
- Junta de Extremadura. Consejería de Educación y Empleo. Red Extremeña de Escuelas de Inteligencia Emocional. Extremadura: *educarex*. Recuperado de: <https://www.educarex.es/redes-escuelas/red-de-escuelas-de-inteligencia-emocional.html>. Consultado el día 02/07/2019.
- Leal, A. (2011). *La inteligencia emocional. Innovación y experiencias educativas*. Cádiz, España. Consultado el día 08/05/2019.
- Lemes, N. García, S. y García, J. (2014). *Materiales curriculares. Cuadernos de aula. Educación Primaria. Recursos para la Educación Emocional y para la Creatividad*. Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Universidades y Sostenibilidad. Canarias.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 295, de 10 de diciembre de 2013, 97858 a 97921. Recuperado de <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- Ley 6/2014, de 25 de julio, Canaria de Educación no Universitaria. *Boletín Oficial de Canarias*, 152, de 7 de agosto de 2014, 21133 a 21200. Recuperado de <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2014/152/index.html>
- Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad: las nuevas claves científicas*. Barcelona: Ediciones Destino.
- Roca, E. (2013). *Inteligencia emocional y conceptos afines: Autoestima sana y habilidades sociales*. Congreso de Inteligencia emocional y Bienestar. Zaragoza.
- Rodríguez, A. (2018). *Educa Emoción, La escuela del corazón*. Madrid, España: Santillana Educación. 85-89
- Saarni, C. (1999). *The Guilford series on social and emotional development. The development of emotional competence*. New York, EE. UU.: Guilford Press.

- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 3, 185-211. Connecticut, EE.UU.
- Soler, J. (2014). El docente como agente de cambio. *Cuadernos de Pedagogía*, 442, 68-70.
- Vaello, J. (2009). *El profesor emocionalmente competente: un puente sobre "aulas" turbulentas*. Barcelona: Graó.
- Xunta de Galicia. Noticias. Recuperado de: https://www.xunta.gal/notas-de-prensa/-/nova/39482/xunta-abre-convocatoria-del-programa-educacion-responsable-para-desarrollo-educacion?langId=es_ES. Consultado el día 24/06/2019.

ANEXOS

I. EMOCREA;PROGRAMA

Materiales curriculares

Cuadernos de aula

EDUCACIÓN PRIMARIA

Recursos para la Educación
Emocional y para la Creatividad



Desarrollo del Currículo Canario

Presentación

Conscientes de la importancia que en el mundo actual tienen las emociones y la creatividad para el desarrollo personal y la formación de una ciudadanía ética, responsable, cívica y, por supuesto, feliz, es necesario que la educación asuma esta parte de la formación integral de los alumnos y las alumnas.

La Convención sobre los Derechos del Niño sugiere que la educación debe orientarse a desarrollar la personalidad y las capacidades del niño y la niña, a fin de prepararlos para una vida adulta activa, inculcarles el respeto de los derechos humanos elementales y desarrollar su respeto por los valores culturales y nacionales propios y de civilizaciones distintas a la suya. Es decir, una apuesta por todo lo alto hacia una educación integral, donde la parte afectiva adquiere la relevancia que se merece en todo sistema educativo.

En la misma línea, el Informe Delors (cuyo sugerente título es «La educación encierra un tesoro») entiende que, mientras los sistemas educativos formales han dado prioridad a la adquisición de conocimientos en detrimento de otras formas de aprendizaje, es importante concebir la educación como un todo. De esta manera, dicho informe considera que hay cuatro pilares que constituyen las bases de la educación: aprender a conocer, lo que supone profundizar en el ámbito cognitivo y de los conocimientos; aprender a hacer, con el fin de que las personas adquieran competencias para resolver problemas y trabajar en equipo; aprender a vivir, lo que significa establecer relaciones interpersonales constructivas; y, por último, aprender a ser, para que florezca mejor la propia personalidad.

Además, es indudable que el alumnado más feliz, confiado, asertivo, resiliente, original, innovador, audaz o equilibrado tiene más éxito en la escuela y en la vida.

Por todo esto, desde la Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa se ha apostado por incorporar la Educación Emocional y para la Creatividad como área en el currículo de la Educación Primaria de la Comunidad Autónoma de Canarias. Su finalidad, eminentemente educativa, es validar el papel que desempeñan los aspectos del mundo emocional y creativo en relación con los contenidos curriculares como proceso y parte que garantizan la educación integral de la persona.

Ponemos a disposición de todo el profesorado este banco de recursos para que entren de lleno en la hermosa andadura de desarrollar la parte afectiva y creativa de nuestro alumnado.

Georgina Molina Jorge

La Directora General de Ordenación,
Innovación y Promoción Educativa

Introducción

La siguiente publicación: “**Recursos de Educación Emocional y para la Creatividad**”, pretende ser una guía de ejercicios prácticos para que el profesorado realice con el alumnado de primaria en la asignatura de Educación Emocional y para la Creatividad.

En el **primer bloque** de ejercicios está enfocado a desarrollar la conciencia emocional a través de ejercicios de: conciencia corporal y relajación, alfabetización emocional y concentración y atención. El **segundo bloque** se corresponde con ejercicios para aprender a regular las emociones y adecuarlas al contexto y tipo de relaciones. Mientras que, el **tercer bloque** comprende actividades para desarrollar el potencial creativo del alumnado a través de trabajar los indicadores de fluidez, sensibilidad, originalidad y flexibilidad. Son dinámicas variadas y fácilmente adaptables a las diferentes edades del alumnado, en las que se incluyen diferentes metodologías: role-plays, visualizaciones, uso de metáforas, ejercicios de relajación, canciones, bailes, cuentos, mímica, etc.

Cabe destacar, como clave para el desarrollo emocional y creativo del alumnado, el carácter transversal de esta área, teniendo muy presente las oportunidades de aprendizaje emocional y creativo que surgen de las experiencias reales del alumnado, producidas por la interacción escolar, familiar y/o social. Además de las que el docente puede propiciar y favorecer a través del trabajo de los contenidos curriculares de cualquier asignatura.

Desde un punto de vista metodológico, esta guía de ejercicios no consiste simplemente de un listado de actividades. Va mucho más allá. Es una oportunidad para que se desarrollen situaciones de aprendizaje integradas, transversales y globalizadas en las que el profesorado hace uso de estas actividades o ejercicios para lograr una finalidad educativa explícita. Este conjunto de actividades contribuirá a lograr aquellos aprendizajes imprescindibles que se proponen desde el área: los criterios de evaluación. Por supuesto, el conjunto de recursos no se agota aquí. Entra en juego la creatividad del docente para que pueda ampliar, según sus propios intereses, los recursos en función de las intencionalidades educativas de su programación (bien sea específica del área o como programaciones integradas, transversales y globalizadas).

Materiales curriculares

Cuadernos de aula

EDUCACIÓN PRIMARIA

Recursos para la Educación Emocional y para la Creatividad

Autoras

Nayra Lemes Rojas
Sofía García García
Judit García Sánchez



Gobierno de Canarias
Consejería de Educación,
Universidades y Sostenibilidad
Dirección General de Ordenación,
Innovación y Promoción Educativa

BLOQUE 1:

Recursos para desarrollar la conciencia emocional

“Conocer mis emociones y las de los demás”



La conciencia emocional consiste en la capacidad de darse cuenta del propio estado emocional, identificando las emociones en el cuerpo, sabiéndolas nombrar y pudiéndolas expresar de forma verbal y no verbal.

Las emociones son impulsos, programas de reacción automática que nos inducen a la acción. Por tanto, las emociones no son buenas ni malas, solo impulsos nerviosos.

Para poder desarrollar la percepción de nuestras propias emociones hay que poner atención a nuestros estados internos, y esto se consigue trabajando varios aspectos como: **la conciencia corporal, la relajación e introspección, la respiración, la concentración y la atención consciente.**

Esto ayudará a que los niños y las niñas vayan tomando conciencia de cómo se sienten en diferentes contextos y situaciones, estando solos o acompañados. Siendo este el primer paso para, posteriormente, aprender a autorregularse y adaptar su conducta o comportamiento al contexto adecuado.

A continuación, encontrarás varios ejercicios para irlos trabajando de manera integrada y transversal en las situaciones de aprendizaje y cada uno de estos elementos y facilitar así el desarrollo de la Conciencia Emocional en los niños y niñas.

A. CONCIENCIA CORPORAL Y RELAJACIÓN:

La percepción del cuerpo es básica para tener un sentido claro del “yo”.

Sentirte a ti mismo o a ti misma y habitar tu cuerpo es importante para conocerte y aceptarte.

Los ejercicios de toma de **conciencia corporal, movimiento corporal, respiración y relajación** ayudan a la toma de conciencia corporal, y por tanto, a saber qué sientes en cada momento y qué emociones estás vivenciando.

La sede de las emociones es el cuerpo, y es el camino más rápido y directo para indagar en ellas. Se da

una relación íntima entre el cuerpo y la mente. Entre la respiración y el funcionamiento de los pensamientos. Y unos influyen sobre los otros.

Ejercicios:

I. Recorriendo mi cuerpo.

Objetivo:

- Desarrollar la conciencia corporal y propiciar la relajación corporal y mental.

Desarrollo del ejercicio:

- El alumnado estará sentado o acostado boca arriba en colchonetas.
- Cerraremos los ojos y realizamos 3 respiraciones profundas.
- Repasaremos mentalmente todas las partes del cuerpo al mismo tiempo que las vamos relajando.
- El profesorado leerá la relajación guiada muy despacio, dando tiempo a que puedan relajar su cuerpo. Al finalizar, dejaremos que sigan unos minutos en la misma postura con los ojos cerrados sintiendo su cuerpo.

“Ponte cómodo o cómoda... haz tres respiraciones largas de manera pausada... observa como tu cuerpo hace contacto con el suelo o la silla... vas a hacer un recorrido por todo tu cuerpo muy despacio, aflojándolo y soltándolo... Comienza por relajar los músculos de la cara... Relaja tus ojos y tu frente... Tu nariz y mejillas... Relaja tu boca, tu lengua, tu mandíbula... Relaja toda la cara....

Ahora relaja tu cuello y tus hombros... siente cómo se relajan cada vez que sueltas el aire por tu nariz...

Lleva ahora la atención a tu pecho y siente los latidos de tu corazón... quédate unos minutos respirando despacio, sintiendo tus latidos... cogiendo aire y soltándolo... muy lentamente...

Deja descansar tus brazos.... Al soltar el aire deja que tus manos se mantengan suavemente curvadas y relajadas...

Ahora sé consciente de tus manos... Siente las palmas de tus manos y todos tus dedos... Imagina que puedes respirar a través de tus manos... el aire entra y sale a través de las palmas de tus manos...

Coloca las manos sobre tu barriga... siente como sube y baja con cada respiración... Deja que tu respiración sea suave... imagina que puedes inhalar y exhalar a través del ombligo... el aire entra por tu ombligo y llena tu estómago... y vuelve a salir por tu ombligo permitiendo que tu cuerpo se hunda más y más en el suelo o silla...

Ahora lleva tu conciencia a tus pies... siente las plantas de tus pies y todos tus dedos... Imagínate ahora que puedes respirar a través de las plantas de tus pies... Imagina que el aire entra y sale a través de las plantas de tus pies...

Ahora siente todo tu cuerpo... desde la cabeza hasta los dedos de tus pies... todo junto... y respira lentamente disfrutando de tu cuerpo relajado apoyado en el suelo...”

Cuando estés listo o lista, mueve suavemente los dedos de manos y pies, abre tus ojos, estira lentamente todo tu cuerpo, abre la boca, traga saliva y date cuenta de cómo te sientes.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Conciencia corporal
- Relajación
- Atención consciente
- Contacto interno

II. Tensando y relajando mi cuerpo.

Objetivo:

- Desarrollar la conciencia corporal y propiciar la relajación corporal y mental.

Desarrollo del ejercicio:

- Este ejercicio se puede hacer sentados o acostados en colchonetas.
- Tensaremos y relajaremos diferentes partes del cuerpo.
- El profesorado leerá la relajación guiada muy despacio, dando tiempo a que puedan tensar y relajar. Al finalizar, dejaremos que sigan unos minutos en la misma postura con los ojos cerrados sintiendo su cuerpo.

“Cierra los ojos...respira varias veces profundamente y muy despacio...deja que el peso de tu cuerpo caiga sobre la silla o la colchoneta...vas a hacer un recorrido por tu cuerpo tensando y aflojando los músculos...

Comienza por tensar los dedos de los pies lo más que puedas, cuenta hasta tres y relájalos... uno, dos y tres...relájalos.

Continúa con todo el pie, tensa el pie lo más que puedas, cuenta hasta tres, y luego relájalo... Sigue por los gemelos, los tensas y los relajas... los muslos, contamos hasta tres mientras los apretamos y los relajamos... los glúteos, uno...dos...tres...y soltamos, la barriga...uno, dos, tres... y relajamos, el pecho y el corazón, apretamos uno, dos y tres y relajamos... las manos... apretamos y soltamos...ahora el brazo entero...tensamos y relajamos...ahora los hombros... uno, dos y tres...y suelta...el cuello..., uno, dos y tres y relaja...ahora la cabeza...aprieta fuerte y después relájala... Ahora siente todo tu cuerpo... desde la cabeza hasta los dedos de tus pies...todo junto...y respira lentamente disfrutando de tu cuerpo relajado apoyado en el suelo...”

Cuando estés listo y lista, mueve suavemente los dedos de manos y pies, abre tus ojos, estira lentamente todo tu cuerpo, abre la boca, traga saliva y date cuenta de cómo te sientes.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Conciencia corporal.
- Relajación.
- Atención consciente.
- Contacto interno.

III. Moviendo partes de mi cuerpo.

Objetivo:

- Desarrollar la conciencia corporal.

Desarrollo del ejercicio:

- Despejaremos un espacio amplio para poder movernos.
- En posición de pie, haremos un gran círculo.
- Bailaremos canciones que nos indicarán cómo ir moviendo el cuerpo.

Por ejemplo:

“El popurrí de las manos” – Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.

<http://www.youtube.com/watch?v=4NyPBD8Vilk&index=16&list=RD7LQcNbwoWKQ>

“Chuchúa”- Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.

<http://www.youtube.com/watch?v=7LQcNbwoWKQ&index=1&list=RD7LQcNbwoWKQ>

“Juan pequeño baila” - Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.

<http://www.youtube.com/watch?v=gGwWZfGci8>

“La mané” – Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.

http://www.youtube.com/watch?v=jU_82WUdbaA&list=RD7LQcNbwoWKQ&index=2

“Bugui bugui” – Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.

<http://www.youtube.com/watch?v=p3WryjoOjVM>

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Conciencia corporal.
- Psicomotricidad.
- “Soltarse”, perder la vergüenza.
- Confianza en sí mismos.
- Atención.
- Comunicación no-verbal.

IV. Relajación guiada.

Objetivo:

Desarrollar la conciencia corporal y relajar el cuerpo y la mente.

Desarrollo del ejercicio:

- El alumnado estará sentado o recostado en colchonetas boca arriba.
- Cerraremos los ojos y realizaremos 3 respiraciones profundas.
- Escucharán una relajación que irá guiando el maestro o la maestra.
- Es importante que el maestro o la maestra realice también la actividad al mismo tiempo que vaya leyendo los pasos al alumnado, y que lo enuncie en primera persona, porque induce más a situar la conciencia en el cuerpo y favorece el ir hacia adentro.

“Ponte cómodo o cómoda...cierra los ojos...siente tu cuerpo...relaja la cara...relaja los ojos, la boca y tu lengua. Baja tus hombros y apoya suavemente las manos sobre tus muslos (si están sentados) o sobre tus costados (si están tendidos). Siente que tus glúteos se apoyan suavemente sobre tu asiento...Recorre mentalmente tu espalda, como si un gusano caminara suavemente por ella y siente cómo te va haciendo cosquillas... (varios minutos en silencio). Relaja tus muslos...tus rodillas...tus tobillos...y déjate descansar poniendo atención a lo que estás sintiendo...(varios minutos en silencio)”.

Tras hacer la relajación, manteniendo los ojos cerrados y en la misma postura, el maestro o la maestra preguntará a cada alumno o alumna cómo se siente.

Nota importante:

El maestro o maestra no juzgará ni valorará lo que siente cada uno. Solo dejará que se expresen libremente.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Conciencia corporal.
- Relajación.
- Silencio.
- Atención consciente.
- Contacto interno.
- Concentración.
- Situarse en el cuerpo.
- Sensaciones.
- Identificación de emociones
- Expresión de los sentimientos sin juicios.

B. Alfabetización emocional:

La alfabetización emocional consiste en saber dar nombre a lo que se está sintiendo en el propio cuerpo y a lo que sienten los demás. Para ello hay que saber identificar las propias sensaciones corporales y saber leer el lenguaje no-verbal de las otras personas.

Ejercicios:

A. Elaborar “máscaras de las emociones”.

Objetivo:

- Desarrollar la alfabetización emocional.

Desarrollo del ejercicio:

- Materiales: cartulina, tijeras, elásticos, pegamento, colores, caras que reflejen diferentes estados emocionales: sorpresa, alegría, enfado, tristeza, sueño, susto, terror, felicidad, timidez, etc.
- La actividad se realizará en grupos

Recortaremos las cartulinas en forma de “máscaras” o “caretas”. En ellas dibujaremos o imprimiremos en folios caras con distintos tonos emocionales (ojos, boca, etc.) y las pegaremos con pegamento. Pondremos el elástico para que el alumnado se las pueda colocar.

Las caras mostrarán un abanico de diferentes estados emocionales que sienten las personas.

* Como rutina diaria, el maestro o la maestra podrá escoger a algún niño o niña al azar y le pedirá que cuente cómo se siente hoy y por qué. Para ello, escogerá la máscara o careta que mejor lo representa y contará cómo se siente.

* El resto de compañeros y compañeras observará si hay coherencia entre lo que dice y lo que siente, y también si existen otras emociones de las que el niño o niña no se da cuenta y los compañeros o compañeras sí.

Podemos preguntar:

- ¿El compañero o la compañera siente algo más de lo que no se da cuenta?
 - ¿Siente de verdad esa emoción u otra?
- Si alguno lo considera, cogerá la máscara que lo representa y explica por qué lo cree así.

Variante de la actividad:

Poner todas las máscaras boca abajo y dos o tres niños o niñas escogerán una al azar, y se les pedirá que representen qué emoción les transmiten estas máscaras. El resto tendrá que adivinar de qué emoción se trata. El niño o la niña dará la vuelta a su máscara y se la enseñará a sus compañeros y compañeras.

Variante de la actividad:

También se les puede pedir que representen el animal que mejor simboliza esa emoción para ellos.

Por ejemplo:

- Tranquilidad: pájaro.
- Agresividad: león.
- Alegría: mono saltarín.

Cuando ya exista un hábito de identificar diferentes emociones, les haremos algunas preguntas para profundizar:

- ¿Te pareces a alguien que conozcas, cuando representas esta emoción?
- ¿A quién te recuerda?

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Contacto con sus propias emociones y la de los demás.
- Identificación de emociones.
- Expresión de las emociones.
- Desarrollo del lenguaje gestual-no verbal.

II. Conocer las emociones.

Objetivo:

- Desarrollar la conciencia emocional.

Desarrollo del ejercicio:

- En varios grupos o un solo grupo.

Dos ejercicios para trabajar lo mismo en diferentes sesiones:

- A. Un alumno o alumna saldrá hacia delante y expresará lo que siente a través de lenguaje gestual. No se podrá expresar nada verbalmente. El resto tendrá que descubrir de qué emoción se trata.
- B. El maestro o maestra entregará a un alumno o alumna una ficha de máximo 5 renglones en donde detallará una situación emocionalmente conflictiva (identificar situaciones típicas que se den en el centro o entorno familiar).

El alumno o alumna tendrá que:

Leer la ficha e identificar cómo se sentiría en tal situación.

Salir delante del grupo y expresar la emoción o estado emocional a través de lenguaje gestual.

El resto de compañeros y compañeras descubrirán la emoción. Cuando acierten, el alumno o alumna leerá la ficha con el relato.

Los compañeros y compañeras comentarán si la emoción expresada corresponde con el relato o si no están de acuerdo, explicando el porqué y qué emoción o sentimiento les parece a ellos más acorde en esa situación.

Ejemplos de situaciones emocionalmente conflictivas para los niños o niñas:

- “Estás en el tiempo del recreo. Tus compañero y compañeras están jugando a un juego al que te gustaría unirte, pero cuando les dices que quieres jugar con ellos, te dicen que no.”
- “Estás una tarde en el parque, y un amigo o amiga trae un juguete que te gusta mucho y te gustaría que te lo prestara, pero no te lo quiere dejar porque dice que se lo puedes romper.”

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Identificación de emociones.
- Expresión emocional.
- Desarrollo del lenguaje gestual – no verbal.
- Empatía.
- Cohesión grupal.

III. Conociendo la ira.

Objetivo:

- Familiarizarse con la emoción de la ira.

Desarrollo del ejercicio:

Pediremos a un alumno o alumna que salga adelante y adopte una actitud de enfado. Que lo haga de manera exagerada, como si estuviera muy enfadado o enfadada (para que sus gestos y expresión sean más fáciles de identificar por los compañeros y compañeras).

Le preguntaremos a los alumnos y alumnas:

- Observen su cara, ¿qué notan?
- Observen ahora su cuerpo, ¿cómo están sus brazos? ¿y su postura en general?

Que entre todo el alumnado, con la ayuda del maestro o maestra, identificarán las sensaciones físico-corporales de la emoción, por ejemplo: calor, aumento de la temperatura corporal, tensión en los puños y brazos, dientes apretados, labios en tensión, entrecejo fruncido, mandíbula apretada, cara roja, etc.

Actividades para familiarizarse con la ira. A trabajar en sesiones diferentes:

- A. Preguntaremos a cada uno: ¿qué es la ira para ti? Defínela en tus palabras. Hablar de todos los términos relacionados con la ira, distinguiendo los diferentes tamaños: estar enfadado, estar molesto, estar furioso, rabioso, etc.
- B. Hablaremos de la reacción de los adultos ante el enfado y cómo se sienten ellos cuando estos responden así.
- C. Dibujarán sus sentimientos de ira, algo que les enfurezca o lo que hacen cuando están enojados. Al terminar enseñarán y describirán su dibujo a los demás.
- D. Entre todos diremos en alto todas las palabras que usamos o pensamos cuando estamos enfadados y rabiosos.

A continuación, el maestro o maestra escribirá todas las palabras en la pizarra (sin juzgarlas).

Revisarán la lista y hablarán sobre ella. Por ejemplo: identificar cuáles se repiten más y por qué.

Ordenaremos por criterios y colocaremos en columnas:

Las que son sensaciones corporales: apretar los puños, enseñar los dientes, etc.

Las que son acciones y comportamientos externos: gritar, dar patadas, etc. Dentro de las acciones externas, diferenciar cuáles son de ataque (golpear, patear, etc) y cuáles de defensa (me encierro en mi habitación).

E. Discutiremos en grupo sobre los diferentes modos de afrontar o manejar esa emoción de manera interna y externa:

- ¿Qué cosas les enfurecen o enfadan?
- ¿Qué hacen cuando se enfadan?
- ¿Qué pueden hacer para evitar meterse en líos cuando se enfadan?

F. Imagina cómo es tu ira si fuera solo formas, colores y líneas. Ahora dibuja lo que has imaginado y al hacerlo date cuenta de cómo te sientes.

- ¿Qué representa cada color?
- ¿Qué representa esa forma?
- ¿Qué representan esas líneas?

G. Dibuja cómo te sientes cuando estás feliz y después cómo te sientes cuando estás enfadado. En pequeños grupos se lo explicarán unos a otros. Llegando a conclusiones. El grupo elegirá un portavoz y cada portavoz de grupo expresará las conclusiones a las que han llegado.

- ¿Qué han aprendido?

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Familiarización con la emoción de la ira
- Identificación de las sensaciones corporales asociadas
- Identificación de los comportamientos o acciones externas de la ira
- Autoconocimiento con respecto a esta emoción

IV. Conociendo la alegría.

Objetivo:

Familiarizarse con la emoción de la alegría.

Desarrollo del ejercicio:

Pediremos a un alumno o alumna que salga adelante y adopte una actitud de estar contento o contenta.

Que lo haga de manera exagerada, como si estuviera muy alegre (para que sus gestos y expresión sean más fáciles de identificar por los compañeros y compañeras).

Le preguntaremos a los alumnos y alumnas:

- Observen su cara, ¿qué notan? ¿qué está haciendo?
- Observen ahora su cuerpo, ¿cómo es su postura?

Que todo el alumnado, con la ayuda del maestro o maestra, identifique las sensaciones físico-corporales de la emoción, por ejemplo: está sonriendo, su postura es relajada, los ojos chispeantes, se mueve de manera espontánea y natural, canta, baila, silba, etc.

Actividades para familiarizarnos con la alegría. A trabajar en varias sesiones:

- A. Preguntaremos a cada uno: ¿qué es la alegría para ti? Defínela con tus palabras.
- B. Dibuja cómo es para ti la alegría o qué es estar alegre. Al terminar enseña y describe tu dibujo a los demás.
- C. Comentaremos en grupo lo que tiene de bueno y positivo estar alegres y contentos:
 - ¿Qué les pone contentos o contentas?
 - ¿Qué hacen cuando están alegres?
 - ¿Cómo se sienten los demás cuando ustedes están contentos y contentas?
- D. Entre todos diremos en alto todas las palabras que usamos y pensamos cuando estamos alegres y contentos.

A continuación, el maestro o maestra escribirá todas las palabras en la pizarra (sin juzgarlas).

Revisarán la lista y hablarán sobre ella. Por ejemplo: identificar cuáles se repiten más y por qué.

Ordenaremos por criterios y colocaremos en columnas:

Las que son sensaciones corporales: sonreír.

Las que son acciones y comportamientos externos: cantar, saltar, dar un abrazo.

E. Dibuja en una cartulina o en un papel grande todo lo que recuerdes que te pone alegre: personas, lugares, deportes, actividades, etc. Al terminar, enséñalo y coméntale a los compañeros y compañeras tu dibujo del “mapa de la alegría”; ya que todo lo que está ahí dibujado, te lleva a estar alegre.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Familiarización con la emoción de la alegría
- Identificación de las sensaciones corporales asociadas
- Identificación de los comportamientos o acciones externas de la alegría
- Autoconocimiento con respecto a esta emoción

V. Conociendo el amor.

Objetivo:

- Familiarizarse con la emoción del amor.

Desarrollo del ejercicio:

Actividades para familiarizarnos con la emoción del amor en varias sesiones diferentes:

A. Preguntaremos a cada uno: ¿qué es el amor para ti? Defínelo con tus palabras.

Nombraremos conceptos relacionados con el amor: cariño, afecto, ternura, etc.

- B. Comentaremos en grupo sobre los diferentes modos de sentir y expresar amor:
 - ¿Qué o quién te produce amor?
 - ¿Qué sientes cuando piensas en esas personas, lugares o animales?

- ¿Qué sientes en tu cuerpo?
 - ¿Cómo lo expresas?
- C. Dibuja cómo es para ti el amor. Al terminar enseña y describe tu dibujo a los demás.
- D. Entre todos diremos en alto todas las maneras que se nos ocurren de expresar amor a los demás.
El maestro o maestra las escribirá en la pizarra: caricias, abrazos, besos, una mirada, un masaje, con un dibujo, preparando la comida favorita de alguien, dedicando una canción, ayudando a hacer algo, compartiendo, respetando, etc.
- Al finalizar, les preguntaremos:
- ¿Cómo les gusta a ustedes que les demuestren amor?
 - ¿Cuándo sientes que los demás te están expresando amor?
 - ¿En qué lo notas?
 - ¿Cómo le demuestras a los demás que los quieres?
- E. Nos sentaremos en círculo y demostraremos nuestro cariño al compañero o compañera que tenemos sentado a nuestra derecha; podremos elegir cualquiera de las formas que hemos comentado, o si he estado atento o atenta, podré demostrar cariño de la manera en que el compañero o compañera dijo que le gustaba recibirlo.
- F. Elaboraremos “el cofre del amor”, que consistirá en una caja de cartón en la que pondremos tarjetas de todas las maneras que hemos aprendido para mostrar nuestro afecto. Por ejemplo: con un beso, con un abrazo, con una caricia, con un dibujo, etc. De vez en cuando (una vez a la semana) lo sacaremos para mostrarnos afecto y darnos cuenta de lo bien que nos sentimos al dar y recibir amor, y para darnos cuenta que podemos expresarlo de muchas maneras diferentes. Se pondrán en parejas (diferente cada vez), cada niño o niña cogerá una tarjeta y demostrará afecto a su compañero o compañera de la manera en que dice su tarjeta.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Familiarización con la emoción del amor
- Identificación de las sensaciones corporales asociadas
- Identifica los comportamientos o acciones externas del amor
- Autoconocerse con respecto a esta emoción

VI. Conociendo el miedo.

Objetivo:

- Familiarizarse con la emoción del miedo.

Desarrollo del ejercicio:

Pediremos a un alumno o alumna que salga adelante y adopte una actitud de estar aterrado o aterrada. Que lo haga de manera exagerada para que sus gestos y expresión sean más fáciles de identificar por los compañeros y compañeras.

Le preguntaremos a los alumnos y alumnas:

- Observen su cara, ¿qué notan?
- Observen ahora su cuerpo, ¿cómo están sus hombros? ¿y su postura en general?

Que entre todos, con la ayuda del maestro o maestra, identifiquen las sensaciones físico-corporales de la emoción, por ejemplo: se encoge, tiembla, sube los hombros, se queda paralizado, las extremidades están frías, ojos abiertos y fijos, piel pálida y fría, sudoración, etc.

Actividades para familiarizarnos con el miedo. A trabajar en varias sesiones:

- F. Preguntaremos a cada uno: ¿qué es el miedo para ti? Defínelo con tus palabras.

Distinguiremos entre el tamaño de los miedos: miedo pequeño (temor) y miedo grande (terror).

- G. Discutiremos en grupo sobre los diferentes modos de afrontar y manejar esa emoción de manera interna y externa:
- ¿Han sentido miedo alguna vez?
 - ¿Qué cosas les asustan y les dan miedo?
 - ¿Cómo sabemos cuándo tenemos miedo?
 - ¿Qué hacemos? ¿cómo lo expresamos y a quién?
 - ¿Para qué sirven los miedos?
 - ¿Los adultos también tienen miedo?
 - ¿Cómo podemos actuar cuando tenemos miedo?
- H. Dibuja cómo es para ti el miedo y qué te produce esta emoción. Distingue si es un miedo pequeño o un miedo grande. Al terminar, enseña y describe tu dibujo a los demás.
- I. Con el dibujo del ejercicio anterior. Un alumno o alumna escogeremos un compañero o compañera para que lo represente a él, sintiendo temor; y a otro u otra, que represente su temor (aquello a lo que le tiene miedo). Los compañeros y compañeras de clase escogidos representarán:
- J. El niño o niña con temor o miedo
- K. La causa del miedo
- L. Realizaremos una representación de ambos papeles, exagerándolos hasta que sea totalmente ridículo y ya no produzca miedo, o hasta que durante la representación encuentren una solución al miedo, por ejemplo: se reconcilian, se hacen amigos, uno acaba con el otro, encuentran una salida... Si se atascan y se requiere de ayuda, se puede expresar en alto e introducir otro compañero o compañera que represente la ayuda.
- M. Entre todos diremos en alto todas las palabras que usamos o pensamos cuando sentimos miedo. A continuación, el maestro o maestra escribirá todas las palabras en la pizarra (sin juzgarlas). Revisarán la lista y hablarán sobre ella. Por ejemplo: identificarán cuáles se repiten más y por qué. Ordenaremos por criterios y colocaremos en columnas:
- Las que son aspectos corporales: sudoración, extremidades frías, etc.
 - Las que son acciones y comportamientos externos: me quedo quieto o quieta, paralizado o paralizada, me encierro, etc.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Familiarizarse con la emoción del miedo
- Identificar las sensaciones corporales asociadas
- Identificar los comportamientos o acciones externas del miedo
- Autoconocerse con respecto a esta emoción

VII. Conociendo el ridículo (cuando se ríen de mí).

Objetivo:

- Familiarizarse con la emoción del ridículo.

Desarrollo del ejercicio:

Actividades para familiarizarnos con la alegría a trabajar en varias sesiones diferentes:

A. Lanzaremos las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Qué significa el ridículo para cada uno o una?
 - ¿Lo han experimentado alguna vez?
 - ¿Qué haces cuando lo vives? ¿Cómo te sientes?
 - ¿Cuál es la diferencia entre lo que sientes y lo que haces?
 - ¿Qué piensas sobre hacerlo a los demás? Cuando se lo haces a otros u otras, ¿cómo te sientes?
- B. Cierra los ojos, trata de recordar una ocasión en que se burlaron o rieron de ti. Conecta con esa ocasión y si no recuerdas ninguna puedes inventártela. Entonces preguntamos:
- ¿Qué está sucediendo?

- ¿Quién o quiénes están ahí?
- ¿Hay más gente observando o participando?
- ¿Qué sientes? Date cuenta y siéntelo en tu cuerpo

Ahora haz un dibujo de tus sentimientos o del incidente. Al finalizar, lo compartiremos y comentaremos en grupo.

NOTA: si algún alumno o alumna no quiere compartir, no se le forzará a hacerlo. El hecho de que esté ahí, escuchando, también ayudará a los demás a tomar conciencia y a cambiar.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Familiarizarse con la emoción del ridículo
- Identificar las sensaciones corporales asociadas
- Identificar los comportamientos o acciones externas
- Aprender conductas adecuadas
- Autoconocerse con respecto a esta emoción

VIII. Expresar sentimientos a través del dibujo.

Objetivo:

- Desarrollar la conciencia y expresión emocional.

Desarrollo del ejercicio:

- En varios grupos o un solo grupo.

“Dibuja un lugar que recuerdes con agrado, o que sepas que es bonito y agradable para ti, sea real o imaginario, eso no importa.

Para ello cierra los ojos; haz 3 respiraciones lentas y profundas... métete dentro de ti y deja que tu mente te indique lo que puedes dibujar ahora porque tiene un sentido o significado para ti.

Cuando estés listo o lista abre los ojos y dibuja tu lugar. Vamos a hacerlo en silencio, sin hablar. Decide si te pondrás a ti mismo o a ti misma en este lugar, dónde y cómo.”

Al terminar el dibujo, cada uno describirá el suyo, y el resto de compañeros y compañeras podrán hacerle preguntas respecto al lugar, a cómo se siente allí, si es real o imaginario, por qué le gusta tanto, qué hace especial ese lugar, etc.

Si el maestro o maestra lo considera, puede pedir al alumno o alumna que elija algún elemento del dibujo que le gustaría ser, por ejemplo: el mar, un perro, un árbol, el sol, etc. Que hable o se exprese como si fuera ese elemento y que diga cómo es y qué está haciendo ahí (hablando en 1ª persona, por ejemplo, soy un perro, soy grande, pequeño, marrón, negro, etc...y estoy aquí porque...)

Posibles preguntas que podremos formular:

- ¿Cómo te sientes siendo ese elemento que has elegido?
- ¿Qué te gustaría hacer?

* Expresa lo que sientes siendo ese elemento

* Ahora díselo al resto de elementos del dibujo

* En alto, pídeles lo que necesitas

* Resume en una sola frase tu dibujo y escríbela en tu dibujo, como si fuera un título. Esto les ayudará a tomar más conciencia de su postura, posición y actitud en la vida).

* Ahora elabora otra frase que resuma tu lugar y tus sentimientos hacia él. Se trata de ayudarlos a expresar los sentimientos representados en sus dibujos.

* Describe tus sentimientos respecto a ese lugar que recuerdas o imaginas y compáralos con lo que

sientes ahora en tu vida actual.

- Compara cómo te sientes en tu lugar y cómo te sientes en el colegio. ¿Qué hay en común y qué hay de diferente? ¿Qué lugar te gusta más y por qué?

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Expresión emocional
- Gestión emocional
- Autorregulación emocional
- Fantasía
- Creatividad
- Conexión con el yo emocional
- Expresión verbal y escrita
- Autoconocimiento
- Vocabulario
- Empatía

C. Concentración y atención:

La concentración es una habilidad de la mente, por lo tanto es posible aprenderla y entrenarla. Sin concentración se hace muy difícil el proceso de aprendizaje y la escucha activa.

Cuando se adquiere esta habilidad, el alumnado obtiene mejores resultados e incrementa su rendimiento, al mismo tiempo que se produce un mejor aprovechamiento del tiempo de clase.

Es importante crear un espacio en donde no existan estímulos que distraigan al alumnado. Desarrollar la atención es fundamental para que puedan concentrarse en cualquier tarea.

Ejercicios:

I. Repitiendo.

Objetivo:

- Desarrollar la concentración.

Desarrollo del ejercicio:

- En grupos pequeños, sentados en semicírculo.
- Cada niño o niña tendrá que decir su nombre y un animal que empiece por la primera letra o sílaba de su nombre. Por ejemplo: Pedro – perro/ Ana – araña / etc.

Empezará un niño o niña diciendo su nombre y el animal. El siguiente niño o niña, primero tendrá que decir el animal de su compañero o compañera y después su nombre y su animal. El siguiente niño o niña dirá el animal del primero, del segundo y después su nombre y su animal. Y así sucesivamente. (Si vemos que por la edad les resulta muy complicado recordar el de todos los compañeros, solo dirán el del compañero o compañera anterior).

La clase se podrá dividir en dos grupos, cuando se trate de niños o niñas mayores. Un grupo hará el juego, mientras que el otro observará y tomará nota de cuando pierden la atención; posteriormente, cambiarán los roles y los que observaban, ahora jugarán.

Este ejercicio se podrá hacer con múltiples variantes en distintas sesiones:

- A) nombre + animal
- B) nombre + color
- C) nombre + comidas y alimentos
- D) nombre + lugares (países, ciudades, continentes, etc.)

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Concentración
- Atención consciente
- Escucha activa
- Memoria
- Vocabulario

II.I mitando.

Objetivo:

- Desarrollar la concentración y la conciencia corporal.

Desarrollo del ejercicio:

- E) En parejas, de pie uno frente a otro.

Empezará uno de los niños o niñas haciendo un gesto, mueca o postura, y cuando acabe, el otro u otra lo repetirá.

Ahora volverá a repetir el primer gesto y añadirá otro más. Cuando acabe, el compañero o compañera lo repetirá.

Continuarán añadiendo más gestos, creando una secuencia de hasta 10 gestos y/o posturas; mientras que el otro irá repitiendo (aumentaremos o disminuirémos la secuencia dependiendo de la edad).

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Concentración
- Atención consciente
- Coordinación
- Conciencia corporal
- Memoria
- Psicomotricidad

BLOQUE 2:

Recursos para desarrollar la regulación emocional

“Manejar y modificar las emociones”



La regulación emocional consiste en la capacidad de saber manejar y modificar las emociones, adaptándolas al contexto y tipo de relaciones. Aristóteles lo sintetiza muy bien de esta manera:

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo.

Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”. Aristóteles (Ética a Nicómaco)

El objetivo de este bloque de ejercicios es preparar al alumnado para que consiga manejar y modificar sus emociones de forma apropiada dependiendo del contexto. Esto conducirá a que sin negar sus propias emociones, sepa regularlas en el medio adecuado y produzcan las conductas asertivas que se esperan en una convivencia pacífica dentro de una sociedad democrática.

Aprender a contener los impulsos si la situación lo requiere y a expresar las propias necesidades y las de los demás, sin anular el propio yo y el de los demás.

Autoestima:

La autoestima hace referencia al valor que nos damos a nosotros mismos. A veces es positivo y es cuando hablamos de una autoestima positiva, y cuando el valor que nos otorgamos es negativo, estamos ante una baja autoestima.

Lo que un niño o niña siente acerca de sí mismo está determinado, o al menos condicionado, por los mensajes que fue captando a edad temprana sobre sí mismo de sus seres más significativos.

A veces, los mensajes que se han recibido no son claros ni directos, sino vagos, difusos o ambivalentes, y esto crea mayor confusión y un mayor conflicto para crear una identidad clara, positiva y sana.

La manera en que nos percibimos y valoramos condiciona e influye profundamente en la manera en que nos comportamos, lo que sentimos y la forma en que afrontamos la vida.

Ejercicios:

IV elero y tormenta.

Objetivo:

- Regular las emociones. Aprender a manejar las emociones en diferentes circunstancias.

Desarrollo del ejercicio:

“Ponte cómodo o cómoda, cierra los ojos y haz 3 respiraciones profundas...”

Cuando estés listo o lista, imagina que eres un velero que está surcando el mar en medio de una tormenta. El viento es muy fuerte y las olas mueven el barco... Ahora imagina que tú eres el velero y que las olas te mueven a ti y date cuenta de cómo te sientes...

- ¿Qué es lo que haces?
- ¿Te quedas quieto o quieta y dejas que las olas te lleven?
- ¿Te defiendes de las olas? ¿Luchas contra ellas?
- ¿No puedes hacer nada y te hundes?”

Irás diciendo sus nombres y le pedirás uno a uno que contesten en alto.

Con el mismo ejercicio, para trabajar en varias sesiones:

- i. “Ahora imagina que sí te puedes defender. ¿Cómo lo harías? Imagínatelo hasta que lo logres.”
Cada uno relatará cómo lo logró. De esta manera todos aprenderán posibles soluciones para confrontar los problemas.
- ii. “Imagina que tú eres el velero que está siendo zarandeado por las olas...¿qué tendrían que hacer las diferentes partes de tu cuerpo para combatir la tormenta?”
Que algunos alumnos o alumnas salgan al centro y representen el velero que “se defiende” y otros las olas que “lo atacan”. Deberán tomar conciencia de las partes del cuerpo que tienen que movilizar y poner en acción para resolver un problema.
- iii. “Imagina que tú eres la gran tormenta que no puede hundir al pequeño velero...”
 - ¿Cómo te sientes?...
 - ¿Qué sientes hacia el velero?...
 - ¿Qué aprendes?...”

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Autoconocimiento
- Conciencia corporal
- Autorregulación emocional
- Empatía

II. “Sawabona”.

Objetivo:

- Regular las emociones y mejorar la autoestima.

Desarrollo del ejercicio:

Para realizar este ejercicio, vamos a inspirarnos en la costumbre de una tribu de África del Sur, que consiste en lo siguiente:

“Cuando alguien de la tribu hace algo incorrecto o que daña a los demás, lo llevan al centro de la aldea y toda la tribu lo rodea. Durante dos días le dicen todas las cosas buenas que él o ella ha hecho. Esta tribu cree que cada ser humano viene al mundo como un ser bueno. Pero a veces, las personas cometemos errores y la comunidad lo ve como una llamada de atención. Por eso, en vez de castigarlo o castigarla, lo reconectan con quien realmente es y le recuerdan que es una buena persona”.

Swabona es un saludo que quiere decir: “Yo te respeto, yo te valorizo. Eres importante para mí.”

- * De esta manera, cuando algún alumno o alumna se muestre disruptivo o disruptiva en clase, puede recurrir a esta actividad y recordarle todos sus aspectos buenos para que vuelva a “reconducirse”.
- * Por otro lado, este ejercicio se puede adoptar también como hábito y hacerlo una vez a la semana para fomentar la autoestima, la conciencia orientada en los logros y no en los fracasos, la cohesión grupal y la seguridad en sí mismos.

Podrá hacerse con todo el alumnado o que cada semana salgan uno o dos hasta acabar el grupo y vuelta a empezar. Un alumno o alumna saldrá al centro de un círculo y los demás compañeros y compañeras le dirán todos sus aspectos positivos y todo lo que hace bien.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Corrección y regulación emocional
- Autoestima
- Cohesión grupal
- Seguridad en sí mismos
- Enfoque en lo positivo
- Desarrollo de capacidades afectivas

III. Cooperación y asertividad.

Objetivo:

- Desarrollar actitudes colaborativas.

Desarrollo del ejercicio:

- En parejas.

Materiales:

- Lápiz o rotulador de color, folio en blanco.

En parejas, dibujarán con un solo lápiz o rotulador, entre dos. No se puede hablar ni mirarse; hay que mirar al folio.

Cuando terminen el dibujo preguntaremos:

- ¿Quién dirige?
- ¿Quién se deja llevar?
- ¿Cómo se sintió cada uno en el rol o papel que adoptó?
- ¿Hubo pelea por quién dirigía?
- ¿Qué hiciste y qué te hubiera gustado hacer?
- ¿Cooperaron para crear su dibujo o lucharon para ver quién dirigía?
- ¿Crearon algo entre los dos? ¿O por ganar o “ser pasivo o pasiva” o no entrar en problemas no crearon nada?
- ¿Se divirtieron?

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Autorregulación emocional
- Actitud orientada hacia la colaboración y el bien común
- Asertividad
- Creatividad

IV. Trabajando la identidad.

Objetivo:

- Desarrollar la identidad y autoestima.

Desarrollo del ejercicio:

- Es una actividad individual.

Cada alumno y alumna escribirá 10 frases que comiencen por:

- “Yo soy...”
- “Yo puedo...”

Al finalizar sus frases, pasaremos a:

- A) Comentar y compartir las frases de cada uno y cada una.
- B) Escogerán una frase y explicarán por qué.
- C) Veremos si existen posibles semejanzas en el grupo, las abordaremos y las comentaremos.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Desarrollo de la individualidad
- Autoconocimiento
- Autoestima
- Respeto por ti mismo
- Respeto por los otros

V. Diferencias y semejanzas.

Objetivo:

- Desarrollar la identidad y la autoestima.

Desarrollo del ejercicio:

- Es una actividad individual.

Establecer semejanzas y diferencias entre ellos mismos y:

- Frutas:

El maestro o maestra dirá una fruta (o ellos la elegirán); por ejemplo el durazno, y tendrán que establecer las semejanzas que encuentran entre ellos mismos y las características del durazno: es dulce, es suave al tacto, es jugoso, es agradable, etc. Yo también soy así o no.

- Animales:

El perro es simpático, noble, divertido, cariñoso...¿en qué te pareces a este animal? ¿Y en qué te diferencias?

Objetos

Personas

Etc.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Desarrollo de la individualidad
- Autoconocimiento
- Autoestima
- Respeto por ti mismo
- Respeto por los otros

VI. "El corazón".

Objetivo:

- Desarrollar la gestión emocional.

Materiales:

- Cartulinas, tijeras, colores.
- Frases escritas para entregar a cada niño y niña.
- Sentados en círculo.
- Cada niño o niña dibujará un corazón en una cartulina y lo recortará. Después lo decorará a su gusto con los colores. El corazón los representa a ellos mismos.
- A continuación recortarán el corazón en 5 trozos grandes, como si fuera un puzzle.
- Todos y todas se sentarán en círculo con sus trozos de corazón en las manos.
- En el centro del círculo habrá una bolsita con trocitos de corazón recortados que el maestro o maestra habrá preparado.
- El maestro o maestra entregará una frase escrita a cada uno o una, que tendrá que ir leyendo en voz alta y con la entonación adecuada en cada caso.
- Cuando el niño o niña lea la frase, todos escucharán con mucha atención, y si esa frase les hace sentir mal: triste, enfadado, humillado, etc. tendrán que entregar un pedazo de su corazón al niño o niña que leyó la frase. Si la frase les hace sentir bien, cogerán un trocito de corazón de la bolsa.

Ejemplos de frases (a completar con frases que se suelen dar en el día a día del aula o colegio):

- "¡Eres un tonto o una tonta!"
- "Muchas gracias por ayudarme"
- "Gritar a un compañero o compañera"
- "Eres muy amable"
- "Empujar a un compañero o compañera"
- Etc.

Al terminar, haremos las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasa con nuestro corazón cuando nos dicen cosas de mala forma?
- ¿Y cuándo nos dicen palabras o gestos amables?
- ¿Qué pasa con nuestros corazones?
- ¿Cuándo nos sentimos mejor? ¿Qué nos gusta más?

Reflexión:

Cada vez que alguien nos dice algo de malas maneras, nos insulta o actúa de forma brusca, hace que nuestro corazón se rompa y se lleva un pedacito de él. Sin embargo, cuando las palabras y las formas van acompañadas de amabilidad y cariño, eso hace que nuestro corazón se haga más grande.

Es importante darnos cuenta de cómo nuestras palabras y acciones tienen una repercusión directa en el corazón de los demás, pudiendo hacerlo más grande o romperlo.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Corrección y gestión emocional
- Autoconocimiento
- Autoestima
- Respeto por ti mismo
- Respeto por los otros

BLOQUE 3:

Recursos para desarrollar la creatividad

“Conectar con mi potencial creativo”



El concepto de creatividad tiene carácter multidisciplinario, por lo que su definición resulta algo difícil, no existiendo unanimidad en el significado que se le atribuye al término “creatividad”.

Por definición, creatividad es **“facultad de crear”, “capacidad de creación”**.

Algunas de las más recientes investigaciones en relación con la creatividad se refieren a lo que los psicólogos actuales confirman que la mayoría de los niños y niñas poseen un talento natural, una aptitud, para una actividad en particular.

Conducta creadora:

El desarrollo del pensamiento creador tiene una importancia enorme para nosotros, como individuos y sociedad. El mismo ofrece un cambio de lo que es y lo que ha sido, a lo que podría ser o lo que está aún por descubrir.

En la actualidad, las investigaciones en las diferentes áreas se interesan por analizar la conducta creativa en todos los campos de la actividad humana y no solo en lo artístico. Hasta no hace muchos años se asociaba a la persona creativa al “artista”, mientras que hoy en día se sabe que todos los individuos tienen un potencial creativo que se manifiesta en una conducta que puede desarrollarse.

En la escuela y en el hogar se deben fomentar experiencias que estimulen el acto de crear. Para desarrollar una mente creativa es importante estimular a los niños y las niñas a que jueguen, a que manipulen objetos,

investiguen, descubran y tengan curiosidad y necesidad de encontrar soluciones a los problemas que les plantea la vida

El objetivo de este bloque de ejercicios es desarrollar el potencial creativo del alumnado a través del juego.

Por otro lado, el juego contiene factores que indican el desarrollo de la creatividad: originalidad, fluidez,

flexibilidad, inventiva, elaboración, apertura mental, sensibilidad ante los problemas, entre otros.

En los siguientes ejercicios trabajaremos los siguientes indicadores de creatividad:

Fluidez:

Capacidad de producir un gran número de ideas o respuestas para resolver un problema.

Una forma de entrenar la fluidez es jugar a encontrar varios modos diferentes de expresar la misma idea.

Esto va generando nuevas formas de hacer las cosas. Además, las ideas se van haciendo más sólidas, se van complementando, siempre y cuando las sometamos constantemente al contexto, a distintos contextos.

Sensibilidad:

Aptitud para descubrir diferencias o fallos y la creación de un protocolo de actuación para resolverlo.

Flexibilidad:

Facilidad para cambiar la manera de entender o de interpretar una tarea o para cambiar de estrategia en el momento de realizarla.

Originalidad:

Capacidad para dar respuestas poco corrientes, novedosas o que se salen de lo común. La originalidad es uno de los rasgos característicos de la creatividad, y se basa en lo único e irreplicable. Los niños y niñas son expertos en la originalidad, ya que ellos y ellas se atreven, son arriesgados y decididos para crear situaciones de juego nuevas e innovadoras.

Actividad 1: "El acertijo"

Objetivo:

Fomentar la fluidez, elaboración y la originalidad en el área verbal, a través de encontrar la solución a un acertijo.

Materiales:

- Seis cuartillas por niño o niña
- 5 sobres con pistas
- 1 sobre resultado

Procedimiento:

1. Trabajaremos de manera individual.
2. Entregaremos al alumnado seis cuartillas, cada una de ellas tendrá escrito en la parte superior un número del 1 al 5, y la última cuartilla tendrá escrita la respuesta final.
3. El alumnado dispondrá de 5 sobres cada uno, con una pista para ayudar a identificar un objeto, animal, cosa, etc.
4. Leeremos una a una las pistas, dando tiempo para que los alumnos y alumnas escriban en la cuartilla correspondiente la pista presentada todas las ideas que se les ocurran para resolver el acertijo.
5. Al finalizar de exponer cada pista, si algún alumno o alumna cree que sabe la respuesta, la podrá escribir al final de la cuartilla. No deberá compartir su resultado.
6. Una vez finalizada la lectura de las pistas, el alumnado escribirá en la cuartilla final la respuesta que cada uno encontró al acertijo.
7. Finalizaremos abriendo el último sobre que contiene la solución.

Ejemplo de Pistas:

Pista 1: es una parte del cuerpo humano.

Pista 2: es el músculo que más trabaja.

Pista 3: mantiene la sangre en movimiento.

Pista 4: dentro de este músculo hay cuatro cavidades: 2 aurículas y 2 ventrículos

Pista 5: este músculo no para de latir

Sugerencias:

Adaptar el acertijo y las pistas a la materia que se esté impartiendo en el aula.

Cómo evitar bloquear la creatividad:

Valoraremos al alumno o alumna que acierte la respuesta correcta (elaboración) tanto como aquel que da una respuesta fuera de lo común (originalidad). De esta forma fomentaremos la fluidez de repuesta y evitaremos el miedo al error.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Elaboración
- Originalidad
- Sensibilidad

Actividad 2: “Apreciando lasdiferencias”

Objetivo:

- Desarrollar la imaginación gráfica.

Materiales:

- Folios con trazos

Procedimiento:

1. Realizaremos la actividad de manera individual
2. Entregaremos al alumnado un folio con unos trazos dados (figura geométrica, forma,...)
3. Partiendo de esos trazos completaremos el dibujo como queramos.
4. Escucharemos música tranquila.
5. Una vez terminados los dibujos, los pegaremos en una pared del aula.
6. Nos sentaremos alrededor de nuestra exposición y haremos la siguiente reflexión:
“Partiendo de lo mismo se pueden hacer muchas cosas diferentes”.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Originalidad
- Fluidez
- Flexibilidad
- Elaboración
- Sensibilidad
- Inventiva

Actividad 3: “¡Cambiando títulos!”

Objetivo:

- Estimular la fluidez, flexibilidad y originalidad en el área verbal.

Materiales:

- Bolsa con papeletas con nombres de películas

Procedimiento:

1. Nos agruparemos en parejas.
2. Pediremos al alumnado que dé el nombre de sus películas favoritas.
3. Colocaremos dentro de una bolsa las papeletas con los nombres de todas las películas conocidas por los alumnos o alumnas (Cenicienta, la Bella durmiente, la Bella y la Bestia, Aladín, Frozen,...).
4. Un alumno o alumna, por pareja, sacará de la bolsa una papeleta en donde aparece el título de la película que le ha tocado.
5. Cada pareja tendrá que cambiar el título tratando que sean divertidos y originales.
6. Al finalizar, nos sentaremos formando un círculo y diremos los nuevos títulos.
7. Cada vez que una pareja aporte el nuevo título inventado, el resto del grupo intentará adivinar el nombre de la película original.

Cómo evitar bloquear la creatividad:

Generaremos un clima de confianza para evitar el miedo al error. Para ello, valoraremos la originalidad del título tanto como la coherencia o lógica de las respuestas.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Inventiva

Actividad 4: "Mapa mental"

Introducción para el docente:

Vídeo de Tony Buzan, escritor y consultor educativo.

Vídeo subido a youtube por SignosArg: <https://www.youtube.com/watch?v=d6X5KpPOwJg>

Objetivo:

- Introducir los mapas mentales a través de la visualización.
- Desarrollar la creatividad gráfica.

Materiales:

- Pizarra
- Tizas de colores
- Folios
- Rotuladores, lápices y ceras

Desarrollo:

Primera

Parte:

1. Escribiremos en la pizarra cualquier concepto; por ejemplo, sol o estrellas y preguntaremos al alumnado si le crea alguna imagen mental.
2. Pediremos a los niños y niñas que digan todas las palabras que se relacionan con este concepto y les diremos que las escriban (o que las dibujen, siempre que sea posible) en la

pizarra.

Repetiremos esta actividad varias veces con diferentes conceptos antes de pasar a la segunda parte.

Segunda Parte:

1. Escribiremos en la pizarra el concepto “mi familia”.

Pediremos a los estudiantes que digan todas las palabras que se relacionan con este concepto y les diremos que las escriban (o que las dibujen, siempre que sea posible) en la pizarra; ejemplo: padres, madres, hermanos, abuelos, primos.

2. Pediremos a los alumnos y alumnas que dibujen el mapa mental de su familia.

3. Aquellos alumnos y alumnas que quieran, podrán mostrar sus mapas.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Inventiva

Actividad 5: “El concierto”

Objetivo:

- Estimular la capacidad creadora sonoro-musical.

Materiales:

- Folios
- Lápices
- Grabadora

Desarrollo:

1. Dividiremos la clase en grupos de 4 alumnos o alumnas.

2. Seleccionaremos un ritmo de canción con la cual los niños y niñas estén familiarizados.

3. Narraremos la siguiente historia:

“La ranita Penélope está organizando un gran concierto en la charca, quiere sorprender a todos sus amigos. Esta preocupada: ¡tiene un problema!. La banda acaba de llegar pero solo sabe tocar una canción. ¡Me ha pedido que le ayudemos! Entre todos vamos a componer las letras de varias canciones para el concierto de la Ranita Penélope”.

4. Los niños y niñas escucharán el ritmo de la canción y se pondrán a componer su canción.

5. Escucharemos las canciones y las grabaremos para enviárselas a la Ranita Penélope.

Avanzado:

Podemos repetir el mismo proceso pero dejando al alumnado que decida en equipo los ritmos.

Cómo evitar bloquear la creatividad:

Evitaremos las creencias: “yo no puedo...”, fomentando el ambiente lúdico. Explicaremos que el miedo a lo desconocido cierra el camino de nuevas experiencias.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Inventiva

- Elaboración
- Sensibilidad

Actividad 6: “Dibujando mi entorno”

Objetivo:

- Estimular la fluidez, flexibilidad y originalidad en el área sonoro-musical

Materiales:

- Folios
- Lápices
- Ordenador con acceso a internet y altavoces

Videos de Entornos:

Ciudad:

<https://www.youtube.com/watch?v=UEfberRtqrOY>

Bosque: <https://www.youtube.com/watch?v=ivDcsqJlmeo>

Mar: <https://www.youtube.com/watch?v=IDahExL465s#>

Tormenta: <https://www.youtube.com/watch?v=i-yu4NoSiHM>

Desarrollo:

1. Seleccionaremos el entorno que se va a trabajar.
2. Reproduciremos el audio del video seleccionado (sin proyectar las imágenes).
3. Comenzaremos a dibujar los sonidos que estamos escuchando.
4. Cuando todo el alumnado haya completado su dibujo, apreciaremos las diferencias.
5. Como cierre, preguntaremos: ¿cómo nos sentimos cuando dibujamos este entorno?

Cómo evitar bloquear la creatividad:

Daremos el tiempo suficiente para la generación de ideas, evitando la obsesión perfeccionista que dificulta el proceso de elaboración creativa.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Inventiva
- Elaboración

Actividad 7: “La jungla”

Objetivo:

- Representar corporalmente acciones que identifiquen diferentes animales conocidos.
- Desarrollar la creatividad motriz.

Materiales:

- Fichas que representan los diferentes animales de la granja.

Desarrollo:

1. Trabajaremos de forma individual

2. Nos pondremos cómodos y cerraremos los ojos.
3. Haremos tres respiraciones profundas.
4. Cuando estén listos, imaginaremos que acabamos de llegar a una granja.
5. Observaremos todos los animales de la granja durante unos segundos.
6. Seleccionaremos uno.
7. De forma individual, y a través de mímica, tendrán que representar al animal seleccionado.
8. El resto del alumnado tendrá que adivinar qué animal está representando.
9. Al finalizar, podremos hacer un listado de los animales de nuestra granja.

Cómo evitar bloquear la creatividad:

Permitiremos que el alumnado desarrolle sus propias actividades o plantee variantes. Restringir la libertad para elegir, respecto de la forma de llevar a cabo las actividades, es otro bloqueador de la creatividad

1. Compartiremos nuestro invento con los compañeros y compañeras.

Bloqueo creativo:

Animaremos al alumnado a que señale las dificultades con las que se ha encontrado en la realización del ejercicio, y también aquellas propuestas formuladas por los compañeros y compañeras que les han resultado ingeniosas.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Elaboración
- Inventiva

Actividad 10: “Que pasaría si ...”

Objetivo:

- Desarrollar fluidez de pensamiento planteando “escenarios imposibles”.
- Desarrollar la creatividad gráfica.

Materiales:

- Folios.
- Ceras, lápices y rotuladores.

Desarrollo:

1. Nos sentaremos cómodamente y cerraremos los ojos.
2. Ahora nos imaginaremos que a partir de ahora ya no vivimos en la tierra, vivimos bajo el mar.
3. “¿Cómo sería nuestra vida en el fondo del mar?... ¿cómo sería tu casa? ... ¿dónde dormirías? ... ¿qué comerías?... ¿quiénes serían tus amiguitos?... ¿irías a la escuela?... ¿cómo te moverías?...”
4. Abriremos los ojos y dibujaremos lo que hemos imaginado.
5. Para finalizar esta actividad, cada niño o niña mostrará su dibujo y contará cómo se imaginó su vida en el fondo del mar.

Variante:

¿Cómo sería nuestra vida en las nubes?, ¿y si nos fuéramos de vacaciones a la Luna?, ¿y si fuéramos un dinosaurio? Preguntaremos a los niños y niñas qué les gustaría ser, o dónde les gustaría vivir y realizar esta actividad con sus sugerencias.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Elaboración
- Inventiva

Actividad 11: “Construcciones”

Objetivo:

- Crear construcciones a partir de palillos.
- Desarrollar la creatividad motriz.

Materiales:

- Una caja de palillos redondos.
- Plastilina.
- Folios de colores.
- Cinta adhesiva .
- Pegamento.

Procedimiento:

1. Trabajaremos de forma individual
2. Informaremos que van a tener que construir lo que quieran con los palillos (Ej.: barco, avión, coche, casa....)
3. Entregaremos a los niños y niñas plastilina y les pediremos que hagan bolitas pequeñas que sirvan para unir los palillos y completar sus construcciones.
4. Podrán decorar sus construcciones con papel, utilizando el pegamento o la cinta adhesiva.
5. Prepararemos el rincón de las construcciones donde podremos exponer los inventos.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez.
- Flexibilidad.
- Originalidad.
- Elaboración.
- Inventiva.

Actividad 12: “Asociaciones disparatadas”

Objetivo:

- Crear una idea original a partir de la combinación de elementos conocidos. Desarrollar la creatividad gráfica.

Materiales:

- Folios .
- Rotuladores, lápices, ceras...

Desarrollo:

1. Trabajaremos en parejas
2. Cada uno seleccionará un animal. Ejemplo: rana y elefante
3. Ahora nos preguntaremos: ¿qué saldría de una rana y un elefante?
4. Visualizaremos un minuto el resultado imaginado.

5. Dibujaremos el resultado.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Elaboración
- Inventiva

Conclusión

La incorporación de la asignatura “Educación Emocional y para la Creatividad” en el Sistema Educativo se introduce en los parámetros que la UNESCO promueve en su perspectiva humanista en la Educación. El aprendizaje emocional y la creatividad son aspectos necesarios para el desarrollo integral del ser humano.

Desde la concepción actual de las inteligencias múltiples, enseñar inteligencia emocional e inteligencia creativa, se torna una tarea necesaria para desarrollar las capacidades del alumnado. Impartir esta asignatura es vital para un adecuado y sano desarrollo psicoevolutivo de los niños y las niñas. Gracias a los avances en las neurociencias, hoy sabemos que los primeros años de vida son cruciales para la configuración del Cerebro Emocional, sede de las emociones y de la creatividad.

Desde la Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa se ha editado este material para que el profesorado comience (o continúe) en su andadura del trabajo con las emociones y la creatividad. Esto se torna fundamental para lograr el éxito escolar del alumnado canario y, más allá, supone un compromiso con el tratamiento de una educación integral.

inteligencia
EMOCIONAL
anexos

8-10
años

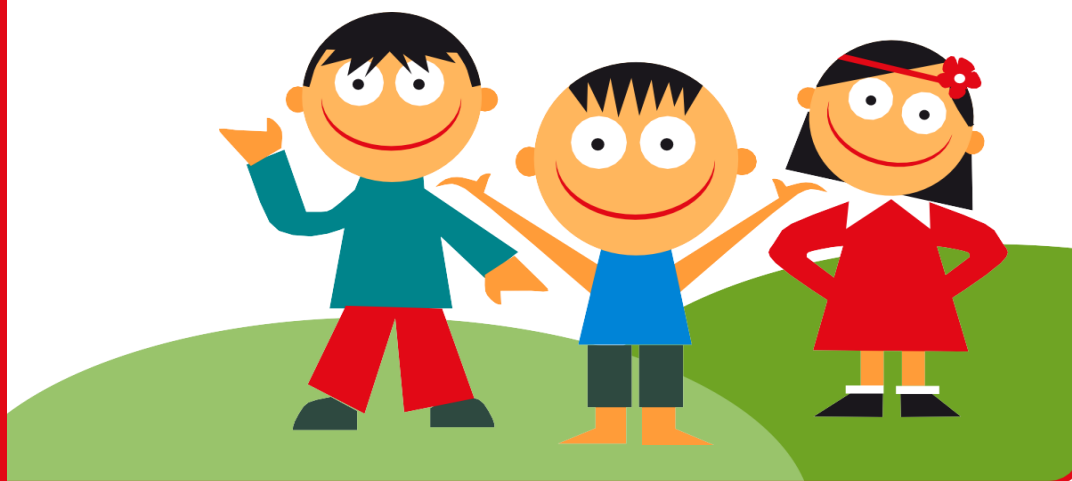
 **GIPUZKOA**
berrikuntza lurraldea
www.igipuzkoa.net

Nombre:.....

Fecha:.....

¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...

- ...alguien me empuja cuando estoy en la fila?
- ...me enfado con mi mejor amigo/a?
- ...tengo una pesadilla?
- ...me invitan a una fiesta de cumpleaños?
- ...mis amigos/as no me dejan jugar con ellos/as?
- ...cuando me pierdo en una zona comercial, en la playa, en la calle?
- ...otro/a niño/a empieza a jugar con mis juguetes?
- ...alguien me hace un regalo bonito?
- ...voy a dar una nota a otra clase?
- ...mi madre y mi padre me dan un abrazo?
- ...tengo que ir al médico/a?
- ...mi madre y mi padre tienen que salir y me quedo con otra persona?
- ...a un/a amigo/a le regalan el juguete que más me gusta?
- ...me sacan a la pizarra en clase?





Nombre:.....

Fecha:.....

EL DÍA IDEAL

- ¿Qué harías por la mañana? ¿Qué desayunarías? ¿Dónde? ¿Adónde irías? ¿Con quién?

.....
.....
.....

- ¿Qué harías al mediodía, por la tarde? ¿Qué comerías? ¿Con quién?

.....
.....
.....

- ¿Y por la noche? ¿Cómo terminarías el día? ¿Dónde? ¿Haciendo qué? ¿Con quién?

.....
.....
.....

- ¿Cuál sería el mejor momento del día?

.....
.....
.....

- Haz un dibujo para explicar lo que has escrito.

ANEXO III. EJEMPLO MATERIAL EDUCACIÓN EMOCIONAL EQUIPO SORIA (CASTILLA LA MANCHA)

The screenshot shows the 'educacyl Portal de Educación' website. At the top left is the logo of the Junta de Castilla y León. The main header includes the text 'educacyl Portal de Educación' and 'Información On-line para la Comunidad Educativa de Castilla y León'. A search bar is located at the top right. Below the header is a navigation menu with links for 'Educacyl', 'Alumnado', 'Profesorado', 'Familias', and 'Universidad'. A large blue banner reads 'Direcciones Provinciales'. Below this banner is a row of buttons for different provinces: ÁVILA, BURGOS, LEÓN, PALENCIA, SALAMANCA, SEGOVIA, SORIA, VALLADOLID, and ZAMORA. The 'Dirección Provincial de Soria' section is active, showing a breadcrumb trail: '< Inicio > Área de Programas Educativos > Orientación e Inclusión Educativa'. The main content area is titled 'EDUCACIÓN EMOCIONAL' and includes an 'Escuchar' button with a play icon. On the right side, there is a 'Menú' section with dropdown menus for 'DP Soria', 'Temas', and 'Información'. Above the 'Menú' is a 'Enlaces Directos' section with four icons and links: 'Calendario Escolar', 'Información para Usuarios', 'Noticias', and 'Becas, Ayudas y Subvenciones'.

CONVIVIR EN EL CRIE

LUGAR DE REALIZACIÓN: CRIE

DURACIÓN: 15 min

ALUMNADO: alumn@s de 5º y 6º de EP.

METODOLOGÍA: activa y participativa

SITUACIÓN: Los alumn@s acaban de llegar. Se les está explicando las normas de convivencia que hay en centro utilizando unos videos de educación emocional y dialogando con ell@s.

OBJETIVOS:

- Conocer pequeñas reglas que nos facilitará la convivencia.
- Respetar los distintos ritmos, habilidades, de cada alumno@ por parte de sus compañeros
- Asimilar el refuerzo positivo como valor propio.

SITUACIÓN:

- Lluvia de ideas de lo que significa para ellos “convivir”
- Diferencia entre estar en un CRIE una semana y convivir 24 h y estar en el cole 5 horas
- Visionado de un video: la ranita sorda
<https://www.youtube.com/watch?v=3wCXWOYDPvI>

En cierta parte del video hacemos una pausa para preguntarle qué es lo que ell@s creen que va a ocurrir. Se intercambian hipótesis y se pasa al visionado completo del video.

Al final del video se hace un video fórum en el que comparamos sus respuestas anteriores con el desenlace real del video y cómo esto se puede traspasar a nuestro día a día.

Resumen vídeo: *una ranita se cae al hoyo, los demás le animan negativamente a salir, pero como la rana esta sorda continuó saltando y consiguió salir del hoyo.*

Al acabar les preguntamos si han visto alguna situación similar en anuncios de la televisión.

- Vemos otro video: Efecto Pigmalión
<https://www.youtube.com/watch?v=cNVYQkP-o4A>

Concluimos comprometiéndonos a tener estos valores durante los días que dure la estancia.

Al principio de la semana se les entrega un CUADERNO en el que la presentación tiene que ver con las emociones. El taller de educación emocional tiene lugar todos los miércoles por la tarde. El contenido de dicho cuaderno es el siguiente:



TALLER DE EDUCACIÓN EDUCACIÓN EMOCIONAL

LUGAR DE REALIZACIÓN: CRIE

DURACIÓN: 1h y 45 mmin.

ALUMNADO: alumn@s de 5º y 6º de EPO. El número es variable cada semana: entre 15 y 25.

METODOLOGÍA: activa y participativa

OBJETIVOS:

- Reconocer lo que es una emoción
- Aprender a diferenciar las emociones primarias
- Percibir las emociones en diferentes situaciones
- Comprender las emociones en diferentes situaciones
- Aprender a hablar desde la emoción (por ejemplo cuando hay un conflicto entre ellos o un momento de agradecer)

REALIZACIÓN:

Cada semana vienen al CRIE alumn@s de 5º y 6º de EPO de las provincias de Salamanca y Valladolid.

En el CRIE hay diferentes talleres y uno de ellos, es el relacionado con la educación emocional.

El taller se divide en varias partes:

PRIMERA PARTE

1. Nos colocamos tod@s en círculo, sentados en el suelo en una posición donde nos veamos tod@s las caras para poder observarnos bien nuestro lenguaje gestual.



Si he observado durante la semana que el grupo es más tímido, empiezo con una presentación de sus nombres y de lo que más les gusta hacer en el mundo. Esto es aleatorio, no se sigue un orden, sino que ell@s deciden cuando quieren hablar. Cuando hablan se les da un aplauso para que se sientan bienvenidos al grupo y cómodos, para crear un clima de respeto y escucha.

La mayoría de las veces, empiezo el taller haciéndoles poner en situación de cuándo ocurre una situación determinada: por ejemplo les pregunto si les gusta el color rosa a los chicos y que si les han dicho en alguna ocasión algo por llevar una camiseta rosa... Ellos me cuenta sus situaciones, desgraciadamente casi siempre cosas negativas; luego paso a las chicas y les suelo preguntar si les gusta el fútbol y si les han puesto algún mote por ello alguna vez: al igual que con los chicos, desgraciadamente siempre hay alguien que ha vivido un reproche... Así que hablamos de cómo nos encontramos cuando nos hieren nuestros sentimientos. De esta manera entienden que vamos a hablar de emociones y que es un tema delicado que hay que respetar y que es interesante.

2. Presentación y deducción de lo que es la educación emocional y haciendo una lluvia de ideas de las emociones que conocen.

3. Visionado del video: “El monstruo de colores”, descubriendo qué significa “tener las emociones hechas un lío”, para posteriormente pasar a su reconocimiento y por consiguiente su separación. <https://www.youtube.com/watch?v=vOVmZuxCusQ>

4. Hablar sobre si han visto la película de “Inside Out” o “Del revés”, y ver lo que les sugirió a ellos. Posteriormente ver el trailer.

https://www.youtube.com/watch?v=0H6_byoexTc

- Deducir entre tod@s las emociones primarias que existen: alegría, tristeza, miedo, asco y furia.
- Ver la correspondencia entre la emoción, el personaje y el color de la emoción representada en dicha película.
- Debate sobre el póster de la película: dónde se encuentra la mesa de control en el cuerpo, quién tiene los mandos, qué es la memoria a largo plazo y qué es lo que representan los recuerdos y el por qué cada recuerdo está pintado de un color diferente (ejemplificando con una situación que posiblemente les haya marcado, como puede ser el nacimiento de un herman@ pequeño).

5. Lectura de lo que significa cada emoción a través del libro de *Inside Out* y relacionando emociones con personas cercanas a nosotros. Buscamos ejemplos en aquellas en las que

predomina la alegría, la tristeza,... en su mesa de control. Aprovechando este momento a hablar de las personas positivas, negativas, miedosas...

SEGUNDA PARTE

- Cierran los ojos y aparece el monstruo de colores con todos los colores enredados. Vamos a proceder a reconocer situaciones que hayan vivido ellos donde están las diferentes emociones que hemos visto en la primera parte del taller.

Empezamos con la alegría, y empiezo yo desenroscando el ovillo amarillo en el monstruo de colores utilizando la frase: “ me siento feliz cuando.... Porque.....”

El alumn@ que se siente preparado para contar lo que le hace feliz, levanta la mano y me acerco a él o ella entregándole el monstruo y cuenta lo que le hace feliz. Así el monstruo irá pasando entre tod@s los componentes del grupo, e intentaremos desenroscar el color correspondiente para separar esa emoción.



Haremos lo mismo con los diferentes colores:

- | | |
|---|---|
| ▪ | Amarillo: (ALEGRÍA): me siento feliz cuando....porque.... |
| ▪ | Azul: (TRISTEZA): Me siento triste cuando....porque... |
| ▪ | Rojo (FURIA): Me siento furioso cuando....porque.... |
| ▪ | Verde: (ASCO): Siento asco cuando... porque.... |
| ▪ | Morado (MIEDO): Siento |

miedo cuando....porque.... El orden que llevamos en la

realización es el siguiente:

ALEGRÍA

FURIA

MIEDO

TRISTEZA

ASCO

La justificación es que la alegría es la más fácil para romper el hielo. En la furia y el miedo como ya han roto el hielo, no les suele costar encontrar momentos donde hayan sentido esas dos emociones. Por el contrario, la tristeza resulta un momento tenso, ya que much@s niñ@s acaban llorando. Por lo que

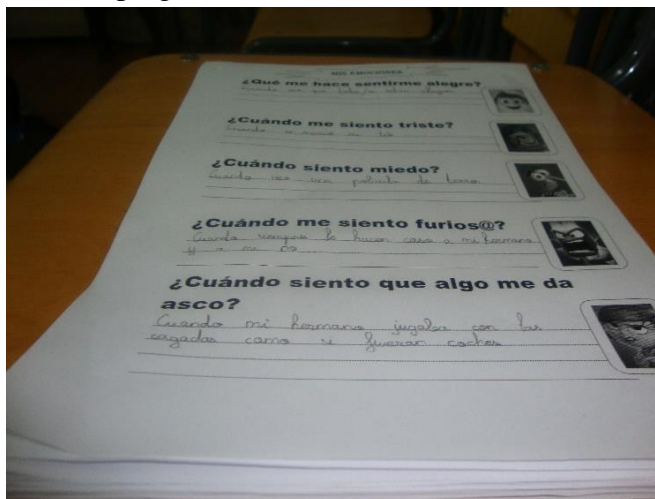
está bien terminar con el asco, ya que les pone en una situación graciosa.

En esta actividad es muy importante que la persona que lleve el taller haya conseguido el clima adecuado para que todo el mundo sepa escuchar, sin reírse, y respetando los tiempos y lo que cada uno está dispuesto a *navegar* en su interior, sin que nadie se sienta obligado a decir nada.

TERCERA PARTE

En todas las clases hay niñ@s que son más cerrados de sentimientos o que simplemente no quieren compartir sus situaciones con los demás, o por el contrario que no saben bien diferenciar las situaciones de emociones que se producen.

Por ello hacemos un libro entre todos. Se les hace una entrega de una ficha, la cual será totalmente anónima, donde hay una serie de preguntas sobre las diferentes emociones:



- ¿Cuándo me siento feliz?
- ¿Cuándo me siento triste?
- ¿Cuándo me siento furios@?
- ¿Cuándo siento asco?
- ¿Cuándo siento miedo?

Dicha ficha la contestan anónimamente, sentados o tumbados por la sala en el lugar que escojan.



CUARTA PARTE

Cinco minutos después volvemos a nuestra posición inicial: todos en círculo.

En el medio se han dispuesto unos tarros con las distintas emociones y unos tarritos pequeños con unas piedrecitas de colores.

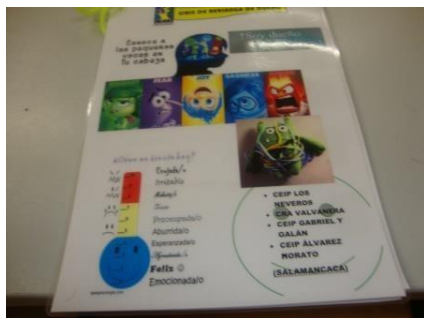
Lo que se hace es explicar la memoria a largo plazo, y de cómo esa situación que han escrito en el libro se va a guardar en nuestra memoria a largo plazo.

Aleatoriamente les pregunto a una serie de niñ@s qué han escrito en una situación determinada y una vez leído (que siempre cuesta menos que hablando) se va al centro, cogen la piedrecita del color que sea la emoción que les he preguntado y la echan en el tarro de la emoción correspondiente.

Es decir, si les pregunto *¿cuándo te sientes feliz?* Ell@s leen: **me siento feliz cuando... porque....**

Y se acercan al centro, cogen una piedrecita amarilla y la echan en el tarro de la alegría.

Dos alumn@s recogen las fichas y con ello formamos un libro que luego se llevarán a sus colegios y que durante los días del CRIE podrán leer en la sala de juegos (rincón de biblioteca) para que así puedan ver como muchas veces todas pasamos por situaciones similares que nos hacen sentir emociones parecidas.



(Aquí se recogen las fichas de tod@s)

QUINTA PARTE

Para terminar el taller, me gusta ponerles un video de una niña que vive en un país donde estalla la guerra . <https://www.youtube.com/watch?v=Mp1AaKwIDuY>

En este momento ya se sientan todos mirando hacia delante. Lo pongo el video dos veces y lo corto en el seg 40.Lo corto en el mismo sitio y tienen que hablar con las personas que tienen alrededor del posible final que va a tener.

Luego hacemos una puesta en común y después de ello lo terminamos de ver completamente.

Generalmente se quedan bastante pensativos, así que aprovechamos a hacerles conectar con la situación actual de Siria. El objetivo es que vean que hoy es allí, pero mañana puede ser aquí y esa niña que vemos en el video pueden ser ell@s; que todas las emociones están en la vida de una persona y que pueden cambiar de la noche a la mañana.

Entre todos buscamos y reflexionamos dónde la niña ha vivido en el video situaciones de alegría, tristeza, miedo, furia y asco...

PARTE FINAL

Según la situación que se haya creado en el grupo, después de un aplauso que nos damos a tod@s:

- Nos damos un abrazo común o nos vamos abrazando unos a otros. Yo me paso entre ell@s y hago lo mismo, sin forzar y respetando que algunos no quieran hacerlo, o
- Me pongo en la puerta de salida y voy dando un abrazo a cada uno al salir, agradeciéndoles su esfuerzo de abrirse a contar sus situaciones en el taller, aprendiendo a visualizar distintas emociones.

*** Si durante la semana he observado que hay problemas de rechazo del género masculino al femenino o viceversa, al principio del taller, antes de realizar lo comentado, empiezo con un visionado de un video según situaciones que perciba. (Tengo unos 30 videos sobre distintas situaciones que podrían surgir). He aquí unos ejemplos:

<https://www.youtube.com/watch?v=2VDHZR17vFg> (¿sabes correr como una niña?)

<https://www.youtube.com/watch?v=0SjJQMrJcKs> (¿pegarías a una niña?)

<https://www.youtube.com/watch?v=qR9ZIGyamvI> (describir lo que les quieren sus mamás)

<https://www.youtube.com/watch?v=FkVq7iSWglc> (cuál muñeco es malo)

ANEXO IV. ALGUNAS CAPTURAS DE LA LÍNEA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACION EMOCIONAL DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA.





Se hace especial hincapié en el bienestar social y emocional de la población infantil y adolescente en situación de vulnerabilidad como vía para reducir las desigualdades en salud desde los distintos ámbitos de actuación, incluyendo el entorno educativo. Para ello es fundamental la detección precoz de estas situaciones, agilizar las vías de acceso a los servicios sanitarios y/o sociales cuando sea necesario, y programas de promoción del bienestar adaptados a sus características y necesidades.

La educación emocional forma parte de las líneas de intervención del programa de promoción y educación para la salud en el aula "Creciendo en Salud" como aspecto básico y determinante, por ello, se ha incluido con carácter transversal y obligatorio.

Para el desarrollo de esta Línea, y tras revisar las aportaciones de diferentes autores y programas que abordan competencias emocionales, las habilidades para la vida de la OMS, los pilares de la educación de Delors, así como, el informe del grupo de trabajo sobre promoción de la salud mental y el bienestar en el contexto de educación infantil y primaria creado en el marco del encuentro formativo entre profesionales de Salud y Educación celebrado en Granada en 2013, se considera imprescindible el desarrollo de los siguientes bloques temáticos, fruto de una adaptación del modelo pentagonal del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona:

- 1. Conciencia emocional:** capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- 2. Regulación emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
- 3. Autonomía emocional:** capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
- 4. Competencia social:** capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
- 5. Competencias para la vida y el bienestar:** capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

Las competencias anteriores, centradas en el desarrollo positivo del alumnado, deben guiar las acciones colaborativas de promoción del bienestar social y emocional estableciendo objetivos, contenidos y estrategias de actuación docente diferenciados según las diferentes etapas educativas.





1	MARCO TEÓRICO JUSTIFICATIVO	3
2	BLOQUES TEMÁTICOS	6
2.1	CONCIENCIA EMOCIONAL	6
	a) Objetivos generales.	
	b) Contenidos.	
	c) Objetivos específicos.	
2.2	REGULACIÓN EMOCIONAL	7
	a) Objetivos generales.	
	b) Contenidos.	
	c) Objetivos específicos.	
2.3	AUTONOMÍA EMOCIONAL	8
	a) Objetivos generales.	
	b) Contenidos.	
	c) Objetivos específicos.	
2.4	COMPETENCIA SOCIAL	10
	a) Objetivos generales.	
	b) Contenidos.	
	c) Objetivos específicos.	
2.5	COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	12
	a) Objetivos generales.	
	b) Contenidos.	
	c) Objetivos específicos.	
3	RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA LÍNEA DE INTERVENCIÓN	14
3.1	RECURSOS PARA EL PROFESORADO	14
3.2	RECURSOS PARA LAS FAMILIAS	16
3.3	OTROS RECURSOS	16
4	SÍNTESIS	18



2.3 AUTONOMÍA EMOCIONAL

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Alcanzar y mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.	Autoestima positiva. La autoestima, por definición, es la opinión emocional que un individuo tiene de sí mismo y que, no necesariamente, tiene que ser positiva ni racional.	<ul style="list-style-type: none">• Tener una imagen positiva de sí mismo.• Adquirir una valoración de sí mismo positiva, satisfactoria y ajustada a la realidad.• Establecer y mantener una "buena relación" consigo mismo.
	Auto-motivación.	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir la capacidad de auto-dirigir nuestra conducta e implicarse emocionalmente en diversas actividades, ya sea en la vida personal, social, de tiempo libre, de futuro profesional etc. lo que implica un impulso a actuar hacia lo que quieren.
	Auto-eficacia emocional. Significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable.	<ul style="list-style-type: none">• Percibirse a sí mismo con capacidad para sentirse como se desea y para generar las emociones que necesita.• Aceptar la propia experiencia emocional.
	Responsabilidad. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir habilidades para revisar la propia conducta y asumir las consecuencias que se derivan de ella, no culpando siempre a los demás de los propios errores.• Responder de los propios actos.• Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.• Decidir con responsabilidad sabiendo que, en general, lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.

ÍNDICE

Cuaderno para los alumnos en el aula:

SESIÓN 1	
Vamos a pensar en nosotros	7
SESIÓN 2	
Los demás también sienten y se emocionan	17
SESIÓN 3	
El detective de los pensamientos	23
SESIÓN 4	
¡Todos cometemos errores!	29
SESIÓN 5	
¿Cómo me siento cuando hago ejercicio físico?	35
SESIÓN 6	
Yo puedo cambiar mis pensamientos negativos	41
SESIÓN 7	
Siempre hago lo que los demás quieren	47
SESIÓN 8	
¿Cómo puedo defender mis derechos?	53
SESIÓN 9	
Mostremos el "desagrado" y la "molestia" de manera positiva	57
SESIÓN 10	
Aprendo a resolver mis problemas	61
SESIÓN 11	
Continúo resolviendo problemas	65
SESIÓN 12	
Ponemos en práctica lo que sabemos	69



¿Qué vamos a hacer en estas sesiones?



Vamos a:

1. Pensar en cómo nos sentimos.
2. Conocer lo que pensamos en algunas situaciones.
3. Ver por qué actuamos como lo hacemos.
4. Aprender a:
 - a. pensar en los demás
 - b. resolver los problemas que nos aparezcan
 - c. ser positivos y no fijarnos sólo en lo negativo que nos ocurra.
 - d. no preocuparnos excesivamente
 - e. relajarnos...

... y muchas más cosas

Negociemos las normas que se van a cumplir en este grupo:

1. Respetar lo que dice cada compañero.
 - a. No reírse de nada de lo que dice alguien.
 - b. Pensar que todo lo que dice un compañero es porque lo siente.
 - c. Respetar el turno de palabra de cada miembro.
 - d. No se dirigirán palabras ofensivas ni insultantes a nadie.
 - e. _____
 - f. _____
 - g. _____
2. Realizar las tareas que se van a enviar para hacer en casa.
3. Si no se entiende lo que hay que hacer, se hace igual, aunque esté mal.
4. No se reñirá al que no haga las tareas. Simplemente **lo reconocerá en público y explicará por qué no las hizo.**
5. Decir todo lo que uno piense durante las sesiones, siempre que sea sobre lo que estamos trabajando.
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____