

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

**MODALIDAD: 1.PROYECTOS DE REVISIÓN TEÓRICA.**

**“LA EDUCACIÓN EMOCIONAL: SU APLICACIÓN EN LA ESCUELA”**

**SANDRA GONZÁLEZ SÁNCHEZ**

**NOMBRE DEL TUTOR/A:**

**LIDIA ESTHER SANTANA VEGA**

**CURSO ACADÉMICO 2015/2016  
CONVOCATORIA: SEPTIEMBRE**

## **La educación emocional: su aplicación en la escuela**

### **Resumen**

Este trabajo trata sobre aspectos relacionados con la educación emocional en la Educación Primaria. La primera parte trata sobre las definiciones básicas: qué es una emoción y cuáles son sus componentes, cuál es el concepto de inteligencia emocional, qué es la competencia emocional, sus características y las competencias emocionales en función del género y la edad. En la segunda parte se recogen aspectos teóricos de la educación emocional: concepto, justificación, objetivos, contenidos, su historia, el desarrollo emocional en la Educación Primaria, beneficios y sus contextos de aplicación. En la tercera parte veremos qué es lo que necesita un programa de educación emocional y finalmente escribo las conclusiones y mi opinión personal.

**Palabras claves:** emoción, desarrollo emocional, inteligencia emocional, educación primaria, educación emocional, programas de educación emocional, evaluación de programas de educación emocional.

### **Abstract**

This project talks about aspects of emotional education in the Primary Education. The first part talks about basic definitions: ¿what is an emotion and components? ¿what is emotional intelligence? ¿what is emotional competition, characteristics and influence with the sex and age? The second part talks about theoretical aspects of emotional education: concept, justification, aims, contents, history, emotional development in Primary Education, positive aspects and application contexts. The third part talks about an emotional education plan and finally I write the conclusions and my personal opinion.

**Key words:** emotion, emotional development, intelligence emotional, primary education, emotional education, emotional education plans, evaluation of emotional education plans.

## Índice

Delimitación de campo de estudio y justificación.....4

### PRIMERA PARTE

1. Concepto de emoción.....4-6  
2. Componentes de la emoción.....6  
3. Concepto de inteligencia emocional.....6-8  
4. La competencia emocional y sus características.....8-9  
5. Competencias emocionales en función del género y edad.....9-11

### SEGUNDA PARTE

6. Historia de la educación emocional.....11  
7. El concepto de educación emocional.....12  
8. Pilares de la educación emocional.....12-13  
9. Justificación de la educación emocional.....13-15  
10. Objetivos de la educación emocional.....15  
11. Contenidos de la educación emocional.....15  
12. Desarrollo emocional en la educación primaria.....15-17  
13. Los contextos de aplicación de la educación emocional.....17-19  
14. Beneficios de la educación emocional.....19-20

### TERCERA PARTE

15. Programa de educación emocional.....20-23  
16. Evaluación de programas emocionales.....23-24

### CUARTA PARTE

17. Conclusiones.....24-25  
18. Valoración personal, proyección profesional y planes futuros.....25-27  
19. Bibliografía, legislación educativa y recursos digitales.....27-29  
20. Anexos.....29-30

## **Delimitación de campo de estudio y justificación**

Este último trabajo de mi grado me gustaría dedicarlo al estudio de la educación emocional, específicamente me centro en mi área concreta de la educación primaria. Quiero demostrar y darme cuenta personalmente de la importancia e influencia que tiene hoy en día en el ámbito escolar educar nuestras emociones porque es un tema bastante interesante y actual ya que tiene mucha relación con el éxito en las escuelas y también lo he elegido para convencer de que efectivamente se puede considerar como un verdadero reto educativo del siglo XXI por todos los beneficios que conlleva su enseñanza.

### **1. Concepto de emoción**

En la actualidad el término emoción es impreciso debido fundamentalmente a la cantidad de definiciones que tiene según los autores. “Emoción” procede del latín ex-movere, que significa “mover fuera” o “mover hacia fuera”. Las emociones nos acompañan todos los días, así que las capacidades emocionales las concebimos como herramientas para llevar la vida. El estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo.

Para Zaccagnini (2004) las emociones “son una compleja combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en las personas un estado psicológico global, que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración”. Por otro lado, Darder y Bach (2006) definen las emociones “como el conjunto de patrones y respuestas corporales, cognitivas y a la vez conductuales que adoptamos y aplicamos las personas ante aquello que nos ocurre y también ante aquello que creamos o proyectamos. Son algo más que respuestas simples a estímulos puntuales, son funciones cerebralmente complejas, que imprimen una tonalidad afectiva determinada a la persona y configuran un talante o una manera de ser. En ellas se conjugan lo innato, lo vivido y lo aprendido”. Y según Lazarus, las emociones son las fuentes más poderosa, auténtica y motivadora de energía humana.

No hay un concepto único de emoción, sin embargo hay acuerdo en que las emociones son funciones cerebrales complejas con tres componentes: el cognitivo, el fisiológico y el conductual. Son un estado psicológico interno del individuo y además tienen una dimensión externa de comunicación. Pueden ser externas (visibles) como la posición postural, e internas como la liberación de hormonas o los cambios de frecuencia cardíaca.

Paul Ekman estudiando reacciones emocionales de tribus primitivas estableció que existen 6 emociones universales básicas: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, enfado y asco (Ver anexo nº1). Más tarde amplió su lista de emociones básicas a otras como la vergüenza y la culpa. (Ver anexo nº 2). También se pueden clasificar las emociones en tres categorías: positivas (alegría), negativas (ira, tristeza, miedo, asco) y neutras (sorpresa).

Las características de la respuesta emocional se clasifican en función de tres dimensiones básicas: cualidad, intensidad y duración. La cualidad emocional caracteriza la emoción como agradable o desagradable, positiva o negativa, mientras que la intensidad emocional representa el grado de activación (cognitiva, fisiológica y motora). Respecto a la duración de las emociones, hay que decir que los estados emocionales pueden ser puntuales o predisposiciones que perduran en el tiempo.

La emoción se genera como una respuesta a un acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, emoción, etc.). Las informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro y como consecuencia se producen unas respuestas, inconscientes e inmediatas, del sistema nervioso autónomo y hormonales. Después, el neocórtex interpreta la información. (Ver anexo nº3) Tanto el sistema endocrino como el sistema nervioso son fundamentales para activar y mantener las emociones.

El sistema nervioso tiene dos componentes: el central y el periférico. 1. El SNC está formado por el encéfalo y la médula espinal. El encéfalo se compone de cerebro, cerebelo y tronco del encéfalo. Se ocupa de seleccionar y procesar la información percibida a través de los sentidos, además de controlar todas las reacciones corporales, desde reflejos simples hasta respuestas motoras de gran complejidad. 2. El SNP está formado por los nervios que saliendo del tronco del encéfalo y la médula espinal, se distribuyen por la cabeza, el tronco y las extremidades. Se encarga de la transmisión de información desde los receptores sensitivos hasta el sistema nervioso central, que a su vez manda la información hacia músculos, glándulas, piel y otros órganos, a través de los nervios. (Ver anexo nº4)

A su vez, en el cerebro existen dos grandes estructuras claves en el desarrollo emocional, por un lado se encuentra el sistema límbico y por otro lado, se encuentra el cortex prefrontal. El sistema límbico es la parte del cerebro más directamente involucrada en la mediación de las emociones, es el alma y el corazón de las emociones (Ver anexo nº5). Está formado por el tálamo, el hipotálamo, el hipocampo y la amígdala cerebral (Ver anexo nº6). El tálamo procesa cualquier estímulo. El hipotálamo está relacionado con la expresión de las emociones además

de controlar y regular funciones vitales como el hambre y la sed, el sueño, la temperatura. El hipocampo tiene relación con la memoria de hechos pasados, de experiencias y con la información de sucesos recientes. La amígdala es la estructura que más se relaciona con las emociones, reconoce situaciones impactantes y ordena las reacciones emocionales.

## **2. Componentes de la emoción**

Hay tres componentes (Ver anexo nº7) en una emoción: el componente corporal (fisiológico), el componente motivacional (conductual) y el componente perceptual (cognitivo). Están conectados entre sí porque existe una relación entre lo que se siente, se actúa y se piensa.

El componente fisiológico de las emociones son los cambios que se desarrollan en el sistema nervioso central y que están relacionados con la presencia de determinados estados emocionales. Son tres los subsistemas fisiológicos que están relacionados con las emociones: el sistema nervioso central, sistema límbico y el sistema nervioso. Las personas que distinguen pobremente sus estados internos afectivos presentan síntomas físicos (y mentales).

El componente conductual es el comportamiento perceptible de las personas relacionado con estados mentales emocionales. Todas las emociones poseen unos componentes conductuales particulares que son la forma en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo: expresiones faciales, acciones y gestos, distancia entre personas y la comunicación no verbal.

El componente cognitivo es el que en el lenguaje ordinario se denomina sentimiento. Sentimos miedo, angustia, rabia y muchas otras emociones. El concepto cognitivo nos permite identificar un estado emocional y ponerle un nombre. Así pues, el sentimiento es una parte de un marco más amplio que es la emoción.

## **3. Concepto de inteligencia emocional**

Este tema ha sido objeto de estudio por muchos profesionales. Aunque tiene un claro precursor en el concepto de Inteligencia Social de Thorndike (1920) quién la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas".

Fue Gardner quien revoluciona el mundo al incorporar nuevos tipos de inteligencia, la llamada teoría de las Inteligencias Múltiples (1983). Del grupo de ocho inteligencias propuestas por este autor, dos de ellas causan impacto en el estudio de las relaciones

personales: la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Mayer y Solovey (1990) fueron los creadores del término Inteligencia Emocional que resulta de la combinación de estas dos inteligencias. Ambos psicólogos de Harvard. Ellos definieron la Inteligencia emocional como "aquella que comprende la habilidad de supervisar y entender las emociones propias así como las de los demás, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones". Sin embargo, fue un periodista y divulgador científico, Daniel Goleman el responsable de popularizar este concepto, en la mitad de la década de los noventa, gracias al éxito del libro Inteligencia emocional.

El punto de vista de Goleman (1995) considera que la inteligencia emocional es la capacidad de conocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos

Goleman (1996) afirmar que la Inteligencia emocional predice mejor el éxito en la vida real y en el plano académico que el cociente intelectual tradicional. Este autor, considera que tenemos dos mentes, una que piensa y la otra que siente. La mente que siente incluye cinco componentes: 1. Concientización: el conocimiento de las propias emociones. 2. La autorregulación: se refiere a la capacidad para controlar las emociones en forma apropiada, 3. Orientación motivacional: capacidad de motivarse a uno mismo para conseguir unos objetivos. 4. La empatía o la capacidad de reconocer las emociones ajenas. 5. Socialización: habilidades sociales o la capacidad de controlar las relaciones sociales.

Más tarde Mayer y Salovey (1997) consideran la IE como un conjunto de competencias, que tienen que ver como reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás. Y se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son: "la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual"(Ver anexo nº8)

Hay otros investigadores como Couper y Swaf (1997), según ellos, la inteligencia emocional es la energía humana que se transforma en poder para conocernos a nosotros mismos, conectar con los demás e influenciar en las relaciones humanas. Otros como Oriol (2004) la define como el recurso motivacional más importante para sobrevivir.

Hay claras divergencias entre el concepto de inteligencia emocional según los autores. Estas divergencias han estado presentes a lo largo de todo el siglo XX. La discusión sobre el constructo de inteligencia emocional sigue abierto aunque podemos decir que todos los autores están de acuerdo en pensar que reconocer las emociones, comprenderlas, y actuar sobre ellas, parece una de las bases de la inteligencia emocional.

#### **4. La competencia emocional y sus características**

Se puede entender la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Las competencias emocionales empezaron a ser recogidas en la LOGSE (1990), en la que plantea como objetivo de la educación el desarrollo *pleno* de la personalidad, especialmente en la etapa obligatoria, tanto en sus aspectos motrices, cognitivos, afectivos, de relación e inserción social.

Desde 1997 en el GROPE (*Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*) se trabaja la educación emocional con el propósito de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales. Éstas pueden dividirse en cinco apartados: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar. (Ver anexo nº9)

A su vez las competencias emocionales se pueden agrupar en dos grandes bloques: las capacidades de autorreflexión (inteligencia intrapersonal), que son, identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada. Y la habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal), que son las habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc.

La Conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener buenas estrategias de afrontamiento, capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, etc.

En la autonomía personal (autogestión) se incluyen un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, la automotivación, la actitud positiva, la responsabilidad, el análisis crítico de normas sociales, buscar ayuda y recursos y la auto-eficacia emocional que significa que uno acepta su propia experiencia emocional.

La inteligencia interpersonal es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Las relaciones sociales están repletas de emociones. Esto implica dominar las habilidades sociales. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio. Esto supone dominar las habilidades sociales básicas: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias. Respeto por los demás, capacidad de empatía, capacidad para la comunicación efectiva, receptiva y expresiva, compartir emociones, comportamiento cooperación, asertividad, capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos.

Las habilidades de vida y bienestar es la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social. Esto supone la identificación de problemas, fijar objetivos adaptativos, solución de conflictos, negociación, bienestar subjetivo y saber fluir.

Años más tarde Goleman, Boyatzis y Mckee (2002) proponen tan solo cuatro: conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones (Ver anexo nº10)

## **5. Competencias emocionales en función del género y edad**

Actualmente se han realizado estudios para tratar de averiguar si existe relación entre los principales factores que integran la Inteligencia Emocional con respecto al género. Algunas pruebas han usado pruebas de autoinforme o medidas de ejecución.

Los resultados han sido los siguientes. Se ha encontrado significatividad en las valoraciones en función del *género* ya que las mujeres exhiben un conocimiento más extenso de la experiencia emocional, proporcionan descripciones más complejas y diferenciadas de las emociones, usando más variedad de vocabulario emocional.

Esta ventaja de las niñas respecto a los niños la podríamos encontrar en el concepto de socialización de las emociones. Desde la niñez, las relaciones entre el sexo femenino y las competencias emocionales han sido estrechas. El origen de estas diferencias deberíamos retrotraernos hasta la infancia, donde se forjan estas competencias. Uno de los instrumentos de socialización emocional más utilizados son los cuentos. Cuando los padres leen cuentos a sus hijos pequeños, suelen utilizar palabras más cargadas emocionalmente con las niñas que con los niños. Los padres tienden a hablar más sobre emociones con sus hijas que con sus hijos. Las madres conversan sobre aspectos emocionales y usan más términos emocionales que los padres y cuando juegan con sus hijos e hijas, expresan un espectro más amplio de emociones en el caso de que lo hagan con las niñas, y son también más detallistas con ellas cuando describen un estado emocional.

Esta desigualdad termina desarrollando aptitudes muy diferentes. Las chicas se aficionan a la lectura de los indicadores emocionales. Los hombres, en cambio, son socializados desde niños para evitar expresar emociones. A lo largo de su desarrollo en la escuela primaria se ha comprobado cómo los chicos se van volviendo menos expresivos, todo lo contrario de lo que ocurre en el caso de las chicas.

Sin embargo ha habido estudios con resultados muy dispares. Mientras que en algunos casos no se han encontrado claras diferencias significativas en la inteligencia emocional (Ver anexo nº11) y (Ver anexo nº12). En otros, las mujeres muestran superioridad en Atención emocional y Empatía, mientras los hombres lo hacen en Regulación emocional. Esta falta de uniformidad en los resultados puede deberse al tipo de instrumento utilizado.

De este modo, podemos concluir que no existe diferencia de género en IE, aunque se vislumbran desde la infancia ventajas de la mujer respecto al hombre debido a la instrucción diferencial que, en cuanto a las emociones, tienen los niños y las niñas desde pequeños. Sin embargo, es muy probable que en la actualidad estos estereotipos se desvíen de la norma ya que los roles sexuales están cambiando.

En cambio, si valoramos la variable edad, existe un aumento del promedio en el postest respecto a los alumnos de curso superior. Seguramente determinado en gran medida por los efectos madurativos. (Ver anexo nº13). Existe diferencia de edad en IE.

## **6. Historia de la educación emocional**

Aunque es un término relativamente nuevo hace 2200 años los primeros filósofos como Aristóteles ya mencionan la importancia de las emociones. “Las emociones pueden llevar al fracaso o pueden proporcionar éxito y sabiduría que sirva de guía para la vida”. Y Platón decía "la disposición emocional del alumno determina su habilidad de aprender".

En 1920 Edward Thorndike se convertía en el precursor de lo que hoy conocemos como inteligencia emocional, al definir el concepto de inteligencia social como la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y a las mujeres y para actuar sabiamente en las relaciones humanas.

Posteriormente, en 1983, Howard Gardner proponía, en Frames of mind, la teoría de las 8 inteligencias múltiples, entre las que incluyó la inteligencia intrapersonal (que es la capacidad para la introspección, formándonos una imagen adecuada de quiénes somos y cómo nos comportamos. Entre sus características están el ser capaz de autoevaluarse, concentrarse, reflexionar, reconocer, expresarse y establecer metas) y la inteligencia interpersonal (que es la destreza para comprender a los demás, motivarles o cooperar con ellos. Habilidad para captar sentimientos y necesidades en el otro, saber establecer relaciones, ejercer destrezas de liderato. Destacan en ella los buenos vendedores, políticos, profesores,...) La inteligencia intrapersonal y la interpersonal supusieron una nueva aproximación al concepto de inteligencia emocional y juntas determinan la capacidad de dirigir la vida satisfactoriamente.

Finalmente, fue Daniel Goleman quien desveló este concepto al mundo, en su famosa obra La inteligencia emocional (1995). A partir de entonces nació el profundo interés por el diseño de técnicas para el conocimiento del desarrollo intelectual comenzando el camino de las pruebas de inteligencia.

En la literatura psicopedagógica, el término “educación emocional” aparece por primera vez en el año 1966, con la revista Journal of Emotional Education de Nueva York. Sin embargo, la educación emocional, tal y como se entiende hoy en día, está primordialmente basada en el concepto de inteligencia emocional y en el concepto de competencias emocionales o socioemocionales.

## **7. Concepto de educación emocional**

Para Bisquerra (2007) la educación emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de capacidades emocionales como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales de la personalidad integral”. Esto es conjugar mente y corazón, mente y emoción a fin lograr la felicidad plena del hombre.

A partir de las aportaciones de Bisquerra (2000,2002) se destacan las siguientes características. El desarrollo emocional es una parte indisociable del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitivas, actitudinal y procedimental. Debe ser un proceso continuo permanente que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente. Debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social. Y debe ser flexible porque debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes.

## **8. Pilares de la educación emocional**

Los fundamentos de la educación emocional se encuentran en las aportaciones de la pedagogía, la psicología y la neurociencia. En los aportes de la pedagogía, muchos pensadores a lo largo de la historia han insistido en la importancia de la educación afectiva. De tal manera que pedagogos como Pestalozzi, Monstesorri, Freinet, Freire, Simón Rodríguez y Prieto Figueroa han insistido en la importancia de integrar lo cognitivo y lo afectivo en el proceso educativo. En cuanto a los aportes de las teorías de las emociones, los más contemporáneos son Arnold (1970), Fridjda (1988), Lazarus (1991), entre otros, que han permitido penetrar en la comprensión de la complejidad de las emociones de los procesos emocionales.

La psicología humanista que defiende la bondad básica de los seres humanos, así como su tendencia a lograr niveles cada vez más altos de desarrollo. Destacan los aportes de Maslow (1982) y Rogers (1977.1978), quienes señalan que una de las metas de la educación es satisfacer las necesidades psicológicas básicas, ya que no puede alcanzarse la autorrealización

mientras no sean satisfechas las necesidades de seguridad, pertenencia, dignidad, amor, respeto y estima.

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995) hace un significativo aporte a la educación al integrar los estudios de la mente y del cerebro, corroborando que la mayoría de las personas poseen un gran espectro de inteligencia. El concepto de inteligencia emocional, en donde Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1996) lo han profundizado y también han destacado su importancia en la educación integral del individuo. A diferencia de lo que ocurre con el cociente intelectual, la inteligencia emocional puede mejorar a lo largo de la vida.

En los aportes de la neurociencia, destacan las contribuciones de MacLean (1993), Le Doux (1999) y Damasio (1994) que han permitido profundizar el conocimiento acerca de la estructura del cerebro y de su funcionamiento, contribuyendo a la construcción del concepto de cerebro emocional.

### **9. Justificación de la educación emocional**

Hoy en día el alumnado tiene poca motivación, hay fracaso escolar, desbordamiento afectivo ante situaciones de conflicto, incapacidad para incorporarse a un grupo, no saber lidiar con las diferencias, falta de conciencia de las propias reacciones emocionales, sus causas y consecuencias, se acude a medios nocivos para contrarrestar el efecto de las emociones negativas que provocan situaciones perturbadoras, conductas abusivas, intimidadoras y humillantes (bullying), indisciplina, conflictos, sexismo, racismo, intolerancia, xenofobia, consumo de drogas, ciberpatologías, adicciones en general, sida, embarazos no deseados, conductas de riesgo, anorexia, estrés, depresión, ansiedad. La mayoría de los problemas actuales se inician en la infancia, lo que permite destacar la importancia de educar las emociones desde los primeros años de vida; de allí que se observan adultos tristes, llenos de ira, rabia, fobias, miedos,... Todo ello está relacionado con deficiencias en la madurez y el equilibrio emocional que reclaman una atención por parte del sistema educativo.

Para Moreno (1998) muchos de estos problemas serían mayoritariamente consecuencia del escaso conocimiento emocional que poseemos de nosotros mismos y de los que nos rodean. También Bisquerra (2003) afirma que muchos problemas tienen que ver con el analfabetismo emocional. Además Fernández Berrocal y Aranda Ruiz (2008) consideran que hoy en día es completamente necesario educar la inteligencia emocional de los niños. (Ver anexo nº 14)

Así que la educación emocional debe estar en las escuelas: 1. Por la propia finalidad de la educación: el Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI (Informe Delor) propone a los países fundamentar sus esfuerzos educativos en cuatro pilares básicos: aprender a conocer, aprender hacer, aprender a ser y aprender a vivir. El aprender a ser y el aprender a vivir, son aspectos implicados en la educación emocional.

2. Por necesidades sociales: el tipo de sociedad predominante genera continuas tensiones emocionales por el estrés en el trabajo, el nacimiento de las grandes ciudades, los conflictos familiares, las noticias constantes de guerra, la violencia, la marginalidad social. Todas estas situaciones generan una gran vulnerabilidad emocional en los ciudadanos que se ve constatada en las estadísticas que indican un aumento de personas con trastornos emocionales y un elevado consumo de ansiolíticos y antidepresivos.

3. Debido a las investigaciones en el campo de la neurología y la psicología: en los últimos años se ha tenido un avance significativo acerca de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional y del funcionamiento del cerebro emocional.

4. Por los factores afectivos y motivacionales en el proceso de aprendizaje: las investigaciones han demostrado el papel que juegan las actitudes positivas, de aceptación y autoeficacia, que favorece el control emocional y la realización de las tareas académicas con mayores expectativas de logro.

5. Por las tecnologías de la información y la comunicación con las que se corre el peligro de que las relaciones interpersonales se vean limitadas por las nuevas tecnologías donde prevalecen los trabajos en línea, los estudios a distancia que pueden provocar un aislamiento del individuo que afecte su vida emocional, los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional, que el receptor debe aprender a procesar, sustitución de las necesidades emocionales de los niños por videoconsolas,... Esta situación exige una educación que le brinde al individuo las herramientas cognitivas, procedimentales y actitudinales que le permitan afrontar con éxito esas nuevas demandas.

6. Por los resultados de los procesos educativos: los elevados índices del fracaso escolar, las dificultades de aprendizaje, el nerviosismo ante los exámenes, el abandono de los estudios, la indisciplina escolar son situaciones que pueden provocar estados negativos como la apatía, la agresión, la depresión, que deben ser atendidos desde los sistemas educativos. Hoy en día se han hecho estudios con estadísticas en donde los resultados señalan que sí existe una relación

entre inteligencia emocional (interpersonal e intrapersonal) y la nota media de los alumnos siendo mayor la correlación en la inteligencia interpersonal que en la intrapersonal. (Ver anexo nº15) (Ver anexo nº16) (Ver anexo nº 17) (Ver anexo nº18) (Ver anexo nº19) (Ver anexo nº20)

## **10. Objetivos de la educación emocional**

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar convirtiéndose en una competencia y herramienta básica para la vida. El sistema educativo debería comenzar por autoevaluar el cumplimiento de sus funciones y el alcance de sus objetivos, enfocándose en el partimiento de una educación que conduzca al desarrollo humano y al mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes de una sociedad activa y participativa.

Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás, desarrollar la habilidad de regular las propias emociones, prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas, desarrollar la habilidad para generar emociones positivas, desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás, desarrollar la habilidad de automotivarse y aprender a fluir. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que posibilita un mayor bienestar social.

## **11. Contenidos de la educación emocional**

Buena parte de los males del sistema educativo hunden sus raíces en un analfabetismo emocional. Se trata de dominar el marco conceptual de las emociones, que incluiría el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales, etc.), tipos de emociones (emociones positivas y negativas, emociones básicas y derivadas, emociones ambiguas, emociones estéticas, etc.). Y conocer las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.) de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc.

## **12. Desarrollo emocional en la educación primaria**

Desde que los bebés son muy pequeños, experimentan y expresan emociones de diferente índole. El recién nacido manifiesta su estado emocional con malestar o sosiego. En función

de cómo se encuentre, así llora o ríe y se comunica con los demás. A los 2 meses los ojos de su madre son el centro preferido de su atención.

Durante los primeros años de la infancia podemos observar las emociones básicas: la alegría, el enfado, la sorpresa, la ansiedad, el miedo y la tristeza. A los 2 años cobra gran fuerza educativa la satisfacción ante el elogio o ante las muestras de aprobación de sus padres, familiares o personas cercanas. Los lazos afectivos y el sentirse unidos a sus padres y madres pueden ayudar a los niños y niñas a desarrollar herramientas sociales, inteligencia emocional y confianza en sí mismos

De los 2 a los 7 años se considera una etapa crítica en el desarrollo emocional del niño. Es durante esta etapa cuando el niño empieza a desarrollar su autoconcepto, su propia identidad, comienza a adquirir los roles del género y comienza a interesarse por jugar con otros niños, comienza la socialización

Entre los 3 y los 5 años, los niños son incapaces de admitir que una misma situación pueda provocar dos emociones diferentes (ambivalencia emocional). Un poco más tarde, al final de la primera infancia y en los meses siguientes, las niñas y niños comienzan a comprender y experimentar emociones más complejas como la vergüenza, la culpa o el orgullo, al tiempo que se observan los primeros indicios de comprensión y control emocional.

Desde los 4-5 años es posible observar el empleo de ciertas estrategias para modificar un estado no deseado. Por ejemplo, coger un juguete y ponerse a jugar para cambiar un estado emocional de tristeza. Otra estrategia es pedir ayuda a otras personas.

Antes de los 6 años hay ciertos indicios de control emocional, a partir de esta edad, los niños parecen diferenciar claramente entre la experiencia emocional interior y la expresión externa de las emociones, siendo capaces de ocultar los sentimientos propios a los demás mediante la modificación de la expresión conductual externa. Además, a estas edades, también son conscientes de que alterar la apariencia externa no implica la modificación del estado emocional interno.

Es en los primeros años de la niñez, alrededor de los 6-7 años, donde se observa una fase en la cual los niños y niñas comienzan a admitir que algunas situaciones pueden provocar más de una emoción, pero siempre teniendo en cuenta que una de ellas sigue a la otra (“Estaría asustado si un día me quedase solo en casa, pero me alegraría mucho cuando llegasen papá y mamá”).

Hasta los 6-7 años, aproximadamente, los padres son la principal fuente de consuelo y apoyo a que se recurre en estas situaciones, a medida que los años van pasando, se va haciendo más probable que esas peticiones de ayuda, de consuelo y apoyo se dirijan a otros niños. El rol de los amigos es aquí muy importante.

A los 7-8 años aparecen el orgullo y la vergüenza. Es en esta etapa cuando los niños y niñas comienzan a comprender que hay ciertos acontecimientos que provocan dos sentimientos al mismo tiempo (“Si un amigo me rompiera mi videoconsola, me sentiría enfado con él y triste por quedarme sin mi videoconsola”) y admitiendo finalmente el hecho de que determinadas situaciones pueden llegar a provocar emociones contradictorias (“Me da rabia tener que recoger mi cuarto, pero me gusta lo ordenado que queda después”). A los 10 años empiezan a controlar sus emociones, son capaces de organizar interiormente emociones contrarias

Durante la etapa de educación primaria el desarrollo se produce paulatinamente y progresivamente. Por un lado, el abanico de referentes de los niños va abriéndose, cada vez más, del ámbito familiar al escolar y social. Por otro lado, podríamos decir que esta etapa se caracteriza por: un alto y positivo sentimiento en el niño de sí mismo: físico, psíquico y social, comportamiento en el que destaca su confianza en sí mismo, en su poder, en sus ganas de hacerse notar, de hacerse valer; aunque muestra ansiedad en situaciones frustrantes que empieza a aprender a controlar. Una actitud optimista y alegre: controlando sus temores con facilidad, buen humor, realizando travesuras y sin que nada le preocupe. Una serenidad global en sus emociones: manejando y controlando su voluntad con facilidad, superando temores y fobias, lo que permite mejorar su desarrollo intelectual.

Es ya en la adolescencia cuando las emociones fluyen con mayor fuerza. Se hace imprescindible trabajar con ellos la resolución de conflictos.

### **13. Los contextos de aplicación de la educación emocional**

1. El contexto familiar. El desarrollo de las habilidades de inteligencia emocional comienza en el hogar, principalmente a través de interacciones entre padres, hijos y hermanos. Goleman (1996) sostiene que la familia es la primera escuela de aprendizaje emocional y argumenta que el impacto que tiene es profundo, puesto que el cerebro del niño tiene su máxima plasticidad en sus primeros años de vida. En consecuencia, es importante que los padres sean capaces de estar en sintonía con las emociones de sus hijos, pues la manera en que los padres

manejen sus propias emociones y reacciones ante las de sus hijos, determinará en gran medida las competencias emocionales futuras de sus hijos.

Para desarrollar competencias emocionales en los hijos es importante dominar un buen vocabulario emocional y ofrecer al niño pistas o mediadores que sirvan de apoyo para la regulación emocional. Los padres dedicados a la capacitación emocional tienen hijos que más tarde se convertirán en lo que Goleman D llama personas “emocionalmente inteligentes”

2. Contexto escolar. A primera vista, la orientación educativa y la acción tutorial representan las mejores vías para aplicar la educación emocional en la escuela. La familia y la tutoría constituyen dos de los espacios idóneos del sistema educativo donde integrar la educación emocional. Sin embargo, la educación emocional corresponde al acto educativo en sí. Por esta razón, no deberían ser solo los tutores los encargados de trabajar los temas afectivos, sino también todos los maestros que interactúen con el alumnado.

3. Contexto profesorado-alumnado. Las emociones de los alumnos y de los profesores están presentes en el aula, de manera que las mutuas interrelaciones emocionales pueden generar crecimiento o desgaste y sufrimiento. Los resultados de las investigaciones más recientes confirman que las actitudes afectivas de los profesores juegan un papel importante tanto en lo académico como en lo interpersonal.

El profesorado es un modelo a seguir para sus alumnos, por lo tanto la manera en que maneje sus emociones contribuye de referencia para el alumnado. Martín y Bock (1997:181) afirman que los alumnos que tienen profesores inteligentes emocionalmente disfrutan asistiendo a la escuela, aprenden sin miedo y van edificando una sana autoestima.

Entre las razones que justifican la educación de las competencias emocionales del profesorado destacan, por un lado, la necesidad de afrontar con inteligencia emocional las tareas propias del ejercicio diario de la profesión de maestro, ya que , por ejemplo, los estudios realizados con profesorado, coinciden que cada vez más, este colectivo sufre el llamado síndrome de burnout, síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y bajo logro o realización personal en el trabajo, ... Y por otro, la necesidad de educar las competencias emocionales del alumnado. 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 este modo, se hace indispensable formar maestros “emocionalmente inteligente.

4. El contexto curricular. Tradicionalmente los diseños curriculares han estado centrados en el conocimiento científico y técnico y no en el conocimiento de las personas. La culminación de esta situación se produce en la universidad donde se prescinde de las dimensiones afectivas al dar por supuesta la madurez emocional. La incorporación de las capacidades emocionales como propósitos en los Proyectos Educativos es ya una realidad en muchos países del mundo y a todos los niveles de la escolaridad.

Las habilidades de la inteligencia emocional deben ser estimuladas desde el diseño curricular ya que el nuevo marco laboral requiere de la formación de un profesional con un alto nivel de competencias emocionales.

5. El contexto comunitario. Vivimos en una comunidad en la que continuamente estamos recibiendo estímulos que nos producen tensión emocional que conducen a una pérdida de la salud y de la calidad de vida. Los gobiernos locales deben preocuparse por la educación emocional en el ámbito sociocomunitario (barriadas con alto riesgo de exclusión social, centros de orientación laboral, centros de menores, escuelas de adultos, centros de mayores, centros penitenciarios, promover talleres de desarrollo personal, entrenamientos en técnicas de relajación, programas deportivos que permitan canalizar la agresividad, la depresión y el estrés, promoción de la convivencia y la solidaridad, en la educación universitaria,.... La inteligencia emocional es una necesidad de todos que se puede aplicar en varios contextos.

#### **14. Beneficios de la educación emocional**

Hay estudios que han demostrado la existencia de beneficios de la inteligencia emocional. En general, se observa un impacto positivo en la calidad de la vida de la escuela. Además, no solo el alumnado necesita educación emocional sino que se ha demostrado las positivas consecuencias que se producen cuando el profesorado recibe formación sobre este tema. Así que, se ha llegado a la conclusión de que constituye un importante predictor del éxito en la vida y del bienestar psicológico general de la persona.

Los efectos que produce la educación emocional son innumerables: mejores relaciones con los demás, menos problemas de conducta, menos propensión a actos de violencia, mayor cantidad de sentimientos positivos sobre ellos mismos, la escuela y la familia, mejoras en el rendimiento académico, menor pensamientos negativos, menor absentismo escolar, mejoran las calificaciones académicas y el desempeño escolar, mejora la relación de estos alumnos con sus padres y sus maestros. aumenta la disciplina, mayor respeto, mayor preparación para

enfrentar conflictos, menor propensión a conductas de riesgo como las drogas y las relaciones sexuales prematuras, aumento del bienestar psicológico pues el niño logra un mejor control de sus emociones, buen humor, ser más flexibles, optimista, tener automotivación, resiliencia, felicidad, repercusión positiva en el estado de salud en general, capacidad para resolver los conflictos de manera constructiva y dialogante, capacidad de relajarse, potencial de innovación y creatividad ante los retos cotidianos, se experimentan las emociones negativas pero se es capaz de reaccionar ante ellas, comprensión de que el estado de ánimo depende de uno y no solo se decide externamente, incrementa la competencia educativa del profesorado, facilita la prevención del burnout, afronta el estrés de forma más saludable, menor desgaste personal, reducción de los problemas de convivencia en los centros y favorece el establecimiento de mejores relaciones entre todos los grupos de la comunidad educativa. En definitiva, aumenta la calidad de la enseñanza.

Además la educación emocional es muy beneficiosa porque las emociones ayudan mucho en nuestro razonamiento: direccionan la atención y posibilitan que le asignemos valor a las cosas, facilitan la memorización y el recuerdo, posibilitan la comunicación no verbal, ayudan en el análisis, la toma de decisiones y la planificación del futuro, estimulan la creatividad y favorece el desarrollo normal de la moral.

### **15. Programa de educación emocional**

La práctica de la educación emocional implica diseñar programas fundamentados en un marco teórico, que para llevarlos a la práctica hay que contar con profesorado debidamente preparado. Estos programas pueden tener un carácter preventivo o interventivo.

Los programas de la educación emocional siguen una metodología con el objetivo de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales. Se trata de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones. No basta solo con que los niños vivencien sus emociones; es necesario que logren reflexionar sobre ellas, identificar claramente las causas que las provocan, tener conciencia de las consecuencias de sus reacciones emocionales.

Antes de diseñar un programa de educación emocional es importante que el profesorado conozca la importancia que representan las competencias emocionales en la convivencia cotidiana, conocer cuáles son las competencias emocionales que los maestros potencian en la práctica educativa en la etapa de educación primaria y detectar cuáles son las necesidades formativas del profesorado. Estos programas deben ser flexibles.

La justificación a la necesidad de incorporar la Educación Emocional a nuestras aulas vendría apoyada por la legislación actual. En el currículum de Educación Primaria algunos de los objetivos generales de la educación de primaria tienen relación con las competencias emocionales que se quieren desarrollar: a), b), c), d), k), m). (Ver anexo nº21) Además también se trabajarían las siguientes competencias de la educación primaria: 4º. Competencia aprender a aprender 5º. Competencias sociales y cívicas. 6º. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Otros motivos que justifican la necesidad de implantar un programa emocional serían: el alto interés de la sociedad actual sobre la educación emocional, la necesidad de regular las emociones para prevenir comportamientos de riesgo (depresión, violencia, consumo de drogas,...). Además de que estudios demuestran que la aplicación de programas de educación emocional incrementa en los alumnos conocimientos emocionales. (Ver anexo nº 22) (Ver anexo nº23) (Ver anexo nº24)

Y en cuanto a los contenidos, en general, se trabajarían las competencias emocionales correspondientes: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

La metodología del programa se puede aplicar dentro de la acción tutorial del centro, realizándose junto a los programas de tutoría. El profesional deberá saber adaptar los programas de educación emocional a las necesidades reales de su aula, una vez haya evaluado y detectado las mismas. Se pueden utilizar como recursos didácticos, por ejemplo, el juego, el juego simbólico, el socio-dramático y el juego cooperativo. Uso de cuentos y vídeos reflexivos que traten sobre temas emocionales. Uso del poema como texto para expresar emociones. Uso de la música, como medio que genera estados emocionales diversos (barroca, clásica, pop, ecológica, merengue, salsa, tambor).

A la hora de realizar un programa emocional es fundamental contar con el apoyo y participación de toda la comunidad educativa, de forma que se impliquen tanto los docentes como las familias. Así que resulta imprescindible su interacción (ver anexo nº25) Las familias, a través de las charlas impartidas en las escuelas de padres y los artículos publicados en la revista escolar, descubrirán la importancia de la educación emocional y, a la vez, aprenderán estrategias para educar emocionalmente a sus hijos e hijas. El objetivo es trabajar conjuntamente para conseguir una educación integral y coherente.

Para evaluar al alumnado se pueden utilizar los siguientes instrumentos: observación directa y sistemática (fichas de observación), registros anecdóticos, cuestionarios, entrevistas, diarios de clase y también pruebas pretest –postest de los modelos de Mayer y Salovey para medir la IE. El modelo de Mayer y Salovey ha basado sus investigaciones en dos métodos, los instrumentos de auto-informe y los test de ejecución.

Las medidas de auto-informe fueron las primeras herramientas desarrolladas para evaluar las habilidades de IE y actualmente siguen siendo ampliamente utilizadas, entre otras cosas por su fácil administración y la rapidez para obtener unas puntuaciones y, por otro lado, porque confía en los procesos introspectivos como una de las formas más efectivas de indagar en los aspectos emocionales y afectivos del ser humano. En la mayoría de estas medidas, al alumno se le pregunta su grado de acuerdo o desacuerdo con ciertas frases referentes a sus capacidades para percibir, atender, comprender, regular y manejar sus emociones y su contestación proporciona un índice de lo que se ha denominado “IE percibida” En este sentido, Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995) desarrollaron una medida, el *Trait Meta-Mood Scale*, (Ver anexo nº26)

Las medidas de ejecución “*Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*”. Están diseñadas para medir los cuatro factores del modelo: a) percibir emociones de manera eficaz, b) usar emociones para facilitar el pensamiento, c) comprender las emociones y d) manejar emociones. Cada una de las cuatro habilidades son evaluadas a través de dos tareas. La capacidad para percibir emociones es evaluada mediante tareas de percepción de emociones en rostros faciales y fotografías; el factor de asimilación emocional es medido a través de la tarea de sensación y facilitación; la capacidad de comprensión de emociones es evaluada a través de una tarea de combinación de emociones y otra de cambios o transformaciones emocionales; y, finalmente, la capacidad para manejar emociones es evaluada mediante una tarea de manejo emocional y otra tarea de relaciones emocionales. (Ver anexos nº 27, 28, 29 y 30)

Las actividades estarían destinadas a ofrecer secciones de formación específicos para cada una de las cinco competencias emocionales. Para la conciencia emocional, el programa debe ayudar a los participantes a ampliar su vocabulario emocional y aprender a reconocer sus propias emociones. Para capacitar en la regulación emocional, los participantes aprenden técnicas de relajación. Para la autonomía personal, aprenden a reconocer sus propias cualidades y utilizarlas para aumentar su autonomía. Para desarrollar la competencia social,

los participantes deberán aprender a reconocer las emociones de los demás y de expresar sus propias emociones en formas socialmente apropiadas. También aprenden técnicas de resolución de conflictos, la asertividad y la empatía. En cuanto a las competencias para la vida y el bienestar, los participantes deberán aprender a ser críticamente reflexivos, para mantener un equilibrio entre sus intereses personales y las necesidades del medio ambiente.

## 16. Evaluación de programas emocionales

Los tres aspectos básicos de un programa (diseño, desarrollo, y resultados) han de ser evaluados, porque así se obtiene una valoración más completa y justa del programa para poder mejorarlo. El primer momento, es en el que se evalúa el programa en sí mismo (evaluación inicial). El segundo momento, coincidente con el desarrollo del programa (evaluación continua) y el tercer momento, es en el que se evalúan los resultados (evaluación final).

Goetz, Frenzel, Pekrun, y Hall (2005) han concluido que, a pesar de que en los últimos años se han generado numerosos programas de educación emocional, la mayoría de ellos carece de una sólida base teórica y científica. Así que ¿cómo saber si son fiables?

Actualmente, en el ámbito de la investigación sobre inteligencia emocional, todavía está pendiente la tarea de diseñar buenos programas educativos. No debemos olvidar que cualquier práctica o programa de educación emocional debería basarse en la evidencia disponible fruto de la investigación científica.

Sin embargo, existen pruebas con una escala de estimación de 29 indicadores para la evaluación de programas de educación socioemocional. *La Escala de Estimación de Indicadores para evaluar Programas de Educación Socio- Emocional (EEIPESE)* (Ver anexo nº31) Esta escala de estimación está basada en el modelo de Pérez Juste (2006), es completo, tienen un criterio de organización, es armónico, intuitivo y permite la evaluación de cualquier programa de educación socioemocional en sus tres aspectos básicos: diseño, proceso, y resultados. Incluye también un apartado de metaevaluación inspirados en los estándares internacionales recomendados para la evaluación de programas (Ver anexo nº32)

Catalano (2002) demuestra que los programas de educación emocional más exitosos comparten tres características: trabajan en el desarrollo de habilidades, se centran no sólo en los propios niños sino también en su entorno e implican una intervención que dura por lo menos nueve meses.

## 17. Conclusiones

Gracias a la realización de este trabajo he podido darme cuenta personalmente de los múltiples beneficios educativos que conlleva educar las emociones para sacarles el máximo beneficio. Sin embargo en el ámbito escolar, las habilidades de inteligencia emocional no tienen un tratamiento curricular similar al de otras áreas del currículo.

Los aspectos negativos que tiene la educación emocional van encaminados al tema de su divulgación ya que actualmente hay pocos programas verificados con la credibilidad de satisfactorios. Así que queda mucho camino por recorrer.

La educación emocional debe estar a lo largo de todo el ciclo vital de las personas, independientemente de sus circunstancias (Educación infantil, primaria, secundaria, bachillerato, universidad, residencia de ancianos, comunidad de vecinos...)

Los aspectos emocionales están íntimamente vinculados con el rendimiento y éxito académico y el bienestar personal tanto del alumnado como del profesorado.

La educación emocional es una gran innovación educativa de la que forman parte todos: familia, escuela y sociedad. Pero al ser un tema de enorme actualidad, ¿la escuela está preparada para este cambio? ¿Cuenta con el suficiente apoyo?

Hemos observado a partir de estudios científicamente comprobados que la inteligencia emocional no es una cuestión de género pero sí aumenta con la edad. Además de que guarda más relación el rendimiento académico con la inteligencia interpersonal antes que con la inteligencia intrapersonal.

A lo largo de mi etapa universitaria como Maestra he observado en los colegios a los actuales profesores y he llegado a la conclusión de que los buenos maestros siempre son emocionalmente inteligentes. Por eso para mí un buen profesional de la enseñanza debe ser un maestro emocionalmente inteligente.

Este tipo de maestro (a los cuales admiro muchísimo y quiero ser como ellos) presentan las siguientes características en su personalidad: saben percibir el movimiento afectivo que se da en la clase para dirigirlo de forma provechosa para el aprendizaje, se conocen muy bien como persona: sus gustos, lo que le irrita, lo que les apasiona... Tienen confianza en sí mismos. Tienen capacidad de relajarse en situaciones estresantes, son innovadores, saben improvisar, vencer miedos y prejuicios. Son valientes. Tienen conciencia de sus emociones, tienen

autocontrol. Son personas que despiertan motivación por hacer cosas, tienen muy desarrollada la empatía, son sociables, pero a la vez tienen un mundo interior rico (son personas cultas), son muy positivos, tienen energía para ayudar y grandes dosis de sentido del humor. Sin duda tener estas cualidades es un verdadero reto para el profesorado del siglo XXI. Aunque no es fácil sí es posible. Lo veo como un... ¡desafío fascinante!

### **18. Valoración personal**

En mi opinión está comenzando una nueva era educativa que va más allá de enseñar conceptos. A lo largo de la historia las instituciones educativas han estado cambiando y transformándose acorde a los tiempos de la humanidad. En pleno siglo XXI la verdadera revolución educativa está en la educación emocional. El momento nos está ofreciendo tanto la oportunidad como la exigencia para reorientar la mirada hacia esos contenidos que nos confrontan con nuestra propia esencia. ¿No creen?

Pienso que si se estudia acerca de la vida emocional de los profesores, los resultados podrían contribuir a las escuelas y a los gobiernos a desarrollar excelentes programas para apoyar a los profesores en la difícil tarea de educar a los niños y jóvenes.

Mi proyecto en general me ha gustado hacerlo porque es un tema que admiro mucho y lo respeto porque el tratar las emociones con las personas es para mí ir más allá de la educación, tienes que conectar con el propio alumnado y al ser personas tan pequeñas tienes el poder de potencializarlas al máximo o hundirlas por completo. Implica un compromiso que trasciende el plano laboral, comprendiendo el plano afectivo y personal.

He escogido hacer un proyecto de revisión teórica porque tiene una temática de trabajo que te brinda la posibilidad de centrarte en un tema educativo y sacarle el mayor “jugo posible”. A priori todo lo relacionado con la inteligencia emocional es un tema que me apasiona y desde que comencé a escuchar, en el tercer año del grado, el concepto de educación emocional he intentado indagar y comprender mejor estos conceptos. Con el TFG vi la oportunidad perfecta para adentrarme en este tema y dejar constancia de las conclusiones a las que había llegado. No me arrepiento de haberlo escogido y me siento satisfecha con el trabajo realizado.

He estado reflexionando y he llegado a la conclusión de que en este proyecto he desarrollado de las quince competencias básicas considero que he trabajado siete y de las diez competencias específicas he trabajado tres. (Ver anexo nº33)

[CG3b] Porque he tenido que indagar, leer, seleccionar y comparar las ideas principales, redactar y ser crítica con textos de divulgaciones científicas, entre otros. [CG5a] Porque con la educación emocional se puede educar para la convivencia en el aula, resolver problemas y contribuir a la resolución de conflictos. [CG8] Porque en mis conclusiones reflexiono y critico a la escuela actual de necesitar cambios curriculares respecto a la educación emocional. [CG10a] Porque en mis conclusiones reflexiono acerca de cómo debe ser un verdadero profesional de la educación emocionalmente inteligente para mejorar la labor docente. [CG10b] Porque considero que con la realización de este gran trabajo he estado adquiriendo hábitos y destrezas que me han ayudado para llevar a cabo un aprendizaje autónomo sobre este tema. [CG12a] Porque he señalado la función principal de la escuela, así como los límites que hoy en día presenta y que necesita cambiar para mejorar la inteligencia emocional tanto en el profesorado como en el alumnado. [CG12b] Porque he conocido modelos, como los de Mayer y Salovey para medir la I.E, mejorando la calidad educativa.

[CE5] Porque gracias a la realización de este trabajo he conocido diferentes investigaciones educativas muy interesantes que han ayudado a la práctica docente, como por ejemplo la variabilidad de la inteligencia emocional en el género y en la edad. [CE21] Porque he llegado a la conclusión de que estamos en una revolución educativa muy innovadora. [CE22] Porque en mis conclusiones y en la parte final de algunos de los apartados de mi trabajo he sintetizado ideas y conceptos adquiridos.

En cuanto a mi Proyección Profesional y mis Planes de Futuro, en mente tengo pensado seguir estudiando. Siento la necesidad de seguir formándome porque quiero aumentar y mejorar mis conocimientos.

Actualmente he realizado la prueba de acceso para Primero de Enseñanza Profesional de Flauta Travesera en el Conservatorio Profesional de Música de Santa Cruz de Tenerife con la expectativa de ampliar mis conocimientos de música.

Posteriormente me gustaría seguir formándome, realizar algún máster universitario en formación al profesorado o acceder a la escuela de idiomas, cursos relacionados con las TIC,... con la expectativa de abrir mi abanico de posibilidades en el ámbito educativo, profesional y laboral. Ya que un buen maestro debe estar en continua formación.

Esta profesión requiere estar siempre en continuo cambio, actualizados de las últimas novedades educativas, aprendiendo nuevos conocimientos y tener siempre presente el espíritu

de crecimiento personal. “No solo saber muchas cosas sino ser mejores personas para ser más sabios cada día”

### • 19. Bibliografía

- Abarca, M., Marzo, L., Sala, J. (2002). La educación emocional y la interacción profesor/a-alumno/a. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5 (3), 1-4
- Alegre, A., Bisquerra, R., Filella, G., Pérez Escoda, N. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. *Electronic Journal in Educational Psychology*, 10 (3), 1183- 1208
- Ambrona, T., López Pérez, B., Márquez González, 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
- Argulló Morera, M<sup>a</sup> J., Filella Guiu, G., Ribes Castells, R., Soldevila Benet, A. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de educación primaria. *Revista de Educación*, 354, 765-783
- Arís Redó, N., (2010). La educación emocional y la comunicación escolar. *Revista de Comunicación Vivat Academia*, (113), 79-87
- Bello Dávila, Z., Rionda Sánchez, H. D., Rodríguez Pérez, M. E. (2010). La inteligencia emocional y su educación. *Varona*, (51), 36-43
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43
- Bisquerra Alzina, R., Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-81
- Buitrón Buitrón, S., Navarrete Talavera, P. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 4 (1), 1-8
- Collell, J., Escudé, C. (2003). La educación emocional. *Traç, Revista dels mestres de la Garrotxa*, (37), 8-10
- Cuéllar Sánchez, R. (2012). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación primaria*. Tesis de máster. Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.

- De Andrés Vilorio, C. (2015). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*, 10, 107-123
- Extremera Pacheco, N., Fernández Berrocal, P. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 69-93
- Facultad de Educación. (2015-2016). *Guía docente de la asignatura Trabajo Fin de Grado*. La Laguna, Tenerife. Universidad de La Laguna. Recuperado de: <https://campusvirtual.ull.es/1516/course/view.php?id=2415>
- Facultad de Educación. (2015-2016). *Orientaciones del Trabajo Fin de Grado (TFG) de Maestro en Educación Primaria y su curso de Adaptación*. La Laguna, Tenerife. Universidad de La Laguna. Recuperado de: <https://campusvirtual.ull.es/1516/course/view.php?id=2415>
- Facultad de Educación. (2015-2016). *Reglamento de la asignatura "Trabajo Fin de Grado"*. La Laguna, Tenerife. Universidad de La Laguna. Recuperado de: <https://campusvirtual.ull.es/1516/course/view.php?id=2415>
- Fernández Berrocal, P., Latorre Postigo, J. M., Montañés Rodríguez, J., Sánchez Núñez, M<sup>a</sup>. T. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6 (2), 455-474
- Filella Guiu, G., Fondevila, A., Pérez Escoda, N., Soldevila, A. (2013). Evaluación de un programa de educación emocional para profesorado de primaria. *Educación XX*, 16 (1), 233-254
- Gallardo Vázquez, P. (2007). El desarrollo emocional en la educación primaria. *Cuestiones pedagógicas*, (18), 143-159
- Gobierno de Canarias (2014): *Currículo de Educación Primaria*. BOC n° 156. Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias. (13/08/2014).
- *La lista de referencias (Normas APA)*. Servicio de biblioteca. Universidad de La Laguna. Recuperado de: [http://www.ull.es/view/institucional/bbtk/Referencias\\_normas\\_APA/es](http://www.ull.es/view/institucional/bbtk/Referencias_normas_APA/es)

- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014): BOE nº 52. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. (01/03/2014).
- Molero López Barajas, D., Moreno Romero de Ávila, M<sup>a</sup>. R., Ortega Álvarez, F. (2010), Diferencias en la adquisición de competencias emocionales según el género. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, 3, 165-172
- Obiols Soler, M. (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 19 (3), 137- 152
- Palacios Y. (2010). Educación emocional y creatividad en la I y II etapa de educación básica. *Revista de Investigación*, 34 (71), 249-270
- Palomero Pescador, J. E. (2005). La educación emocional, una revolución pendiente. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19 (3), 9-13
- Pena Garrido, M., Pérez González, J. C. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y Maestros*, (342), 32-35
- Pérez González, J. C. (2008). Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. 6 (2), 523- 546
- Rodríguez Hernández A. F. (2006). Más allá de la inteligencia emocional: la educación socioafectiva y creatividad. *Revista Recre@rte*, (6)
- Rodríguez Hernández A. F. (2014). *Tema 2: Abre la puerta del cambio. ¡Emociónate!* Trabajo presentado en clase de Educación emocional, febrero, España.
- Suárez Colorado, Y. (2011). La educación emocional como integrante de la formación integral: una alternativa para el desarrollo humano, salud y calidad de vida. *Duazary*, 8 (2), 124-126
- Vivas García, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens*, 4 (2), 33-54

- **20. Anexos**

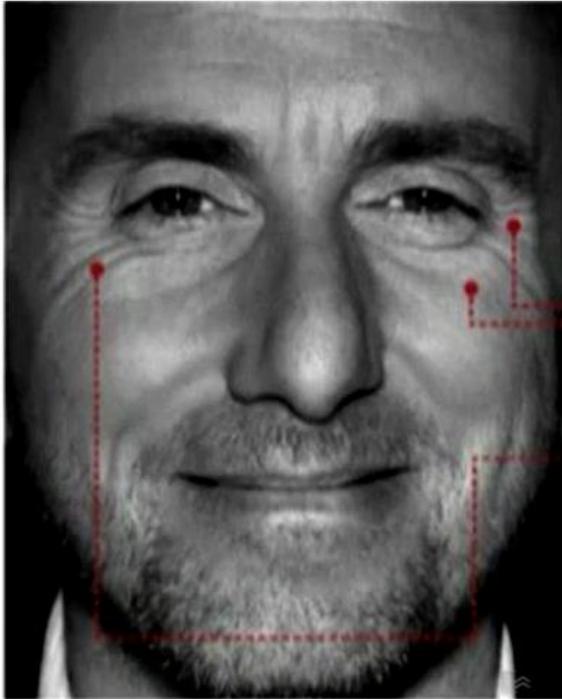
- **Anexo nº 1. Emociones básicas**
- **Anexo nº 2. Características de las emociones básicas**
- **Anexo nº 3. Concepto de emoción**
- **Anexo nº 4. Sistema nervioso periférico**
- **Anexo nº 5. Sistema límbico. Cuerpo calloso y corteza cerebral**

- **Anexo nº 6. Amígdala, hipocampo y otras estructuras cerebrales relacionadas**
- **Anexo nº 7. Componentes de la emoción**
- **Anexo nº 8. Modelo revisado de IE (Mayer y Salovey, 1997)**
- **Anexo nº 9. Competencias emocionales**
- **Anexo nº 10. Competencias asociadas a la I.E en Goleman, Boyatzis y Mckee(2002)**
- **Anexo nº 11. Relación inteligencia emocional y sexo**
- **Anexo nº 12. Comparativa de la variable género: pretest-postest**
- **Anexo nº 13. Comparativa de la variable curso: pretest-postest**
- **Anexo nº 14. Finalidad de la Educación**
- **Anexo nº 15. Correlación entre la I. interpersonal e intrapersonal de 1º E.P**
- **Anexo nº 16. Correlación entre la I. interpersonal y nota media de 1º E.P**
- **Anexo nº 17. Correlación entre la I. intrapersonal y nota media de 1º E.P**
- **Anexo nº 18. Correlación entre la I. interpersonal e intrapersonal de 6º E.P**
- **Anexo nº 19. Correlación entre la I. interpersonal y nota media de 6º E.P**
- **Anexo nº 20. Correlación entre la I. intrapersonal y nota media de 6º E.P**
- **Anexo nº 21. Selección de los Objetivos generales de la Educación Primaria**
- **Anexo nº 22. Análisis de la varianza de conocimiento emocionales: pretest-postest**
- **Anexo nº 23. Grupo control y grupo experimental: entrevista pretest-postest**
- **Anexo nº 24. Cambio en la variable de Reconocimiento. y comprensión Emocional tras la intervención**
- **Anexo nº 25. Destinatarios y agentes del programa y su interacción**
- **Anexo nº 26. Ejemplos de ítems del TMMS**
- **Anexo nº 27. Ejemplos de ítems de percepción emocional del MSCEIT**
- **Anexo nº 28. Ejemplos de ítems de asimilación emocional del MSCEIT**
- **Anexo nº 29. Ejemplos de ítems de comprensión emocional del MSCEIT**
- **Anexo nº 30. Ejemplos de ítems de regulación emocional del MSCEIT**
- **Anexo nº 31. Escala de estimación para la evaluación “inicial”, “continua” y “final” de programas de educación emocional**
- **Anexo nº 32. Escala de estimación para la evaluación del propio proceso de evaluación de programas de educación socioemocional**
- **Anexo nº 33. Competencias básicas y específicas trabajadas TFG**

- **Anexo nº 1. Emociones básicas.** Extraído de: Rodríguez Hernández A. F. (2014). *Tema 2: Abre la puerta del cambio. ¡Emociónate!* Trabajo presentado en clase de Educación emocional, febrero, España



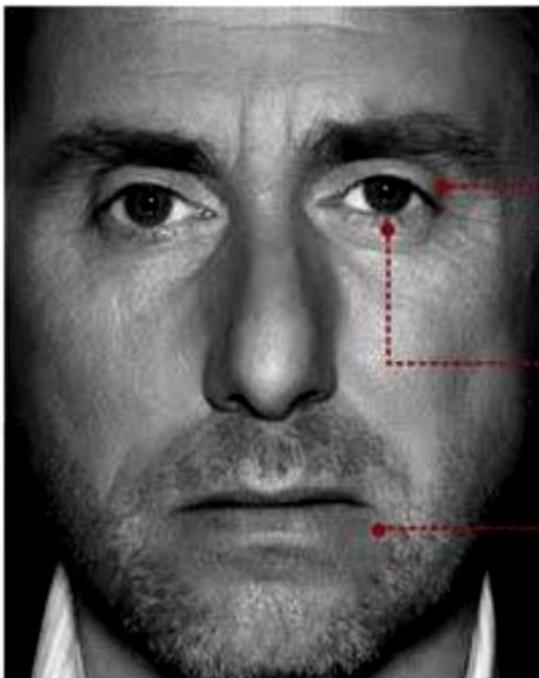
- **Anexo nº 2. Características físicas de las emociones básicas.** Extraído de:  
Rodríguez Hernández A. F. (2014). *Tema 2: Abre la puerta del cambio. ¡Emociónate!*  
Trabajo presentado en clase de Educación emocional, febrero, España



## alegría

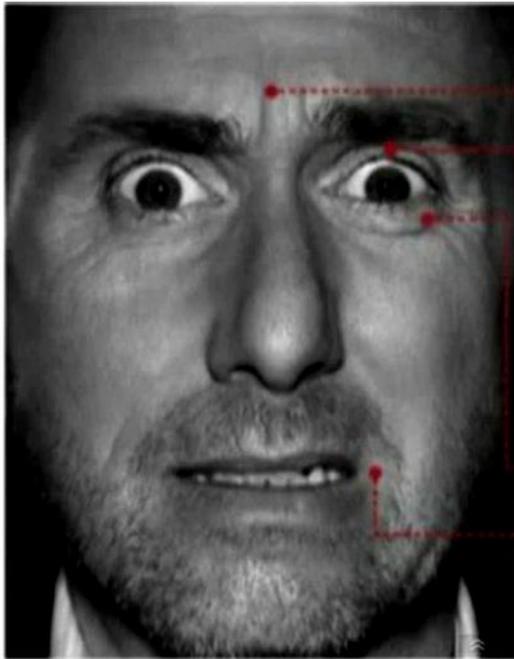
Una verdadera sonrisa incluye:

- ① patas de gallo marcadas
- ② mejillas arriba
- ③ movimiento de los músculos que rodean los ojos



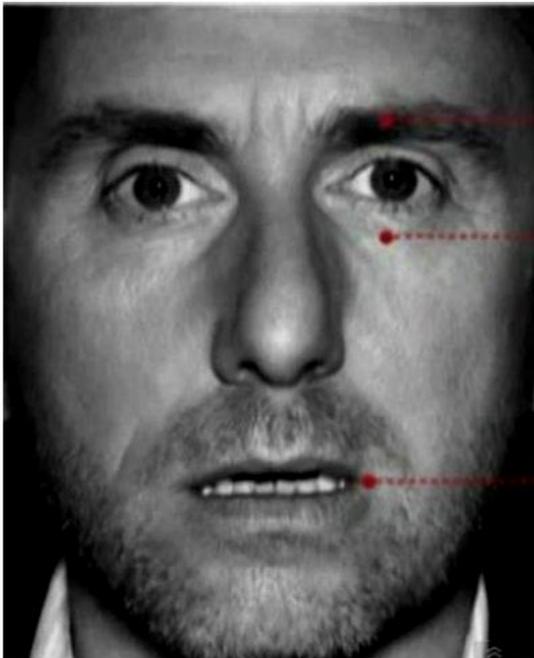
## tristeza

- ① Párpado superior caído
- ② Pérdida de enfoque
- ③ Los extremos de los labios caen ligeramente



## miedo

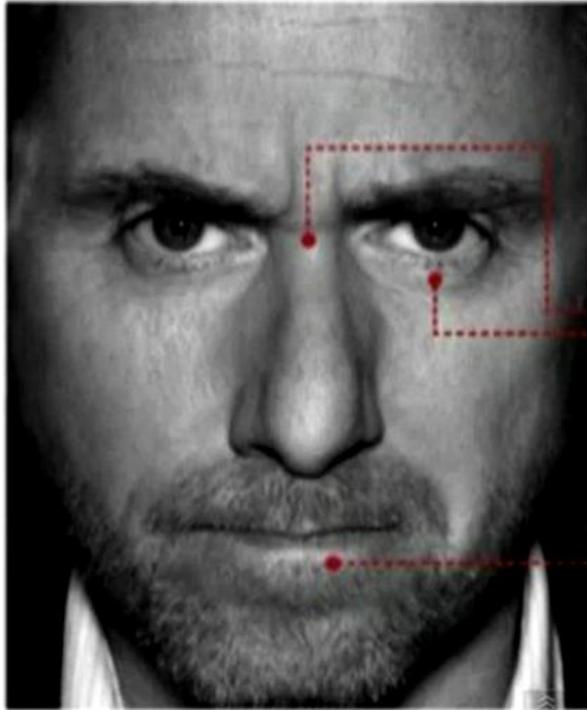
- ① cejas levantadas y juntas
- ② párpados superiores levantados
- ③ párpados inferiores tensos
- ④ labios ligeramente estirados hacia las orejas



## sorpresa

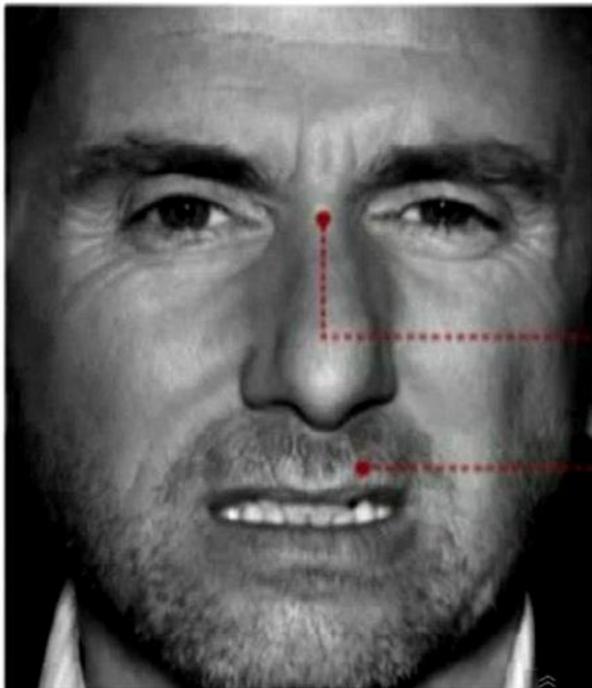
Dura solo un segundo:

- ① cejas levantadas
- ② ojos bien abiertos
- ③ boca abierta



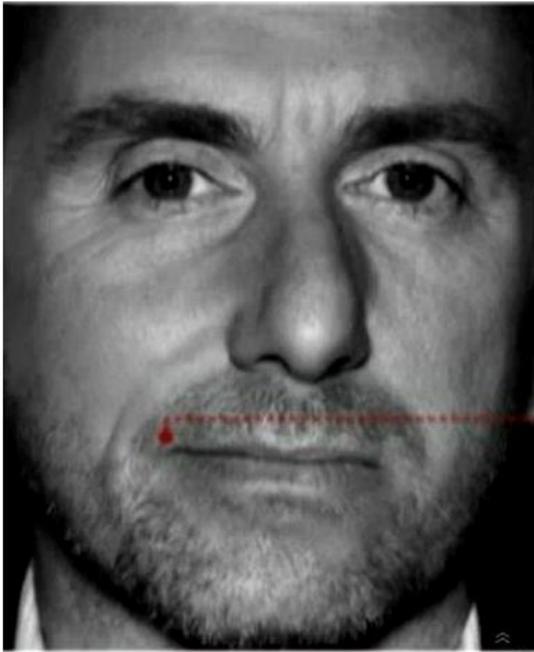
## enfado

- ① cejas juntas y hacia abajo
- ② mirada penetrante
- ③ labios apretados



## asco

- ① nariz arrugada
- ② labio superior levantado

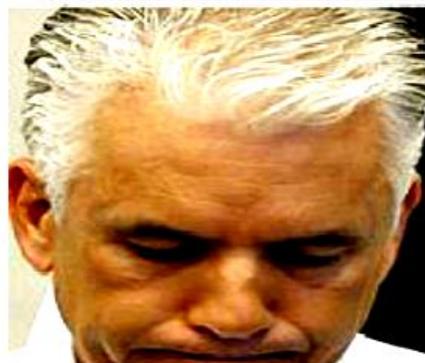


# desprecio

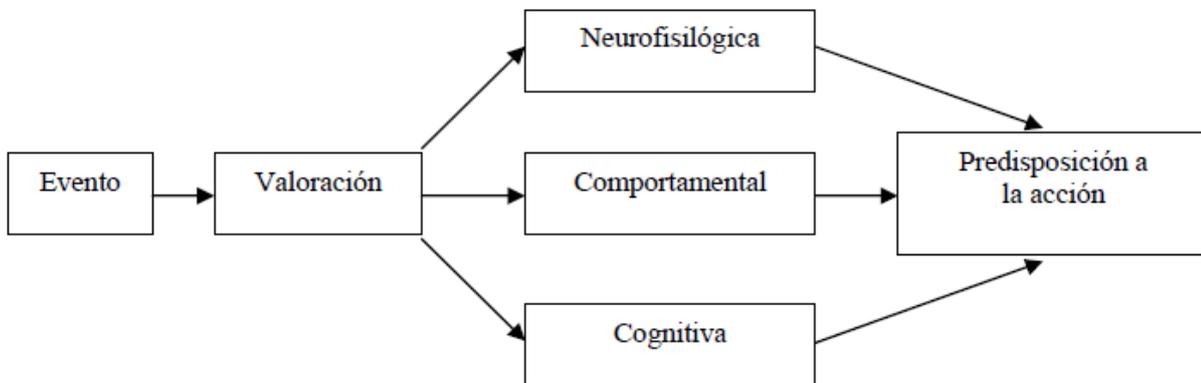
① extremo del labio  
apretado y levantado.  
sólo en un lado de la cara



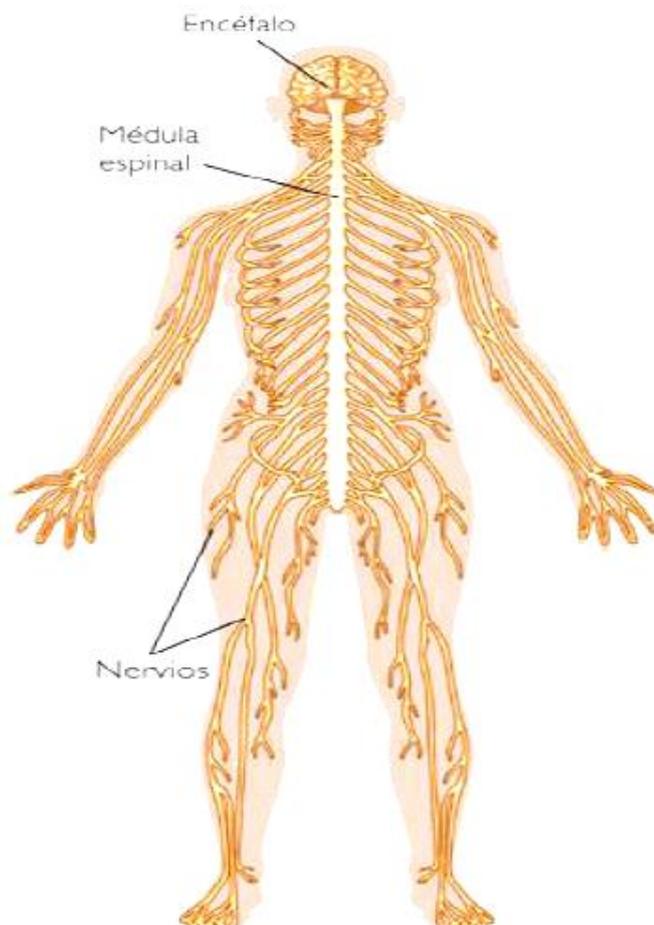
# VERGÜENZA/ CULPA



- **Anexo nº 3. Concepto de emoción.** Extraído de: Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 12



- **Anexo nº 4. Sistema nervioso periférico.** Extraído de: Rodríguez Hernández A. F. (2014). *Tema 2: Abre la puerta del cambio. ¡Emocíonate!* Trabajo presentado en clase de Educación emocional, febrero, España



- **Anexo nº 5. Sistema límbico. Cuerpo caloso y corteza cerebral.** Extraído de: Cuéllar Sánchez, R. (2012). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación primaria*. Tesis de máster. Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.

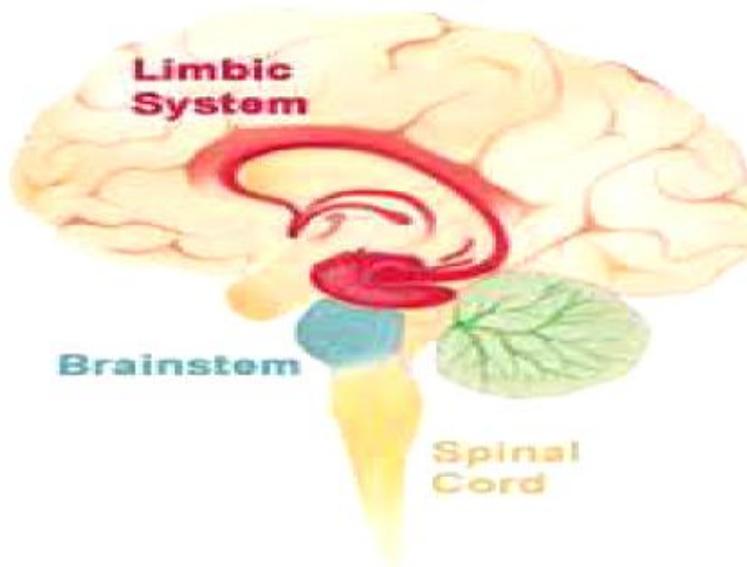


Figura 1. Sistema límbico. Cuerpo caloso y corteza cerebral

- **Anexo nº 6. Amígdala, hipocampo y otras estructuras cerebrales relacionadas.**  
Extraído de: Cuéllar Sánchez, R. (2012). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación primaria*. Tesis de máster. Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.

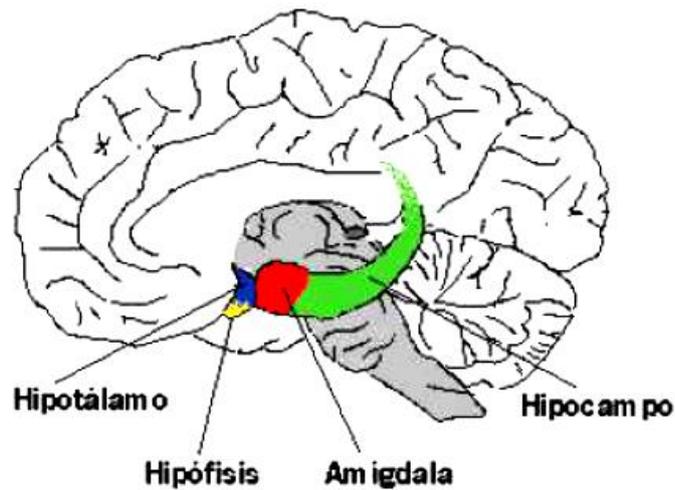
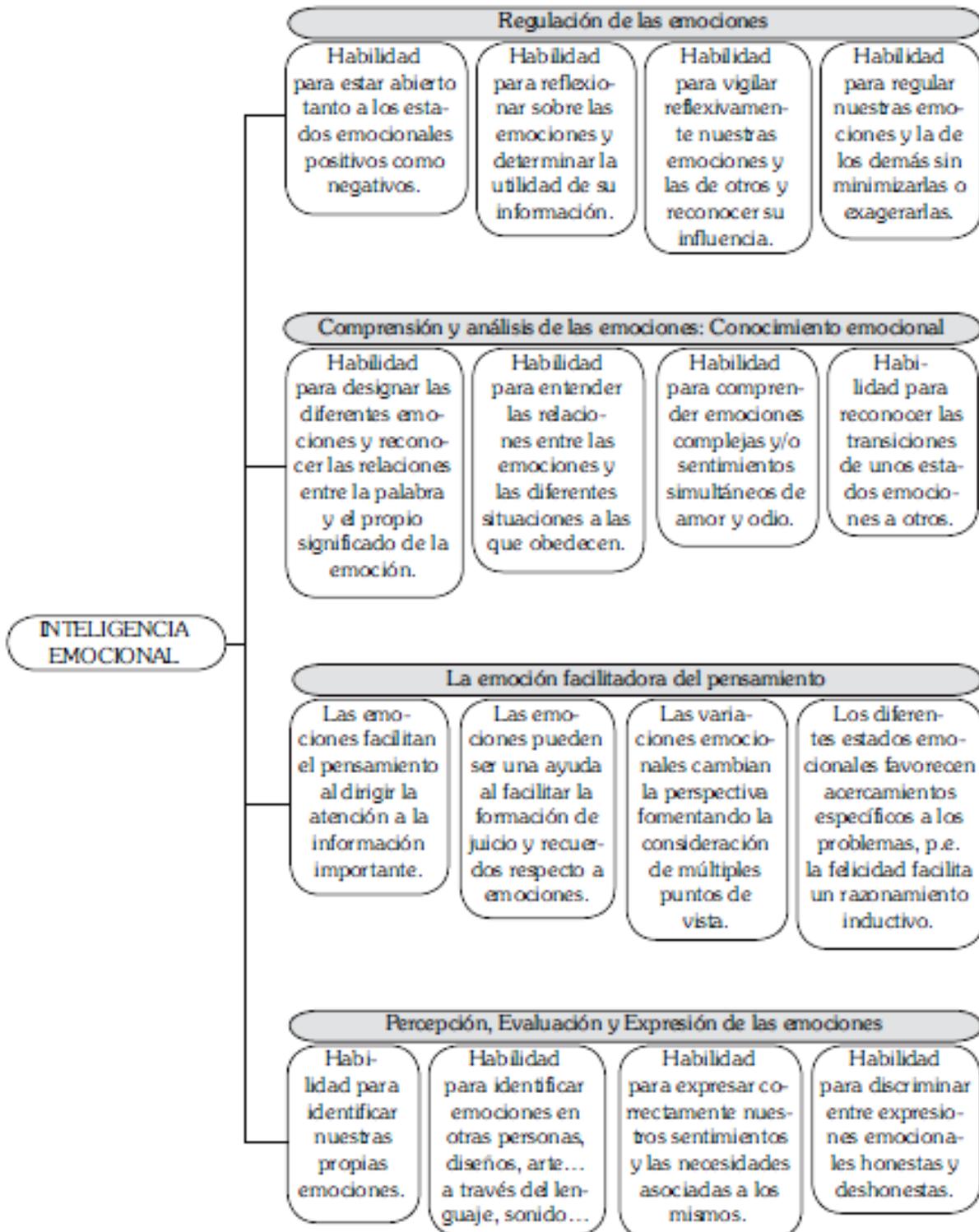


Figura 2. Amígdala, hipocampo y otras estructuras cerebrales relacionadas.

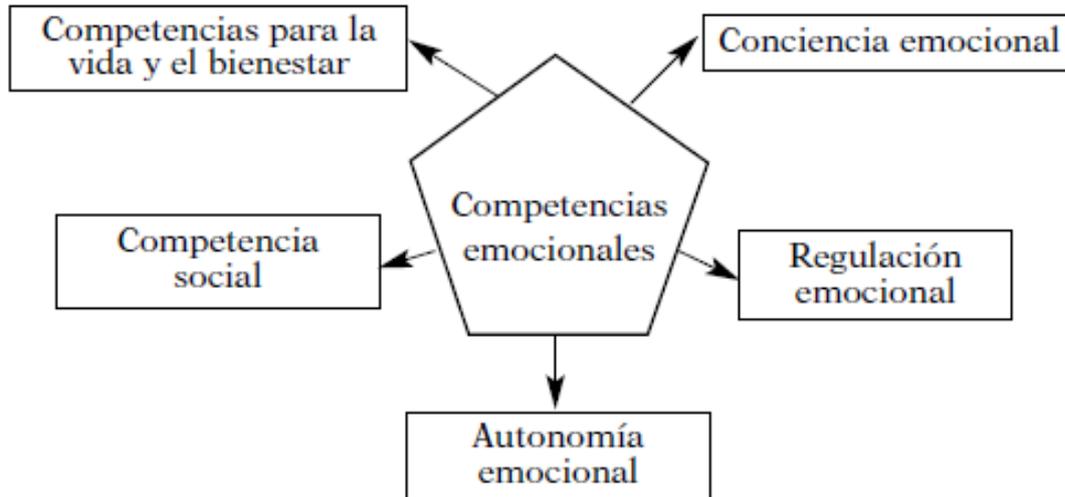
- **Anexo nº 7. Componentes de la emoción.** Rodríguez Hernández A. F. (2014). *Tema 2: Abre la puerta del cambio. ¡Emociónate!* Trabajo presentado en clase de Educación emocional, febrero, España



- **Anexo nº 8. Modelo revisado de IE (Mayer y Salovey, 1997).** Extraído de: Extremera Pacheco, N., Fernández Berrocal, P. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 73



- **Anexo nº 9. Competencias emocionales.** Extraído de: Bisquerra Alzina, R., Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 70



- **Anexo nº 10. Competencias asociadas a la inteligencia emocional en Goleman, Boyatzis y Mckee (2002)** Extraído de: Bisquerra Alzina, R., Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 66

Dominios de la inteligencia emocional y competencias asociadas	
COMPETENCIA PERSONAL	COMPETENCIA SOCIAL
<p><b>CONCIENCIA DE SÍ MISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia emocional de uno mismo.</li> <li>- Valoración adecuada de uno mismo.</li> <li>- Confianza en uno mismo.</li> </ul> <p><b>AUTOGESTIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autocontrol emocional.</li> <li>- Transparencia.</li> <li>- Adaptabilidad.</li> <li>- Logro.</li> <li>- Iniciativa.</li> <li>- Optimismo.</li> </ul>	<p><b>CONCIENCIA SOCIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empatía.</li> <li>- Conciencia de la organización.</li> <li>- Servicio.</li> </ul> <p><b>GESTIÓN DE LAS RELACIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liderazgo inspirado.</li> <li>- Influencia.</li> <li>- Desarrollo de los demás.</li> <li>- Catalizar el cambio.</li> <li>- Gestión de los conflictos.</li> <li>- Establecer vínculos.</li> <li>- Trabajo en equipo y colaboración.</li> </ul>

Competencias asociadas a la inteligencia emocional en Goleman, Boyatzis y Mckee (2002, 72-73)

- **Anexo nº 11. Relación inteligencia emocional y sexo.** Extraído de: Cuéllar Sánchez, R. (2012). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación primaria*. Tesis de máster. Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.

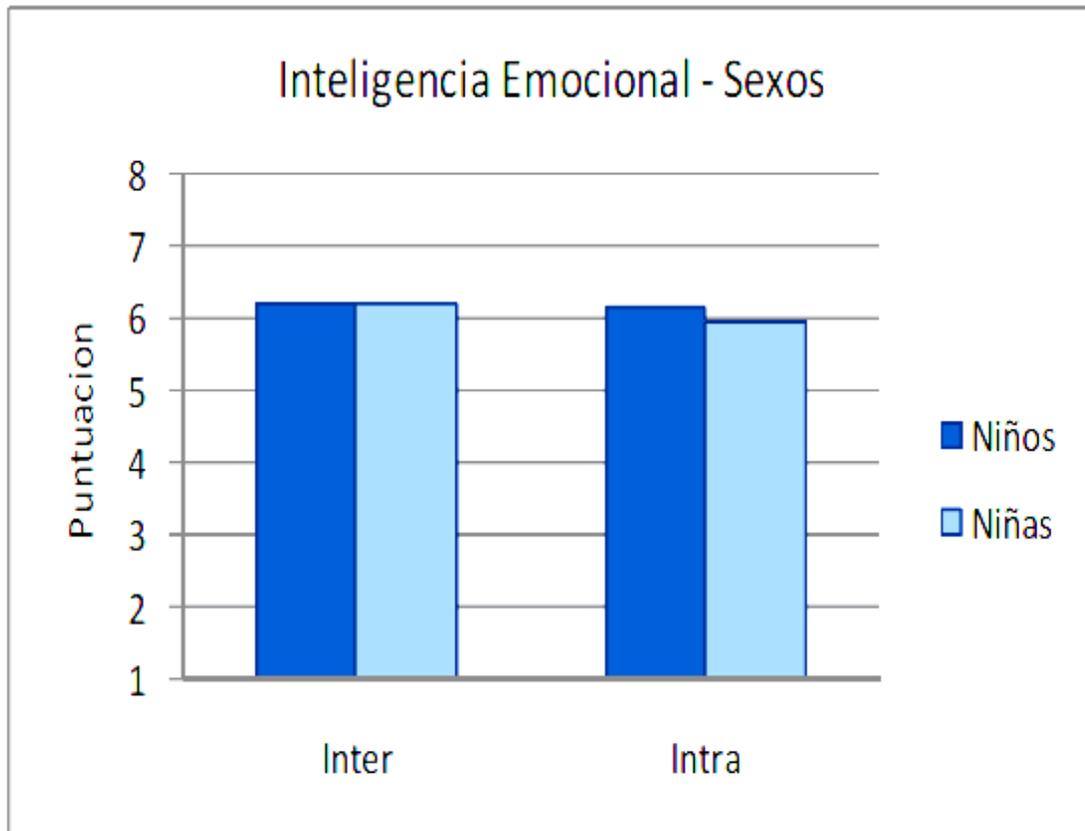


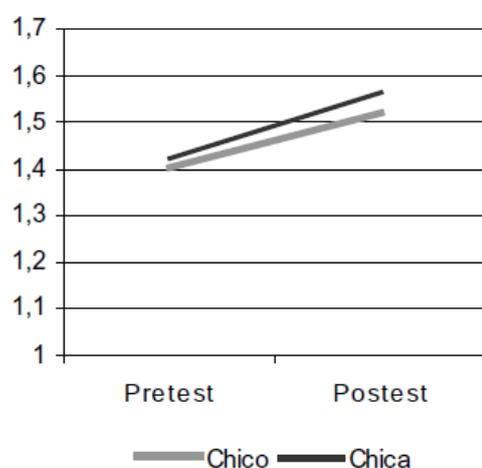
Figura 13. Relación Inteligencia emocional y sexo

- **Anexo nº 12. Comparativa de la variable género: pretest-postest.** Extraído de: Argulló Morera, M<sup>a</sup> J., Filella Guiu, G., Ribes Castells, R., Soldevila Benet, A. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de educación primaria. *Revista de Educación*, 354, 778

---

**GRÁFICA V.** Comparación de la variable género: pretest-postest

---

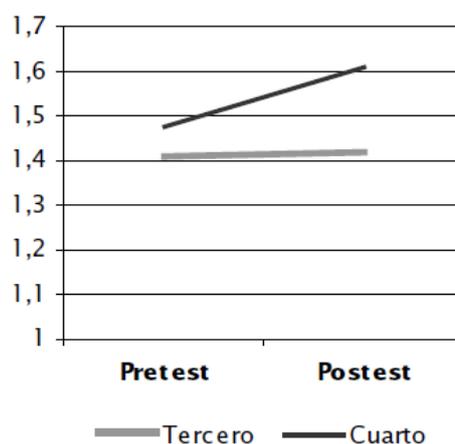


- **Anexo nº 13. Comparativa de la variable curso: pretest-postest.** Extraído de: Argulló Morera, M<sup>a</sup> J., Filella Guiu, G., Ribes Castells, R., Soldevila Benet, A. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de educación primaria. *Revista de Educación*, 354, 778

---

**GRÁFICA VI.** Comparación de la variable curso: pretest-postest

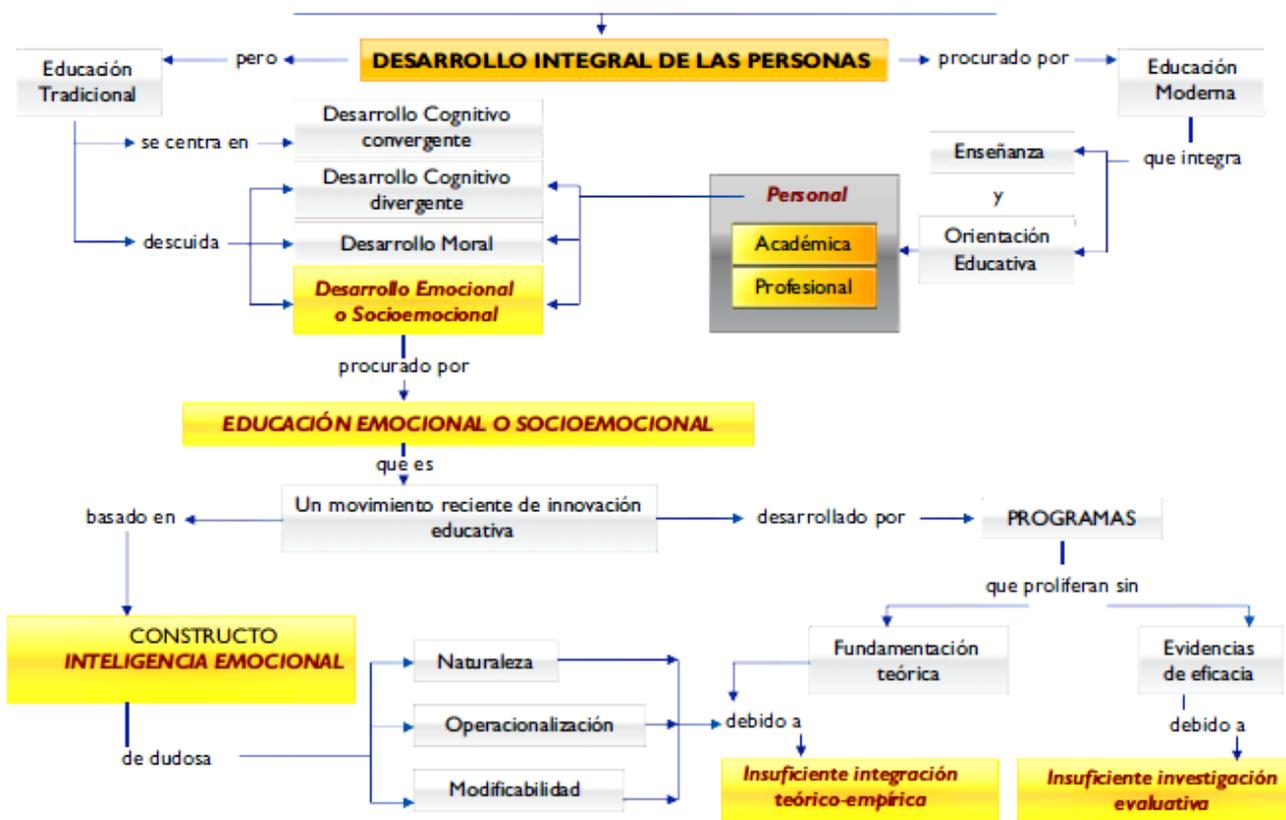
---



- **Anexo nº 14. Finalidad de la Educación.** Extraído de: Pena Garrido, M., Pérez González, J. C. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y Maestros*, (342), 33

Figura I. Finalidad de la educación

## Finalidad de la Educación



- **Anexo nº 15. Correlación entre la inteligencia interpersonal e intrapersonal de los alumnos de 1º E.P.** Extraído de: Cuéllar Sánchez, R. (2012). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación primaria*. Tesis de máster. Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.

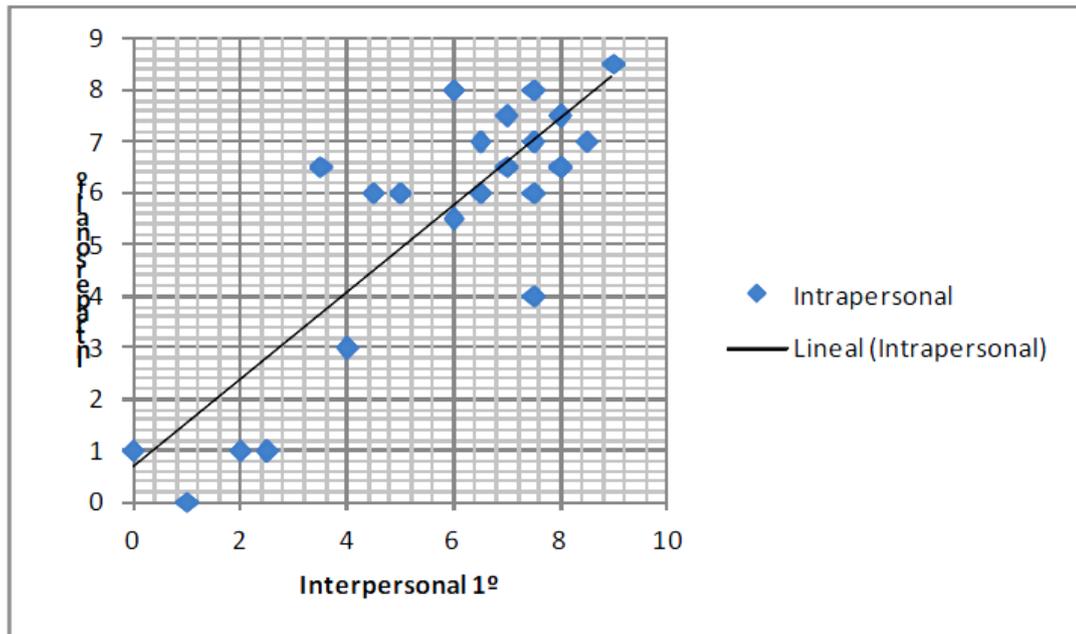


Figura 7. Correlación entre inteligencia interpersonal e intrapersonal de los alumnos de 1º E.P

- Anexo nº 16. Correlación entre la inteligencia interpersonal y nota media de los alumnos de 1º E.P.** Extraído de: Cuéllar Sánchez, R. (2012). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación primaria*. Tesis de máster. Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.

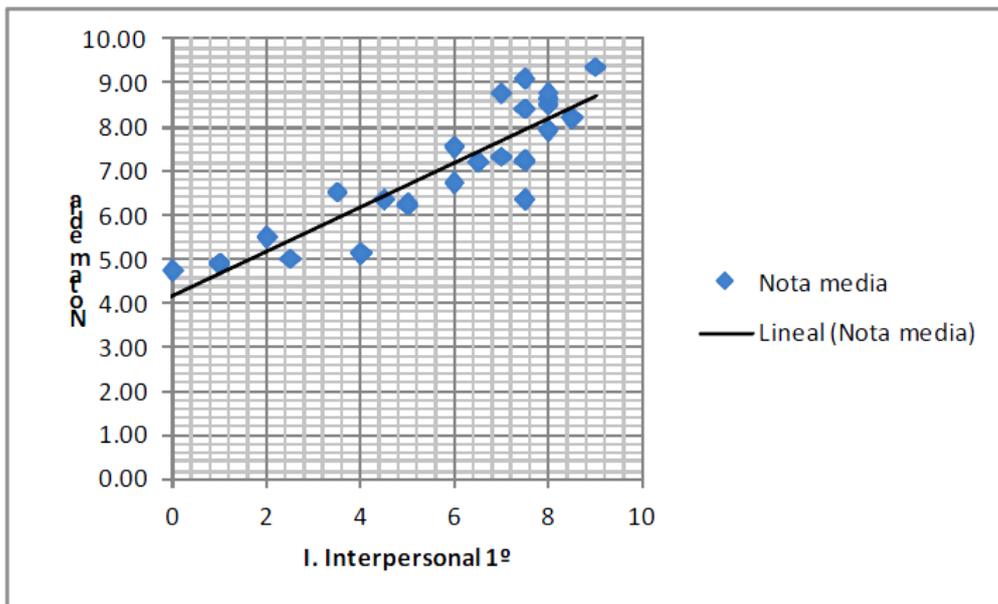


Figura 8. Correlación entre la inteligencia interpersonal y nota media de los alumnos de 1º de E. P.

- Anexo nº 17. Correlación entre la inteligencia intrapersonal y nota media de los alumnos de 1º E.P.** Extraído de: Cuéllar Sánchez, R. (2012). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación primaria*. Tesis de máster. Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.

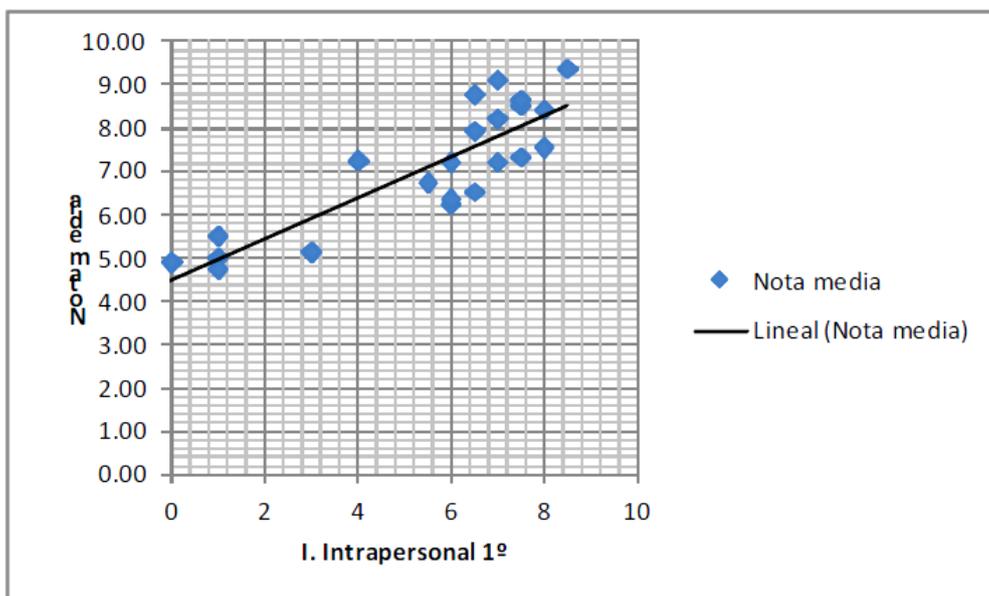


Figura 9. Correlación entre inteligencia intrapersonal y nota media de los alumnos de 1º de E.P

- Anexo nº 1 8. Correlación entre la inteligencia interpersonal e intrapersonal de los alumnos de 6º E.P.** Extraído de: Cuéllar Sánchez, R. (2012). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación primaria*. Tesis de máster. Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.

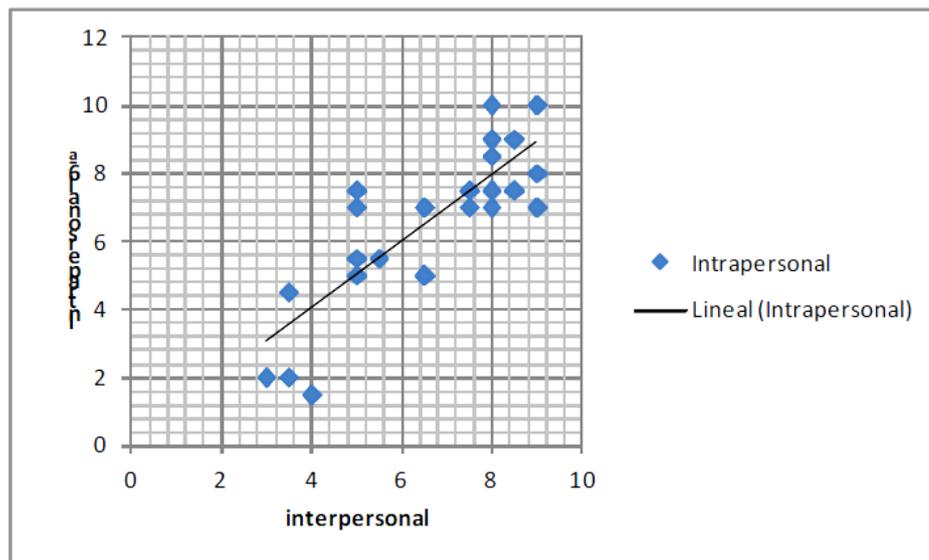


Figura 10. Correlación entre inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal de los alumnos de 6º de E.P

- Anexo nº 1 9. Correlación entre la inteligencia interpersonal y nota media de los alumnos de 6º E.P.** Extraído de: Cuéllar Sánchez, R. (2012). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación primaria*. Tesis de máster. Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.

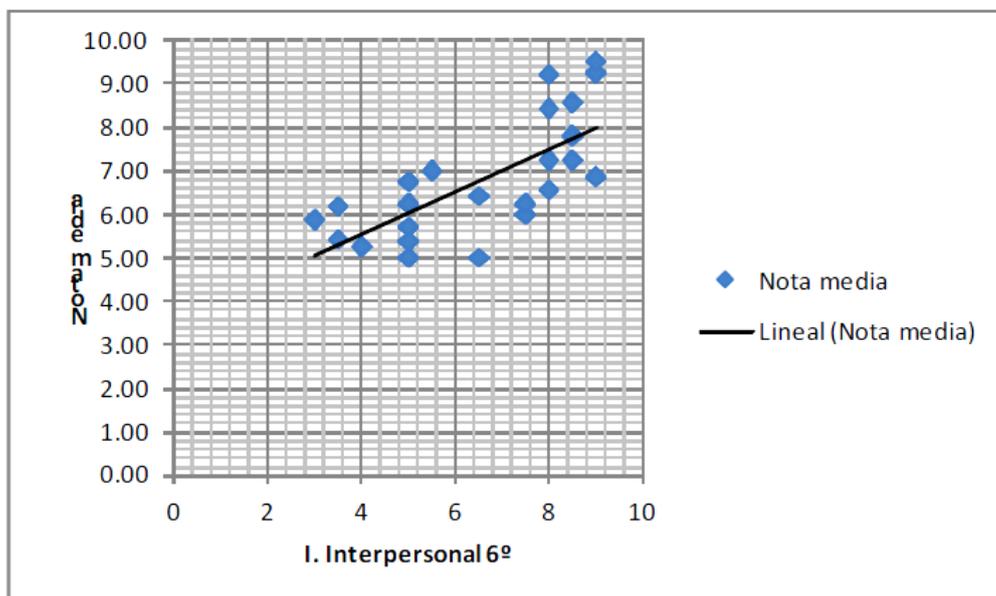


Figura 11. Correlación entre inteligencia interpersonal y nota media de los alumnos de 6º de E.P

- **Anexo nº 20. Correlación entre la inteligencia intrapersonal y nota media de los alumnos de 6º E.P.** Extraído de: Cuéllar Sánchez, R. (2012). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación primaria*. Tesis de máster. Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.

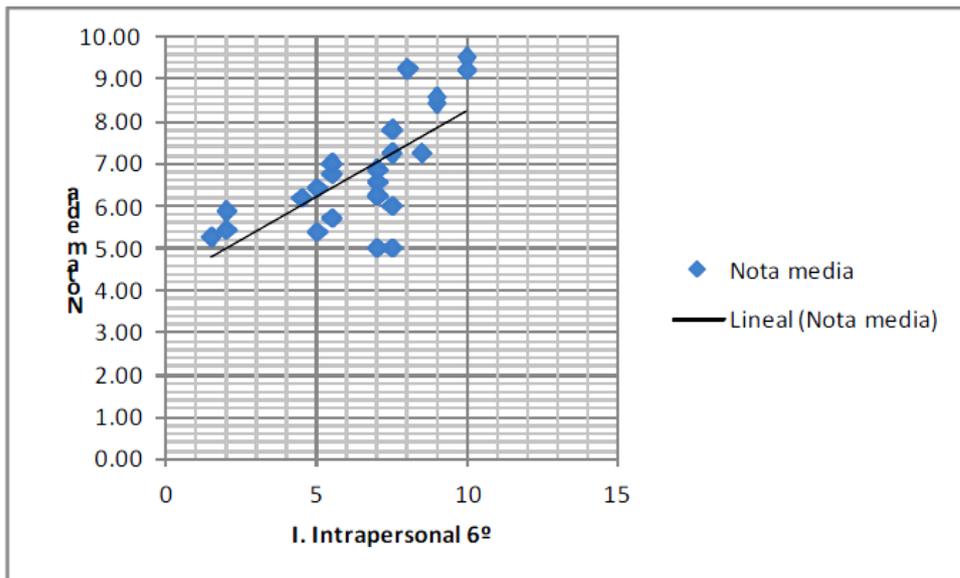


Figura 12. Correlación entre inteligencia intrapersonal y nota media de los alumnos de 6º de E.P

- **Anexo nº 21. Selección de los Objetivos generales de la Educación Primaria**

**Objetivos Generales de la Educación Primaria**

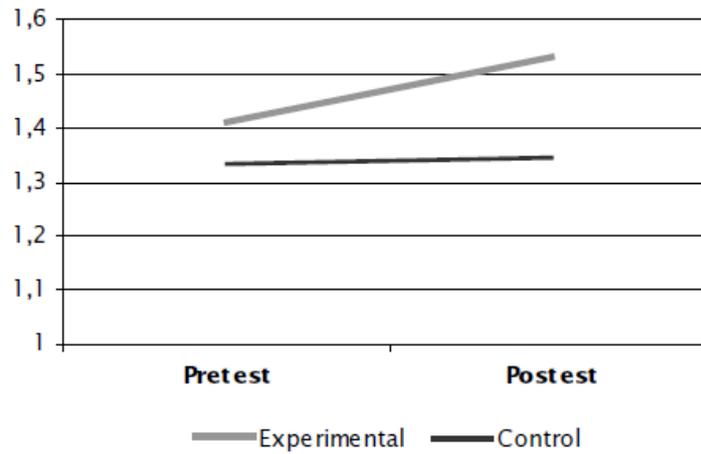
- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

- **Anexo nº 22. Análisis de la varianza de conocimientos emocionales: pretest-postest.** Extraído de: Argulló Morera, M<sup>a</sup> J., Filella Guiu, G., Ribes Castells, R., Soldevila Benet, A. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de educación primaria. *Revista de Educación*, 354, 777

---

**GRAFICA IV. Análisis de la varianza**

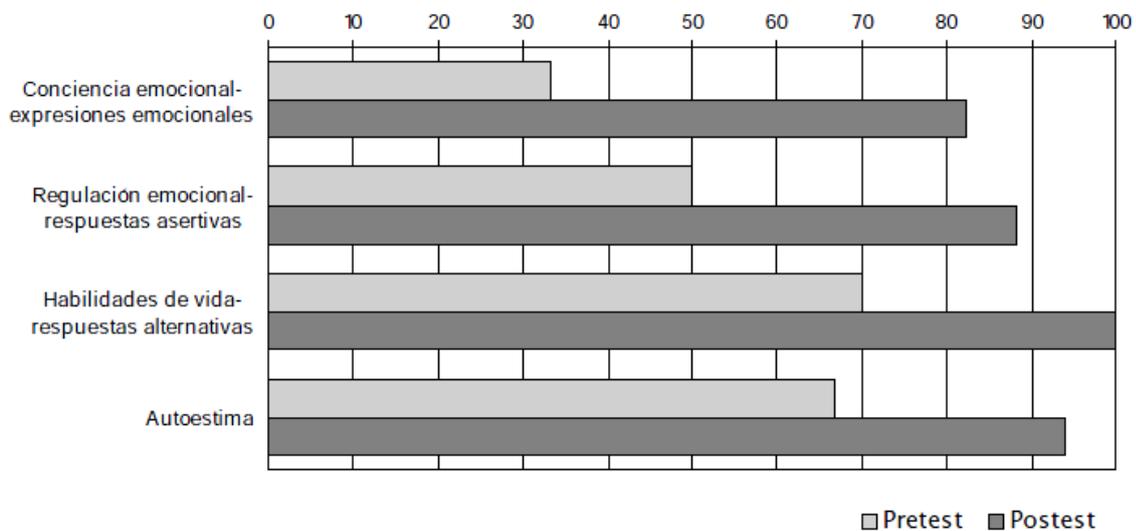
---



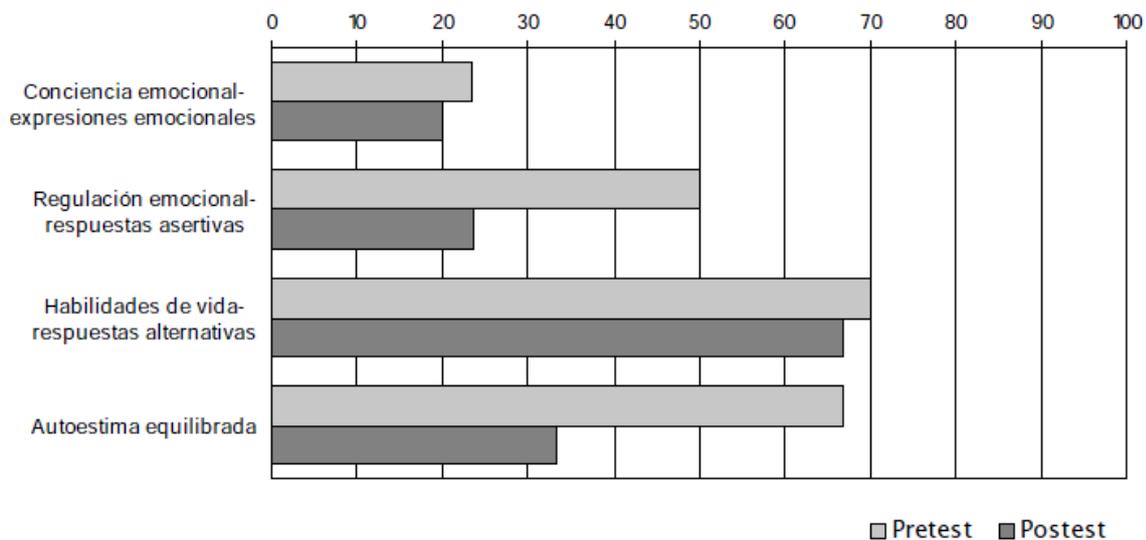
• **Anexo nº 23. Grupo control y grupo experimental: entrevista pretest-postest.**

Extraído de: Argulló Morera, M<sup>a</sup> J., Filella Guiu, G., Ribes Castells, R., Soldevila Benet, A. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de educación primaria. *Revista de Educación*, 354, 779

**GRÁFICA VII.** Grupo experimental: entrevista pretest-postest.

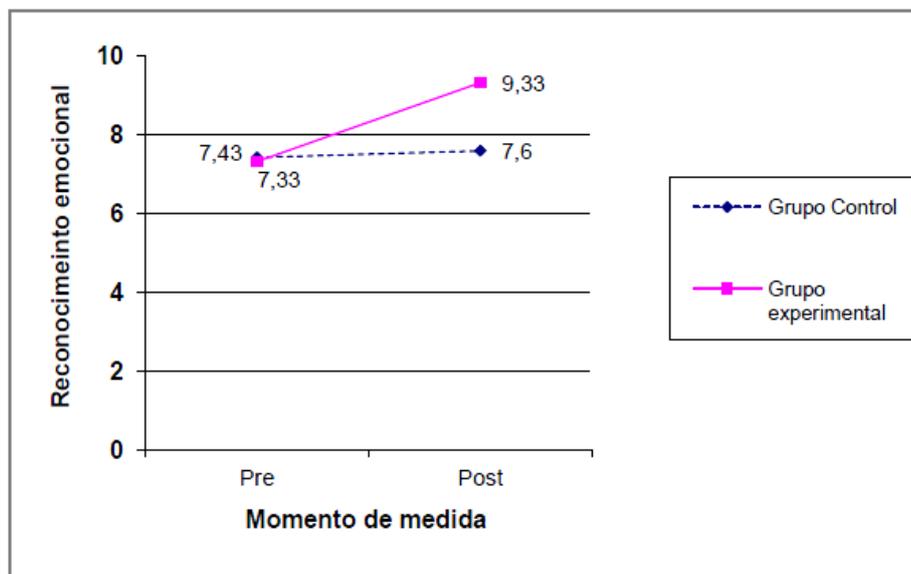


**GRÁFICA VIII.** Grupo control: entrevista pretest-postest

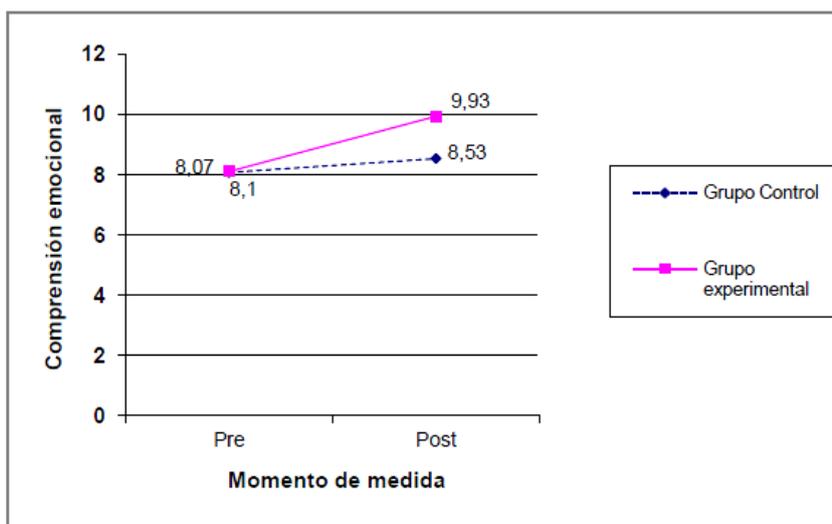


- Anexo nº 24. Cambio en la variable de Reconocimiento y Comprensión Emocional tras la intervención.** Extraído de: Ambrona, T., López Pérez, B., Márquez González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 45

**GRÁFICO 1. Cambio en la variable de Reconocimiento Emocional tras la intervención**



**GRÁFICO 2. Cambio en la variable de Comprensión Emocional Simple tras la intervención**





- **Anexo nº 26. Ejemplos de ítems del TMMS.** Extraído de: Extremera Pacheco, N., Fernández Berrocal, P. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 75

FIGURA 2. Ejemplos de ítems del TMMS.

<b>TMMS</b>										
<b>Instrucciones:</b> A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que Ud. cree que se produce cada una de ellas marcando con una X en la casilla correspondiente										
1		2		3		4		5		
Nunca		Raramente		Algunas Veces		Con bastante frecuencia		Muy frecuentemente		
1	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas					1	2	3	4	5
2	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal					1	2	3	4	5
3	Presto mucha atención a cómo me siento					1	2	3	4	5

- Anexo nº 27. Ejemplos de ítems de percepción emocional del MSCEIT.** Extraído de: Extremera Pacheco, N., Fernández Berrocal, P. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 77-78

FIGURA 3. Ejemplos de ítems de percepción emocional del MSCEIT

**MSCEIT**  
**Percepción emocional**



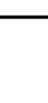
**Instrucciones:** ¿En qué medida este rostro refleja las siguientes emociones?

1. Nada de Felicidad	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	Felicidad Extrema
1	2	3	4	5			
2. Nada de Miedo	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	Miedo Extremo
1	2	3	4	5			

**MSCEIT**  
**Percepción emocional**



**Instrucciones:** ¿En qué medida este paisaje refleja las siguientes emociones?

	1	2	3	4	5
1. Alegría					
2. Tristeza					



- **Anexo nº 29. Ejemplos de ítems de comprensión emocional del MSCEIT.** Extraído de: Extremera Pacheco, N., Fernández Berrocal, P. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 79-80

FIGURA 5. Ejemplos de ítems de comprensión emocional del MSCEIT

**MSCEIT**

**Comprensión emocional**

Un sentimiento de desprecio generalmente supone una combinación de las emociones de \_\_\_\_\_.

- a) Sorpresa y enfado
- b) Enfado y miedo
- c) Ansiedad y miedo
- d) Disgusto y enfado
- e) Odio y culpa

**MSCEIT**

**Comprensión emocional**

Juan está nervioso y se siente aún más estresado cuando piensa en todas las tareas que le faltan aún por hacer. Cuando su jefe le trae más trabajo para realizar esa misma semana, en esos momentos Juan se siente \_\_\_\_\_.

- a) Saturado
- b) Deprimido
- c) Avergonzado
- d) Activado

- **Anexo nº 30. Ejemplos de ítems de regulación emocional del MSCEIT.** Extraído de: Extremera Pacheco, N., Fernández Berrocal, P. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 80-81

FIGURA 6. Ejemplos de ítems de regulación emocional del MSCEIT.

**MSCEIT**

**Manejo emocional**

Luisa acaba de venir de sus vacaciones. Se siente relajada, animada y llena de energía. ¿En qué medida cada una de las siguientes acciones ayudarían a Luisa a mantener esas emociones?

**Acción 1:** Luisa empezó a hacer una lista de las cosas que tenía que hacer

1. Muy ineficaz    2. Algo ineficaz    3. Neutral    4. Algo eficaz    5. Muy eficaz

**Acción 2:** Empezó a pensar sobre a dónde iría en sus próximas vacaciones

1. Muy ineficaz    2. Algo ineficaz    3. Neutral    4. Algo eficaz    5. Muy eficaz

**Acción 3:** Luisa decidió que lo mejor era ignorar esos sentimientos

1. Muy ineficaz    2. Algo ineficaz    3. Neutral    4. Algo eficaz    5. Muy eficaz

**Acción 4:** Llamó a una amiga para contarle lo bien que se lo había pasado durante sus vacaciones

1. Muy ineficaz    2. Algo ineficaz    3. Neutral    4. Algo eficaz    5. Muy eficaz

**MSCEIT**

**Manejo emocional**

Es Navidad y estás esperando en la cola de un establecimiento para comprar un décimo de lotería del gordo, con la ilusión de que este año te toque algo. El establecimiento está lleno y te quedan 5 minutos para cerrar. Llevas ya esperando más de 20 minutos. Justo cuando es tu turno, alguien se pone delante de ti empujándote. ¿En qué grado sería útil reaccionar de las siguientes maneras?

**Acción 1:** Me sentiría enfadado y pondría cara seria, pero no haría nada.

1. Muy ineficaz    2. Algo ineficaz    3. Neutral    4. Algo eficaz    5. Muy eficaz

**Acción 2:** Le devolvería el empujón a la persona y le diría "¡Oye, espera tu turno! La cola empieza más atrás y yo llevo 20 minutos esperando a que me toque"

1. Muy ineficaz    2. Algo ineficaz    3. Neutral    4. Algo eficaz    5. Muy eficaz

**Acción 3:** Me iría del establecimiento sin más, porque no quiero discutir con nadie y menos por esta tontería.

1. Muy ineficaz    2. Algo ineficaz    3. Neutral    4. Algo eficaz    5. Muy eficaz

- **Anexo nº 31. Escala de estimación para la evaluación “inicial”, “continua” y “final” de programas de educación emocional.** Extraído de: Pérez González, J. C. (2008). Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa.* 6 (2), 542- 544

#### ANEXO I.

Escala de estimación para la evaluación “inicial” de programas de educación socioemocional.

Indicadores de calidad del programa (EVALUACIÓN INICIAL)	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
<b>Adecuación a los destinatarios</b>						
1. El programa responde a las características, necesidades, carencias y demandas detectadas en el alumnado.	0	1	2	3	4	
<b>Adecuación al contexto</b>						
2. El programa promueve la cooperación con las familias y la comunidad.	0	1	2	3	4	
<b>Contenido</b>						
3. Se han explicitado las bases científicas y socio-psicológicas del programa, quedando bien definido cuál es el modelo teórico de inteligencia emocional o de competencias socioemocionales en el que se basa el programa.	0	1	2	3	4	
4. Los contenidos incluidos son relevantes y representativos de las diferentes dimensiones que abarca el modelo teórico en el que se basa el programa.	0	1	2	3	4	
<b>Calidad técnica</b>						
5. El programa incluye información detallada y suficiente sobre los siguientes elementos: población destinataria, objetivos, contenidos, actividades, temporalización, recursos (materiales y humanos), y sistema de evaluación del propio programa.	0	1	2	3	4	
6. El programa dispone tanto de cuaderno del profesor como de cuaderno del alumno.	0	1	2	3	4	
7. Existe coherencia interna entre los diversos elementos componentes del programa y de todos ellos con los objetivos.	0	1	2	3	4	
<b>Evaluabilidad</b>						
8. Los objetivos del programa son evaluables (están formulados de forma que pueda comprobarse posteriormente y de una manera objetiva si se logran o no, o en qué medida).	0	1	2	3	4	
<b>Viabilidad</b>						
9. Los responsables del desarrollo del programa están plenamente capacitados para ello, aportando, en su caso, el propio programa, la formación o capacitación específica necesaria.	0	1	2	3	4	
10. El programa cuenta con el apoyo del centro (dirección y claustro de profesores, familias y resto de personal implicado).	0	1	2	3	4	

#### ANEXO II.

Escala de estimación para la evaluación “procesual” o “continua” de programas de educación socioemocional.

Indicadores de calidad del programa (EVALUACIÓN PROCESUAL)	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
<b>Puesta en marcha del programa</b>						
11. La metodología utilizada es apropiada para el desarrollo de los objetivos del programa.	0	1	2	3	4	
12. Los alumnos muestran interés/motivación hacia las actividades del programa: <i>implicación</i> .	0	1	2	3	4	
13. La secuencia de las actividades programadas resulta coherente con relación a los objetivos, destinatarios y recursos planificados.	0	1	2	3	4	
14. Se respeta la planificación en lo referente a actividades, tiempos y recursos.	0	1	2	3	4	
15. Se cuenta con un sistema de registro de la información que facilite la posterior evaluación de la intervención y, sobre todo, la mejora de futuras experiencias.	0	1	2	3	4	
<b>Marco o contexto de aplicación del programa</b>						
16. El clima general del aula y del centro (relaciones cordiales entre el personal, entre alumnos, entre alumnos y profesor/a) resulta favorable al programa.	0	1	2	3	4	
17. Se aprecia satisfacción en los responsables del programa, en sus destinatarios y en las demás personas implicadas e interesadas en el mismo.	0	1	2	3	4	
18. La organización y la disciplina del aula en donde se desarrolla el programa concuerda con el sistema organizativo y disciplinar del centro.	0	1	2	3	4	

### ANEXO III.

#### Escala de estimación para la evaluación “final” o “sumativa” de programas de educación socioemocional.

Indicadores de calidad del programa (EVALUACIÓN FINAL)	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	May alto	
<b>Medida</b>						
19. Las técnicas e instrumentos utilizados para decidir sobre la eficacia del programa son adecuados a las características de los objetivos y de los contenidos del mismo.	0	1	2	3	4	
20. Los instrumentos mediante los cuales se han apreciado los niveles de logro del programa tienen buenas propiedades psicométricas: existe evidencia empírica a favor de su validez y de su fiabilidad.	0	1	2	3	4	
<b>Resultados</b>						
21. Los sujetos asignados a los grupos experimental y control tienen características (personales y contextuales) semejantes; es decir, no existen diferencias, en términos estadísticos, entre ambos grupos: <i>validez interna del diseño de investigación evaluativa</i> .	0	1	2	3	4	
22. Existe una ganancia estadísticamente significativa entre las puntuaciones obtenidas por los sujetos del grupo experimental (destinatarios del programa) en las medidas pre-test y post-test: <i>eficacia como ganancia</i> (la situación de partida como referencia).	0	1	2	3	4	
23. Existe una diferencia estadísticamente significativa entre las puntuaciones post-test de los sujetos del grupo experimental y las puntuaciones post-test de los sujetos del grupo control, a favor del primer grupo: <i>eficacia experimental-control</i> (la aplicación del programa como referencia).	0	1	2	3	4	
24. Se han vuelto a constatar las ganancias logradas con el programa, una vez transcurridos, al menos, seis meses tras la aplicación del mismo: <i>eficacia a medio plazo</i> (perdurabilidad de las ganancias).	0	1	2	3	4	
25. Independientemente de lo que indican los instrumentos de medida, el programa parece haber mejorado la IE o las competencias socioemocionales de los alumnos: <i>eficacia subjetiva</i> .	0	1	2	3	4	
26. Los destinatarios, agentes y personal implicado en el programa han mostrado su satisfacción con los objetivos, las técnicas de intervención y los resultados del programa: <i>validez social del programa</i> .	0	1	2	3	4	
27. Los recursos (humanos, materiales, organizativos, y espacio-temporales) que ha requerido el programa son acordes con los resultados conseguidos: <i>eficiencia</i> .	0	1	2	3	4	
28. Se han observado efectos beneficiosos del programa que no estaban previstos inicialmente: <i>efectividad colateral</i> .	0	1	2	3	4	
29. Existen indicios del impacto positivo del programa en otros aspectos o miembros del centro y/o del contexto: <i>impacto social</i> .	0	1	2	3	4	

- **Anexo nº 32. Escala de estimación para la evaluación del propio proceso de evaluación de programas de educación socioemocional.** Extraído de: Pérez González, J. C. (2008). Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. 6 (2), 545

#### ANEXO IV.

Escala de estimación para la evaluación del propio proceso de evaluación de programas de educación socioemocional.

Indicadores de calidad de la evaluación del programa (META-EVALUACIÓN)	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Se ha llevado a cabo una evaluación <i>inicial</i> del programa	0	1	2	3	4	
Se ha llevado a cabo una evaluación <i>procesual o continua</i> del programa	0	1	2	3	4	
Se ha llevado a cabo una evaluación <i>final o sumativa</i> del programa	0	1	2	3	4	
<i>Utilidad</i> : la evaluación realizada resulta útil para responder a las necesidades de información de potenciales usuarios del programa.	0	1	2	3	4	
<i>Factibilidad</i> : la evaluación realizada ha sido realista, prudente y comedida.	0	1	2	3	4	
<i>Probidad</i> : la evaluación se ha llevado a cabo de forma ética y respetuosa con los implicados en el programa.	0	1	2	3	4	
<i>Precisión</i> : la evaluación realizada permite revelar y divulgar información técnicamente precisa sobre los puntos fuertes y débiles del programa.	0	1	2	3	4	

- **Anexo nº 33. Competencias básicas y específicas trabajadas TFG.**

<b>Competencias básicas</b>
[CG3b] Fomentar la lectura y el comentario crítico de textos de los diversos dominios científicos y culturales contenidos en el currículo.
[CG5a] Educar para la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos.
[CG8] Mantener una relación crítica y autónoma respecto de los saberes, los valores y las instituciones educativas públicas y privadas.
[CG10a] Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente
[CG10b] Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.
[CG12a] Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación primaria y a sus profesionales.
[CG12b] Conocer y aplicar modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.
<b>Competencias específicas</b>
[CE5] Conocer las principales líneas de investigación educativa y su contribución a la fundamentación de la práctica docente.
[CE21] Reflexionar sobre la práctica educativa.
[CE22] Ser capaz de sintetizar los aprendizajes adquiridos.