

**Universidad Internacional de La Rioja  
Facultad de Educación**

**La carpeta de las emociones:  
Proyecto didáctico para  
segundo ciclo de Educación  
Infantil**

**Trabajo fin de grado presentado por:** Sheila Merino González

**Titulación:** Grado de Maestra en Educación Infantil

**Línea de investigación:** Proyecto didáctico

**Director/a:** Dra. Fátima Olivares Iglesias

Barcelona

20 de Enero de 2017

Firmado por:



## RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado tiene como finalidad principal, diseñar un proyecto didáctico para trabajar la educación emocional en el segundo ciclo de Educación Infantil. A partir de la búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos y, el análisis de los resultados obtenidos, se establecieron los objetivos del trabajo y se elaboró el marco teórico. Se analizaron los conceptos de inteligencia emocional, emoción y educación emocional y, se revisaron proyectos desarrollados sobre educación emocional dentro de la comunidad autónoma de Cataluña. En segundo lugar, se elaboró un proyecto didáctico titulado “La carpeta de las emociones”. El proyecto presenta 28 actividades dirigidas a trabajar la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y competencias para la vida y bienestar. Su aplicación podría favorecer el desarrollo íntegro de la persona, principal objetivo de la educación y, por tanto, formar alumnos emocionalmente inteligentes.

**Palabras clave:** emociones, inteligencia emocional, educación emocional, proyecto didáctico, la carpeta de las emociones.

# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	<b>2</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>7</b>
<b>1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA</b> .....	<b>7</b>
<b>1.2. METODOLOGÍA DE TRABAJO</b> .....	<b>8</b>
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1. OBJETIVO GENERAL</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	<b>9</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>9</b>
<b>3.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL: LA EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO</b> .....	<b>9</b>
<b>3.2. LAS EMOCIONES</b> .....	<b>11</b>
3.2.1. ¿Qué son las emociones?.....	11
3.2.2. Clasificación de las emociones .....	13
<b>3.3. DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL</b> .....	<b>15</b>
3.3.1. Modelos de educación emocional .....	17
3.3.1.1. Modelos de habilidad.....	17
3.3.1.2. Modelos Mixtos .....	17
<b>3.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN CATALUÑA</b> .....	<b>18</b>
<b>4. PROYECTO DIDÁCTICO</b> .....	<b>19</b>
<b>4.1. TÍTULO</b> .....	<b>19</b>
<b>4.2. CONTEXTUALIZACIÓN</b> .....	<b>19</b>
4.2.1. El centro .....	19
4.2.2. Destinatarios .....	19
<b>4.3. LA CARPETA DE LAS EMOCIONES</b> .....	<b>20</b>
<b>4.4. OBJETIVOS</b> .....	<b>20</b>
4.4.1. Objetivos generales del proyecto didáctico .....	20
4.4.2. Objetivos específicos del proyecto didáctico .....	20
<b>4.5. Contenidos</b> .....	<b>21</b>
<b>4.6. Competencias básicas</b> .....	<b>22</b>
<b>4.7. Metodología</b> .....	<b>22</b>
<b>4.8. Cronograma</b> .....	<b>23</b>
<b>4.9. Guión de trabajo en el aula</b> .....	<b>24</b>
<b>4.10. Actividades</b> .....	<b>24</b>
4.10.1. Actividades bloque 1 –Conciencia emocional .....	25
4.10.1.1. Actividad 1: El dado de las emociones .....	26
4.10.2. Actividades bloque 2 - Regulación emocional.....	26
4.10.2.1. Actividad 4: El cuento de la tortuga .....	28
4.10.3. Actividades bloque 3 - Autonomía emocional .....	29
4.10.3.1. Actividad 4: Espejito, espejito.....	30
4.10.4. Actividades bloque 4 –Habilidad social.....	30
4.10.4.1. Actividad 5. Compartimos el mundo.....	31
4.10.5. Actividades bloque 5 –Competencias para la vida y el bienestar .....	32
4.10.5.1. Actividad 1: El cuento “El patito feo” .....	33
<b>4.11. Evaluación</b> .....	<b>34</b>

<b>5. CONCLUSIONES .....</b>	<b>35</b>
<b>6. CONSIDERACIONES FINALES .....</b>	<b>37</b>
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>39</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>40</b>
<b>9. ANEXOS .....</b>	<b>41</b>
<b>9.1. ANEXO 1. LA CARPETA DE LAS EMOCIONES .....</b>	<b>41</b>
9.1.1. Anexo 1.1. Bloque 1 – Conciencia emocional.....	41
9.1.1.1. Anexo 1.1.1. Actividad 1: El dado de las emociones .....	41
9.1.1.2. Anexo 1.1.2. Actividad 2: La cara de las emociones .....	43
9.1.1.3. Anexo 1.1.3. Actividad 3: El tren de las emociones.....	45
9.1.1.4. Anexo 1.1.4. Actividad 4: Las emociones viajan con nosotros.....	46
9.1.1.5. Anexo 1.1.5. Actividad 5: Soy tu regalo.....	47
9.1.1.6. Anexo 1.1.6. Actividad 6: Píntame la carita .....	49
9.1.2. Anexo 1.2. Bloque 2 – Regulación emocional. ....	50
9.1.2.1. Anexo 1.2.1. Actividad 1: Hay una carta para ti .....	50
9.1.2.2. Anexo 1.2.2. Actividad 2: El cuento de la hormiga .....	53
9.1.2.3. Anexo 1.2.3. Actividad 3: La ruleta de las emociones .....	55
9.1.2.4. Anexo 1.2.4. Actividad 4: El cuento de la tortuga .....	57
9.1.2.5. Anexo 1.2.5. Actividad 5: ¡A mover el esqueleto! .....	60
9.1.2.6. Anexo 1.2.6. Actividad 6: Dibujando emociones .....	61
9.1.3. Anexo 1.3. Bloque 3 – Autonomía emocional. ....	62
9.1.3.1. Anexo 1.3.1. Actividad 1: Mi cajita, mi vida.....	62
9.1.3.2. Anexo 1.3.2. Actividad 2: Te regalo una sonrisa .....	63
9.1.3.3. Anexo 1.3.3. Actividad 3: El túnel de las emociones .....	65
9.1.3.4. Anexo 1.3.4. Actividad 4: Espejito, espejito.....	66
9.1.3.5. Anexo 1.3.5. Actividad 5: Flores de colores.....	67
9.1.3.6. Anexo 1.3.6. Actividad 6: El hilo del positivismo.....	68
9.1.4. Anexo 1.4. Bloque 4 – Habilidad social .....	69
9.1.4.1. Anexo 1.4.1. Actividad 1: ¡Buenos días! ¿Cómo estás?.....	69
9.1.4.2. Anexo 1.4.2. Actividad 2: ¡¡Ayuda!! .....	71
9.1.4.3. Anexo 1.4.3. Actividad 3: Me pongo en tu lugar.....	72
9.1.4.4. Anexo 1.4.4. Actividad 4: Saludos internacionales.....	79
9.1.4.5. Anexo 1.4.5. Actividad 5: Compartimos el mundo.....	80
9.1.4.6. Anexo 1.4.6. Actividad 6: Escúchame.....	81
9.1.5. Anexo 1.5. Bloque 5 – Competencias para la vida y el bienestar .....	82
9.1.5.1. Anexo 1.5.1. Actividad 1: El cuento de “El patito feo” .....	82
9.1.5.2. Anexo 1.5.2. Actividad 2: Yo hago muchas cosas bien .....	83
9.1.5.3. Anexo 1.5.3. Actividad 3: Sesión de relax.....	84
9.1.5.4. Anexo 1.5.4. Actividad 4: ¡Nos reímos! .....	85
9.1.5.5. Anexo 1.5.5. Actividad 5: Me siento.....	86
<b>9.2. ANEXO 2. EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL .....</b>	<b>88</b>
<b>9.3. ANEXO 3. EVALUACIÓN ACTIVIDADES .....</b>	<b>88</b>
<b>9.4. ANEXO 4. EVALUACIÓN FINAL .....</b>	<b>91</b>
<b>9.5. ANEXO 5. EVALUACIÓN DEL PROYECTO .....</b>	<b>92</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Concepto de emoción. ....	12
Figura 2. Cronograma.....	23
Figura 3. Dado de las emociones.. ....	26
Figura 4. La tortuga y el mural de consignas. ....	28
Figura 5. Caja y Espejo. . ....	30
Figura 6. El viento y el mundo. ....	32
Figura 7. El patito feo.. ....	34
Figura 8. Emociones básicas.. ....	41
Figura 9. Dado de las emociones.. ....	42
Figura 10. Desplegable dado de las emociones.. ....	42
Figura 11. Emociones representadas en caras.....	43
Figura 12. Imprimible caras. ....	44
Figura 13. Tren de las emociones.....	45
Figura 14. Carpeta emociones viajeras. ....	46
Figura 15. Lazo regalo. Fuente: Google imágenes. ....	47
Figura 16. Imprimibles actividad regalo.. ....	48
Figura 17. Ejemplo elaboración cara de fango. ....	49
Figura 18. Buzón.. ....	50
Figura 19. Instrucciones para montar buzón.....	51
Figura 20.Hormiga con bocadillo. ....	53
Figura 21. Ruleta de las emociones.....	55
Figura 22. Ruleta de las emociones.. ....	56
Figura 23. La tortuga y el mural de consignas. ....	57
Figura 24. Icono de música. ....	60
Figura 25. Ejemplo caja decorada.....	62
Figura 26. Cartel regala sonrisa. ....	63
Figura 27. Imágenes de familias felices.....	64
Figura 28. Cartel regala sonrisas. ....	64
Figura 29. Aplausos. ....	65
Figura 30. Caja y Espejo.....	66
Figura 31. Flor.. ....	67
Figura 32. Actividad hilo. ....	68
Figura 33. Carteles habilidades sociales.....	69
Figura 34. Carteles habilidades sociales 2.....	71
Figura 35. Empatía.....	72
Figura 36. Personajes.. ....	78
Figura 37. Saludos internacionales.....	79
Figura 38. El viento y el mundo. ....	80
Figura 39. Oído y fila.. ....	81
Figura 40. El patito feo.....	82
Figura 41. Autoestima.....	83
Figura 42. Masaje en parejas. ....	84
Figura 43. Risa. ....	85
Figura 44. Aros de emociones.....	86

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Diferencias entre emoción y sentimiento.....	12
Tabla 2. Emociones Básicas y Funciones .....	13
Tabla 3. Clasificación de las emociones según Goleman (1996).....	14
Tabla 4. Clasificación de las emociones según Bisquerra (2000) .....	14
Tabla 5. Objetivos de la educación emocional .....	16
Tabla 6. Guión de trabajo .....	24
Tabla 7. Actividades bloque 1 - Conciencia emocional .....	25
Tabla 8. Actividades bloque 2 - Regulación emocional.....	27
Tabla 9. Actividades bloque 3 - Autonomía emocional .....	29
Tabla 10. Actividades bloque 4 - Habilidad social. ....	31
Tabla 11. Actividades bloque 5 - Competencias para la vida y el bienestar.....	32

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

¿Cuántas veces se pregunta cómo estás a lo largo del día? Ante ésta pregunta, la mayoría de las personas, responden con un simple bien o mal. Muchas veces se limitan a dar estas respuestas debido a que no saben cómo están realmente, o en otros casos, aunque entienden como se sienten no presentan los recursos suficientes para poder explicarlo a los demás y, que estos los entiendan. Pero a pesar de que en muchos casos las personas no sepan expresarse con facilidad, todas las personas tienen emociones diferentes durante su vida y, diversos sentimientos se pueden quedar cohibidos por falta de conocimiento sobre cómo expresarlos o gestionarlos. El autor Eduard Punset asiente diciendo que: “Por lo general, expresar nuestras emociones lo hacemos de manera instintiva: nadie nos ha enseñado a sonreír” (Punset, 2012, párr.3).

Por ello es necesario aprender a identificar los sentimientos y saber que no hay emociones negativas o positivas, simplemente las emociones se muestran de distinta forma en función de cómo se gestionen y transmitan al exterior. Desde muchas escuelas hoy todavía no se fomenta este aprendizaje sobre la educación emocional, ya que, priorizan otras materias dejando de lado la parte emocional. Como afirma Robinson (2015), hay un excesivo interés hacia algunas asignaturas que hace que se deje a un lado ciertas competencias y los intereses de los alumnos. Si tenemos en cuenta que el objetivo principal de la educación es el desarrollo íntegro de la persona (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de noviembre, para la mejora de la calidad educativa, LOMCE), uno de los aspectos imprescindibles para lograrlo sería el desarrollo de la parte emocional.

Autores como Martínez-Otero (2002) defiende que es necesario dejar de centrarse en la enseñanza de aspectos cognitivos e incluir la parte emocional para lograr una educación integral. Además, esta enseñanza debe ser transversal evitando que quede aislada del resto de aprendizajes, más bien integrándola con estos. Las emociones forman parte de la inteligencia de la persona y, por lo tanto, no actúan de manera independiente (Goleman, 1996).

Como en todos los ámbitos de aprendizaje para lograr un desarrollo íntegro es importante que el momento de enseñanza empiece desde los primeros años de vida. De Andrés (2005) expone que la parte cognitiva y la parte emocional tienen el mismo grado de importancia y, hace especial énfasis en la importancia de hacerlo desde edades tempranas.

Pero en ocasiones los docentes se pueden ver con falta de recursos materiales u otros que les ayuden a dar respuesta a la necesidad de trabajar ciertos ámbitos como es el emocional. Por este motivo, este trabajo busca ofrecer, desde un punto de vista práctico y aplicado, un recurso para que se pueda trabajar desde las aulas del segundo ciclo de Educación Infantil, la educación emocional.

Se trabajará de manera globalizada motivando a los alumnos con actividades y materiales atractivos que capten el interés por el aprendizaje.

## 1.2. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Tradicionalmente, las escuelas eran las encargadas de transmitir a los alumnos conocimientos y conceptos teóricos. Dado que en la sociedad actual cualquiera puede tener acceso a todo tipo de información, ya que, se tienen al alcance diferentes medios de comunicación y, una gran red en la que se puede obtener este conocimiento, la escuela se debe transformar y adaptar a la sociedad.

En base a esta necesidad se propone este proyecto didáctico que recibe el título de: “La carpeta de las emociones”. Como su nombre indica el objetivo es crear un material, en este caso, una carpeta que incluya diferentes actividades y materiales que sirvan para trabajar la educación emocional en las aulas. Ayudando así a los alumnos a conocer su parte afectiva y cómo pueden gestionarla. Asimismo, se pretende motivar a los docentes a trabajar la educación emocional en las escuelas y que tengan recursos para así, ayudar a que el desarrollo de los alumnos sea íntegro.

Para que esto sea posible el trabajo ha de seguir una línea de trabajo pautada. Las fases a desarrollar son:

- **Búsqueda de información.** Consistirá en revisar bibliografía en relación con el tema a tratar.
- **Selección y análisis de la información.** Después de la búsqueda se seleccionará la información relevante y se analizará para poder desarrollar el marco teórico.
- **Establecimiento del marco teórico.** Con toda la información obtenida, seleccionada y analizada, se establecerá el marco teórico que servirá como base sólida para crear el proyecto.
- **Diseño del proyecto didáctico.** Una vez consolidada la teoría, se pasa a la realización del proyecto. Primeramente, se contextualizará y, después se creará el proyecto teniendo en cuenta todos los apartados que deben constar, como son los objetivos, la metodología, las competencias, los contenidos, el cronograma, las actividades y la evaluación.
- **Conclusiones y consideraciones finales.** Por último, se crearán las conclusiones en base a todo el trabajo realizado, analizando puntos fuertes y puntos débiles, para de esta forma, poder mejorar el proyecto en un futuro.

Una vez establecida esta pauta de trabajo, es imprescindible marcar los objetivos de este trabajo final de grado.



## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. OBJETIVO GENERAL**

El objetivo principal a desarrollar en este trabajo es:

- Diseñar un proyecto didáctico para trabajar la educación emocional en el segundo ciclo de Educación Infantil, a partir de la creación de un material didáctico, la carpeta de las emociones.

### **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Con el fin de lograr el objetivo general, es necesario plantear diferentes objetivos específicos:

- Revisar teóricamente la inteligencia, el concepto de emoción y de educación emocional, para poder crear un marco teórico sólido, con información clave para la creación de un proyecto didáctico.
- Analizar proyectos existentes sobre educación emocional en la comunidad autónoma de Cataluña.
- Observar el contexto para el que se va a crear el proyecto, así como los destinatarios para poder adaptar el material a las características individuales y grupales.
- Elaborar un material específico para la creación de un proyecto didáctico.

## **3. MARCO TEÓRICO**

Durante los últimos años, se ha hablado mucho sobre el tema de la educación emocional en el ámbito educativo. Para poder comprender la amplitud del tema, es necesario profundizar en su origen y, comprender el contexto en el que está englobado. Por este motivo, a partir del análisis y la reflexión sobre diversos autores que han hablado sobre el tema en general, en este marco teórico se pretende ver la evolución de los diferentes conceptos que justifiquen la necesidad de trabajar las emociones desde las escuelas.

El marco teórico está dividido en diferentes apartados, todos ellos necesarios para tener una base sólida, que permita realizar un proyecto didáctico. En primer lugar, se revisa la evolución del concepto de inteligencia, a continuación se analiza qué son las emociones y cómo se pueden clasificar, y por último, se profundiza en el concepto de educación emocional, entendiendo la importancia de ésta, sus objetivos y analizando diferentes modelos para poder llevarla a cabo.

### **3.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL: LA EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO**

Para entender qué es la inteligencia emocional, es necesario analizar previamente el término inteligencia. El concepto proviene de principios del siglo XX, teniendo como referente a Binet, uno de los autores más relevantes cuando se habla de inteligencia (Bharwaney, 2010).

Binet y Simon (1905) fueron los creadores de la primera escala para medir la inteligencia, **el coeficiente intelectual (CI)**. Pero a pesar de la importancia que ha adquirido a nivel mundial, el CI solo sirve para saber la inteligencia general, y como expone Robinson (2015) los alumnos desconocen sus capacidades a causa de la marginación de muchas competencias y puede probar que sus vidas sean menos plenas.

La teoría vigente en la actualidad y que es aceptada en los diferentes ámbitos de investigación es la propuesta por Gardner en 1983, la **teoría de las inteligencias múltiples**. El autor hizo una gran aportación afirmando que todos disponemos de múltiples inteligencias y, podemos destacar en una, en varias o en todas. Por lo tanto, no hay una única manera de ser inteligente, cada persona tiene unas características únicas y se deja a un lado la idea de que una persona no sea inteligente sólo porque se tenga en cuenta el CI. Asimismo, se defiende que la inteligencia no es innata ni estática, sino que se puede desarrollar (Gardner, 1995).

Las inteligencias propuestas por Gardner (1995), principalmente eran 7 diferentes, entre las que están: inteligencia lingüística o verbal, inteligencia lógico-matemática, inteligencia visual-espacial, inteligencia kinestésica, inteligencia musical, inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal. A las que posteriormente, se unió la inteligencia intrapersonal e interpersonal, surgiendo así el término de **inteligencia emocional**, por Salovey y Mayer en 1990.

Aún así, no fue hasta 1996 cuando Goleman causó un gran impacto a partir del artículo escrito por Salovey y Mayer (1990), creando su propio libro que popularizaba el concepto de inteligencia emocional. Hoy en día todavía no hay una única definición para el concepto pero, por un lado, la de Goleman (1996) podría ser la más relevante. Este propone que la inteligencia emocional consiste en:

- Conocer las propias emociones. Tener consciencia y control de las propias emociones.
- Manejar las emociones. Saber dar una respuesta adecuada ante un estímulo.
- Motivarse a uno mismo. Las emociones son las que nos hacen reaccionar para dar respuestas a diversas situaciones. Para conseguir un objetivo, se debe estar motivados y así mantenerse siempre activos.
- Reconocer las emociones en los demás. En este apartado es importante tener en cuenta la empatía, necesaria para las relaciones interpersonales.
- Establecer relaciones. Para poder socializar es necesario tener la capacidad de gestionar las propias emociones.

Por otro lado, Bharwaney (2010) plantea una serie de puntos clave, más recientes, sobre la inteligencia emocional entre los que destacan:

- La inteligencia emocional se puede aprender y desarrollar, ya que no es estática. Por ello la

experiencia influirá en su aprendizaje.

- Cada persona tiene unas necesidades sobre inteligencia emocional diferente.
- Ser inteligente emocionalmente ayudará a ser inteligente de forma general.
- La ciencia, cada vez más, apoya la inteligencia emocional, los avances hacen que se aprenda más sobre las emociones y la influencia de estas en los individuos. Por lo tanto, se puede medir.
- La inteligencia emocional afecta a la capacidad de decisión.
- Influye directamente en las relaciones con los demás.

Después de ver una aproximación al concepto de inteligencia emocional, a partir de las aportaciones de Goleman (1996) y Bharwaney (2010) y, a pesar de que hay diferentes autores que han descrito el concepto de inteligencia emocional, todos tienen la mirada puesta en una misma dirección: hay unas competencias emocionales que se pueden educar. Por esta razón es necesario profundizar en el significado del concepto de emoción y, analizar los diferentes tipos de emociones que existen, para saber cómo se puede desarrollar la inteligencia emocional.

### 3.2. LAS EMOCIONES

“No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones” (Bucay, 2010, p. 85). A partir de esta frase reflexiva de Jorge Bucay, se define qué son las emociones y cómo las podemos clasificar, para posteriormente, poder adentrarnos en la educación emocional.

#### 3.2.1. ¿Qué son las emociones?

Para poder comprender la complejidad del término emoción, es conveniente empezar por ver las diferencias que tiene con otros conceptos con los que puede haber confusión, como son los sentimientos y el estado de ánimo.

Las **emociones** tienen una duración breve y concreta, nunca tendrán una duración considerablemente larga (más de un día). Sin embargo, los **sentimientos** surgen cuando un individuo tiene una emoción, toma consciencia de ella y le pone nombre, por lo tanto, los sentimientos pueden tener la duración que decida la persona de forma voluntaria (ver Tabla 1). El último término que cabe aclarar es **el estado de ánimo**. Éste, no está relacionado con una situación concreta, si no que depende de cómo cada persona interprete la realidad. La duración no está especificada y la intensidad es menor que la de una emoción (Bisquerra, 2000).

El término **emoción** proviene del latín *movere* que significa ‘mover’ con el prefijo añadido -e que significa ‘fuera de’ sacar de nosotros mismos (*ex - movere*) (Real Academia Española, 2016). Siguiendo la Real Academia Española (RAE, 2016) la emoción se define como *la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática*.

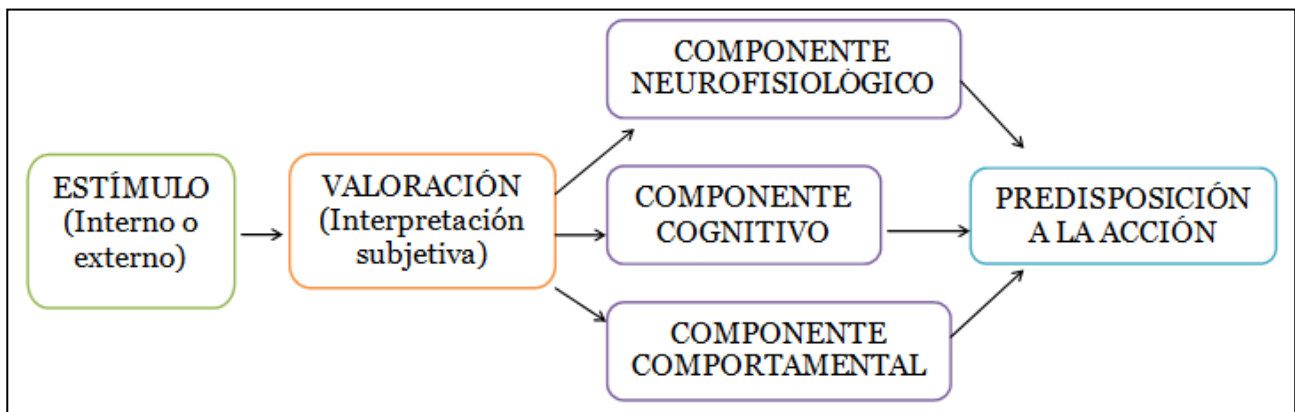
Tabla 1. *Diferencias entre emoción y sentimiento*

EMOCIÓN	SENTIMIENTO
Es dinámica	Es un estado
Corta duración	Larga duración
Consecuencia de un estímulo	Consecuencia de emociones
Intensidad alta	Intensidad moderada
Reacciones automáticas	Conciencia sobre las emociones, representaciones mentales

Fuente: Elaboración propia

Para Goleman (1996), las emociones son sentimientos y pensamientos teniendo en cuenta los estados biológicos y psicológicos y, que tienen tendencia a la acción que los caracteriza. Esta definición dada por Goleman (1996), permite entender las emociones como un término complejo en el que se distinguen dos partes, una parte biológica y otra parte psicológica de la persona.

En cambio, Bisquerra define la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por la excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones son generadas como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2000, p. 61) (Figura 1).

Figura 1. *Concepto de emoción*. Fuente: Bisquerra (2000)

Es destacable el hecho de que la valoración tenga el componente de la subjetividad. Esto hace referencia a que cada persona interpreta, percibe, capta o siente los estímulos a su manera y eso es lo que hace que pueda dar respuestas diferentes. En esta parte de interpretación, hay diferentes factores que pueden influir como, por ejemplo, el contexto, las experiencias vividas, la personalidad, la forma en que se afrontan diferentes situaciones, entre otros.

Como síntesis, se podría extraer que las emociones son como un motor que todas las personas tienen y que impulsan y mueven a actuar. Las diferentes formas que hay para poder manifestarlas es a través de los diferentes componentes: neurofisiológico, cognitivo o comportamental. Por tanto, se puede hablar de distintos tipos de emociones.

### 3.2.2. Clasificación de las emociones

De la misma manera que varios autores han intentado definir el concepto de emoción, son muchos los que han querido clasificar las emociones. Por eso no hay una única manera de clasificarlas, aunque las diferentes clasificaciones presentan ciertos puntos en común, que permiten de modo general hablar de emociones positivas, negativas, o neutras.

Para determinar cómo clasificar la emoción es necesario comprobar si esa emoción nos acerca o nos aleja del objetivo personal, evidentemente, esto dependerá de varios factores entre los que se encuentra la persona, el contexto, la situación en concreto, y el hecho de determinar que una emoción ya es positiva o negativa por sí misma y nos traerán efectos favorables o desfavorables (Obiols, 2006).

Salovey y Mayer (1990) exponen que existen **seis emociones** que son básicas o, dicho de otro modo, primarias: *el miedo, la sorpresa, la aversión, la ira, la alegría y la tristeza*. Además, en su modelo cognitivo emocional explican que cada emoción tiene una función (ver Tabla 2).

Tabla 2. *Emociones Básicas y Funciones*

<b>EMOCIONES PRIMARIAS</b>	<b>FUNCIÓN</b>
<b>Ira</b>	Predisposición a la lucha.
<b>Tristeza</b>	Calmar la actividad, ralentizando el metabolismo.
<b>Miedo</b>	Preparación para la huida, concentrando la sangre en las piernas.
<b>Alegría</b>	Sensación de bienestar.
<b>Sorpresa</b>	Activa la curiosidad, anima para investigar más.
<b>Aversión</b>	Aleja del objeto.

Fuente: Elaboración propia a partir de Salovey y Mayer (1990)

Estas emociones tienen diferentes funciones pero todas ellas comparten su finalidad, la adaptación en los diferentes contextos en los que se encuentra la persona para la propia supervivencia.

A esta primera clasificación realizada por Salovey y Mayer (1990), Goleman (1996) añadió dos emociones primarias más: el amor y la vergüenza. Asimismo, Goleman (1996), señala que de cada una de las emociones básicas se desprenden varias emociones que él denomina secundarias

(Goleman, 1996) (ver Tabla 3).

Tabla 3. *Clasificación de las emociones según Goleman (1996)*

<b>EMOCIONES PRIMARIAS</b>	<b>EMOCIONES SECUNDARIAS</b>
<b>Ira</b>	Rabia, enojo, resentimiento, furia, indignación, odio...
<b>Tristeza</b>	Pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, soledad...
<b>Miedo</b>	Ansiedad, aprensión, temor, preocupación, angustia....
<b>Alegría</b>	Felicidad, gozo, diversión, euforia, éxtasis, entre otras...
<b>Sorpresa</b>	Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración...
<b>Aversión</b>	Desprecio, desdén, asco, disgusto, repugnancia...
<b>Vergüenza</b>	Culpa, perplejidad, remordimiento, humillación...
<b>Amor</b>	Confianza, amabilidad, afinidad, devoción...

Fuente: Elaboración propia a partir de Goleman (1996)

Como se puede observar en la Tabla 3, las emociones secundarias están relacionadas con las primarias. Lo que Goleman (1996) defiende es que no sólo hay 8 emociones primarias, ya que, las emociones son complejas y, para poder comprender la complejidad de estas, es necesario matizarlas. Partiendo de esa idea, en la Tabla 3 se muestra que a partir de una emoción primaria se crea una larga lista de emociones secundarias.

Por otra parte, Bisquerra (2000), clasifica las emociones en negativas, positivas, ambiguas o estéticas (ver Tabla 4).

Tabla 4. *Clasificación de las emociones según Bisquerra (2000)*

<b>EMOCIONES NEGATIVAS</b>	
<b>PRIMARIAS</b>	<b>SECUNDARIAS</b>
Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia, indignación, odio, celos, impotencia...
Miedo	Temor, horror, pánico, susto, fobia, ansiedad, aprensión, incertidumbre...
Ansiedad	Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, nerviosismo...
Tristeza	Depresión, decepción, soledad, desaliento, morriña, disgusto, pesimismo...
Vergüenza	Culpabilidad, timidez, remordimiento, humillación, sonrojo, bochorno...
Aversión	Desprecio, antipatía, rechazo, recelo, asco, repugnancia, disgusto...
<b>EMOCIONES POSITIVAS</b>	
<b>PRIMARIAS</b>	<b>SECUNDARIAS</b>
Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, diversión, placer, felicidad...
Humor	Sonrisa, risa, carcajada, hilaridad...

Amor	Afecto, cariño, ternura, empatía, aceptación, confianza, gratitud, respeto...
Felicidad	Gozo, tranquilidad, paz interior, placidez, satisfacción, bienestar...
<b>EMOCIONES AMBIGUAS</b>	
Sorpresa, esperanza, compasión.	
<b>EMOCIONES ESTÉTICAS</b>	
Todas las emociones producidas por arte, por ejemplo, arte por la literatura, la pintura o la música.	

Fuente: Elaboración propia a partir de Bisquerra (2000)

Por tanto, el análisis de las distintas clasificaciones que se puede hacer de las emociones permite observar la complejidad del mundo emocional. Por ello, es fundamental aprender a gestionar las emociones, ya sean las negativas o las positivas, con el objetivo de formar personas equilibradas emocionalmente, que se puedan enfrentar a las diferentes situaciones que suceden en la vida teniendo bienestar personal y social. Para lograr este objetivo, es necesario trabajar el campo emocional desde la primera infancia, y para ello se presenta como una herramienta útil la educación emocional.

### **3.3. DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Una vez analizada la inteligencia emocional, las emociones y su clasificación, es el momento de ir un paso hacia delante y profundizar en el concepto de educación emocional.

Según Bisquerra la educación emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objetivo de capacitarlo para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000, p. 243).

Por lo tanto, como bien indica Bisquerra (2000), esta educación engloba todo el ciclo vital de la persona siendo ésta un proceso que se puede desarrollar durante toda la vida y por tanto, es necesario educar en las emociones desde pequeños, ya que, con una buena educación emocional se conseguirá un desarrollo integral del ser humano y se dotará a los niños y niñas de estrategias para prevenir posibles situaciones de riesgo o problemáticas relacionadas con las emociones, como por ejemplo la depresión.

Pero en el contexto escolar, la escuela tradicional no ha tenido en cuenta el hecho de educar las emociones, si no que se ha centrado en la parte de los contenidos más intelectuales. Por lo tanto, con la educación emocional se complementa la educación formal atendiendo así, el ámbito de las emociones, uno de los ámbitos que ha quedado más desatendido a nivel escolar (Bisquerra, 2003).

Más específicamente, igual que con otros contenidos, la educación emocional tiene unos objetivos

concretos. Siguiendo la línea del autor, Bisquerra (2005) hace referencia a 8 objetivos que ayudan a tener un autoconocimiento y un autoconcepto correcto que, a su vez, fomentarán tener actitudes positivas ante diferentes retos que surgirán a lo largo de la vida y también ayudarán a minimizar los efectos negativos que puedan surgir de algunas emociones (ver Tabla 5).

Tabla 5. *Objetivos de la educación emocional*

<b>OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2005)</b>
1. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
2. Identificar las emociones de los demás.
3. Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
4. Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
5. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
6. Desarrollar la habilidad de automotivarse.
7. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
8. Aprender a fluir.

Fuente: Bisquerra, 2005, p.96

Para lograr estos objetivos es necesario trabajar cinco competencias, descritas por Bisquerra y Pérez-Escoda (2012), las cuales favorecerán una mejor adaptación social y afrontamiento de las dificultades y retos que se presentan cada día. Las cinco competencias son:

1. **Conciencia emocional.** Como su nombre indica consiste en conocer las propias emociones y las de los demás. Para conseguirla es importante la observación y conocer el lenguaje adecuado tanto verbal como no verbal.
2. **Regulación emocional.** Capacidad de controlar las emociones de una manera adecuada. Es tan negativo reprimirse como descontrolarse, por eso es importante tener buenas estrategias para autorregularse.
3. **Autonomía emocional.** Se trata de encontrar un equilibrio entre la dependencia y la desvinculación emocional.
4. **Habilidad social.** En esta competencia se destaca la inteligencia interpersonal, teniendo la capacidad para mantener relaciones con los demás. Dentro de esta habilidad son muy importantes la comunicación y la escucha activa.
5. **Competencias para la vida y el bienestar.** Potenciar un bienestar personal y a la vez social. Adoptando comportamientos apropiados que ayuden a solucionar diferentes problemas en ámbitos familiares, profesionales, sociales y no menos importantes los personales.

Después de ver y analizar tanto los objetivos como las competencias para un buen desarrollo de las emociones, se puede observar que educar las emociones no es una tarea fácil. Una vez más, se



resalta la importancia de empezar desde la primera infancia cuando los alumnos son más sensibles a los aprendizajes.

### 3.3.1. Modelos de educación emocional

Dada la complejidad de educar las emociones, es necesario analizar algunos modelos ya existentes que son clave para la educación emocional. Concretamente este trabajo fin de grado se centra en dos de los modelos principales para potenciar y desarrollar la inteligencia emocional a través de la educación: los modelos de habilidad basados en el procesamiento de la información de Salovey y Mayer (1990) y los modelos mixtos de Goleman (1995).

#### 3.3.1.1. Modelos de habilidad

Salovey y Mayer (1990), afirman que las personas tienen unas habilidades y destrezas cognitivas de forma innata para percibir, evaluar, expresar, manejar y autorregular las emociones.

Por lo tanto, consideran que la inteligencia emocional hace que se puedan solucionar problemas y sea más fácil adaptarse al medio. Por este motivo, es relevante que la inteligencia emocional va unida al resto de las inteligencias y, es necesario tener en cuenta que se han de trabajar todas las inteligencias de forma conectada, evitando que la inteligencia emocional se convierta en un hecho aislado.

Salovey y Mayer (1997), ponen de manifiesto cuatro habilidades que surgen en el proceso de enseñanza y aprendizaje, y que ayudan a los docentes a fomentar el desarrollo de las emociones. Estas habilidades son las siguientes:

- **Regulación de las emociones.** Consiste en identificar las emociones propias y las de los demás, expresándolas con un lenguaje apropiado extrayendo lo más provechoso de las emociones.
- **Conocimiento emocional.** Reconocer las emociones sabiendo las causas y de esta forma se consigue prever las reacciones que se van a tener dependiendo de lo que se siente.
- **Facilitación del pensamiento.** Es la parte más relacionada con la cognición. Consiste en tener en cuenta las emociones a la hora de resolver diferentes problemas.
- **Percepción de las emociones.** Identificar las emociones propias y las de los demás y saber expresarlas con un lenguaje verbal y no verbal adecuado.

Estas cuatro habilidades personales se tienen que fomentar y potenciar a partir de la práctica, y mejorar observando los resultados que se obtienen.

#### 3.3.1.2. Modelos Mixtos

Por otro lado, se encuentran los modelos mixtos que son más extensos porque incluyen otros aspectos como la personalidad, competencias sociales, motivaciones y competencias cognitivas (Goleman, 1995). Entre los modelos mixtos el más utilizado en el ámbito educativo es el propuesto

por Goleman (1995), en el que se proponen siete competencias directamente relacionadas con la inteligencia emocional. Estas son:

- **Autocontrol.** Ser consciente de las acciones propias y tener en cuenta que los resultados dependen de estas acciones.
- **Autoconfianza.** Confianza en uno mismo, teniendo presente que es más posible que llegue el éxito que no el fracaso.
- **Curiosidad.** Sentir la necesidad de buscar y conocer cosas nuevas adquiriendo satisfacción en hacerlo.
- **Intencionalidad.** Poner en práctica diferentes habilidades para llegar a un objetivo claro.
- **Relaciones.** Implicarse con los demás, poniendo en práctica la empatía.
- **Capacidad de comunicar.** Habilidades para poder expresar las ideas propias y respetar las opiniones de los demás.
- **Cooperación.** Conocer las necesidades propias y las de los demás para trabajar de manera conjunta.

### 3.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN CATALUÑA

Puesto que el objetivo del trabajo es elaborar un proyecto didáctico, es conveniente revisar la información sobre educación emocional dentro de la comunidad autónoma en la que se establece la contextualización del proyecto didáctico que se creará, en este caso, Cataluña.

Cabe destacar que en Cataluña se encuentra el Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica (en adelante GROPE), del departamento MIDE de la Universidad de Barcelona, del que forma parte Bisquerra, siendo este mismo autor el que comenta que no fue hasta 1997 cuando se puso en práctica unas de las primeras experiencias de educación emocional en España, concretamente en Cataluña, donde se creó el GROPE, en el cual la línea principal de investigación es la educación emocional.

Entre los proyectos creados dentro del GROPE, se encuentra un programa diseñado, desarrollado y evaluado en un colegio con etapas de infantil, primaria y secundaria llamado Colegio La Salle Bonanova, una escuela de Barcelona. El programa empezó por implantarse en secundaria, después se amplió a primaria y tiene aprobado la implantación en infantil, aunque los resultados obtenidos hasta el momento son de las etapas de primaria y secundaria. Las conclusiones del programa muestran que hubo mejoras en el clima de aula, así como en la relación entre profesor-alumno y también mejoró el rendimiento académico en general de todos los alumnos, por lo que se concluye con que fue un éxito, además cada vez más docentes estaban interesados en desarrollar este programa en las aulas, por lo que actualmente está implantado en todas las escuelas concertadas de la misma institución dentro de Cataluña (Obiols, 2005).

Otro proyecto dentro del GROP, es un proyecto llamado: “Escolta’m” (Escúchame). El proyecto se creó con el objetivo de tener una buena vinculación entre tutor y alumnos. Se implantó en una escuela llamada CEIP La Jota de Badía del Vallés en una clase de P3. Los resultados del proyecto fueron positivos, a los alumnos les gustó participar y se generó una sensación de tranquilidad y bienestar por lo que los docentes concluyen con que tuvo éxito, ya que, a más tranquilidad más aprendizaje. Además, la Universidad de Barcelona acogió el proyecto y actualmente, se está implantando en diferentes escuelas, 11 de primaria y 1 de secundaria.

Siguiendo esta línea propuesta por el GROP, a continuación se presenta un proyecto didáctico para trabajar la educación emocional en un aula de P5 de una escuela pública de Cataluña llamada Aloc.

## **4. PROYECTO DIDÁCTICO**

### **4.1. TÍTULO**

*“La carpeta de las emociones”*

### **4.2. CONTEXTUALIZACIÓN**

#### **4.2.1. El centro**

La escuela en la que se propone realizar el proyecto didáctico, se llama Aloc y está ubicada en el municipio de Pineda de Mar, un pueblo costero de la provincia de Barcelona. El barrio en el que se encuentra la escuela tiene un alto porcentaje de inmigración y se considera de nivel socioeconómico medio-bajo.

El centro es público y, entre sus principios básicos incluyen el catalán como lengua vehicular, además de potenciar el aprendizaje constructivista, respetando la diversidad de los alumnos. El objetivo principal del proyecto educativo es conseguir el desarrollo íntegro de la personalidad de los alumnos.

#### **4.2.2. Destinatarios**

El proyecto se dirige a una clase de ciclo superior de Educación Infantil, concretamente P5, es decir, niños y niñas de 4-5 años. La clase de p5A, está compuesta por 21 alumnos en total, 12 niños y 9 niñas. Es un grupo heterogéneo con diferentes culturas, diferentes niveles de aprendizaje y con varios problemas de conducta.

Las principales necesidades detectadas en el curso anterior están relacionadas con la comprensión y la expresión oral, el nivel de lectoescritura es flojo, tienen bastantes dificultades para leer y eso dificulta la comprensión y a su vez la expresión. A pesar de las dificultades es una clase motivada y los alumnos que lo necesitan reciben refuerzo extra.

### 4.3. LA CARPETA DE LAS EMOCIONES

El proyecto didáctico, titulado “La carpeta de las emociones” está destinado a trabajar las emociones para el segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente, el curso de P5 (ver Anexo 1).

El objetivo principal es tener un material didáctico que permita trabajar seis emociones primarias o básicas como son la alegría, la tristeza, el miedo, la sorpresa, la ira y la vergüenza, propuestas por Salovey y Mayer (1990) y por Goleman (1996), siguiendo la línea del GROPE. Asimismo, el proyecto se va a dividir en cinco bloques, correspondientes a las competencias propuestas por Bisquerra (2012), también descritas en el marco teórico y que van a ayudar a conseguir los objetivos de la educación emocional.

A continuación, con el fin de crear el proyecto es importante marcar unos objetivos, contenidos y competencias que serán la base para plantear las actividades didácticas. También se explicará la metodología, el cronograma y un aspecto fundamental como es la evaluación, para poder mejorar día a día.

### 4.4. OBJETIVOS

#### 4.4.1. Objetivos generales del proyecto didáctico

Los objetivos generales propuestos para el proyecto didáctico son:

- Dotar a los alumnos de conocimientos y estrategias para que entiendan y gestionen las emociones de forma óptima.
- Respetar el estado emocional de los demás, trabajando la empatía.
- Crear un clima de aula positivo con recursos para afrontar los diferentes conflictos que puedan surgir.
- Potenciar el lenguaje emocional dentro y fuera del aula, haciendo que este forme parte de su vida cotidiana.

#### 4.4.2. Objetivos específicos del proyecto didáctico

Los objetivos específicos se dividen según los diferentes bloques de los que consta la propuesta.

##### **Bloque 1. Conciencia emocional.**

- Conocer el lenguaje verbal y no verbal de las emociones.
- Ser conscientes de las emociones propias.
- Identificar y comprender las emociones de los demás.

##### **Bloque 2. Regulación emocional.**

- Desarrollar habilidades para generar emociones positivas.

- Aprender estrategias para autorregularse.
- Expresar las emociones de manera adecuada.
- Adquirir recursos para afrontar situaciones de conflictos.

### **Bloque 3. Autonomía emocional.**

- Fomentar una buena autoestima.
- Adoptar una actitud positiva ante diferentes situaciones de la vida.
- Tener un pensamiento reflexivo y crítico.

### **Bloque 4. Habilidad social.**

- Tener una comunicación fluida con los demás.
- Poner en práctica diferentes habilidades sociales: saludar y despedirse, dar las gracias, pedir perdón, pedir las cosas por favor.
- Practicar una escucha activa.
- Respetar las opiniones e ideas de los demás.
- Fomentar la empatía.

### **Bloque 5. Competencias para la vida y el bienestar.**

- Potenciar el bienestar personal y social.
- Adoptar comportamientos adecuados para solucionar conflictos.

## **4.5. CONTENIDOS**

Los contenidos se dividen en tres tipos:

### **1. Conceptuales**

- Seis emociones básicas o primarias: ira, tristeza, miedo, alegría, sorpresa, vergüenza.
- Vocabulario emocional.
- Lenguaje gestual de las emociones.
- Habilidades sociales.
- Bienestar emocional.

### **2. Procedimentales**

- Comprensión de las emociones propias y las de los demás.
- Asociación de las emociones básicas con situaciones cotidianas.

### **3. Actitudinales**

- Trabajo cooperativo e individual.
- Actitud positiva.
- Participación activa en todas las actividades.

- Aceptación de las normas de aula y de las actividades.

#### 4.6. COMPETENCIAS BÁSICAS

- 1. Competencia en comunicación lingüística.** El principal recurso para comunicarse será el lenguaje oral, por lo que estará presente en todo momento. Además, algunas actividades incluirán lenguaje escrito para trabajar de forma transversal.
- 2. Competencia para aprender a aprender.** Se desarrollarán capacidades y estrategias necesarias para que construyan su propio conocimiento.
- 3. Competencias sociales y cívicas.** En todo momento se tendrá relación con los compañeros o con la maestra, lo que ayudará a desarrollar habilidades sociales.
- 4. Competencia para el desarrollo de la autonomía, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.** A medida que vayan adquiriendo más conocimiento, se irán retirando las ayudas por parte de la maestra, para lograr que sean autónomos.

#### 4.7. METODOLOGÍA

El siguiente proyecto didáctico está pensado para ser llevado a cabo a través de una metodología activa, vivencial y significativa. Lo principal es que los alumnos aprendan experimentando y eso lo conviertan en su propia experiencia para ponerlo en práctica en todos los aspectos de su vida.

Por esta razón, la metodología didáctica en la que se basa el proyecto es el constructivismo, construyendo conocimiento a partir de una participación activa y una implicación personal de cada uno de los alumnos en el proceso de aprendizaje.

Para que esto sea posible, es necesario partir de los conocimientos previos y de los intereses y necesidades de los alumnos, en este caso, sobre el aspecto emocional para que puedan ir construyendo nuevos conocimientos, cambiando los aspectos que tenían erróneos sobre el tema o ampliando pequeños conocimientos que tengan.

Las emociones se van a trabajar a partir de diferentes actividades y juegos en los que los alumnos serán los principales protagonistas. Además, un mismo contenido se trabajará de diferentes maneras para que los alumnos consoliden los aprendizajes.

En cuanto a la organización social, se van a proponer diferentes tipos de organización. Se planificarán actividades para realizar individualmente, en parejas, en pequeños grupos y en gran grupo. De esta manera, se conseguirá que se puedan cumplir todos los objetivos propuestos, ya que es igual de importante conocer y gestionar el estado emocional propio como empatizar con los demás para lograr ser inteligentes emocionalmente.

Asimismo, se considera importante el trabajo individual porque se pretende respetar el ritmo de cada alumno, ya que, dentro de la igualdad cada uno tiene sus características personales y, se

considera importante el trabajo en equipo porque compartir opiniones hace que el resultado final sea más completo, porque incluye opiniones e ideas de todos los componentes.

Por lo que respecta a la maestra, concretamente la responsable del grupo clase y, a los docentes de la escuela en general, tienen que tener consciencia de que son el principal modelo para los alumnos. Por lo que será importante que todo lo que se pretende enseñar se ponga en práctica por parte de todos aquellos que son un referente para los alumnos. Además, se utilizará en algunas actividades la técnica del modelado, dónde primero realiza la maestra las acciones y después los alumnos la imitan.

Por último, mencionar que los familiares también van a ser partícipes, aunque sea de forma indirecta, porque todo lo que los alumnos aprendan en el aula se verá reflejado en la vida cotidiana de estos. Por lo que será conveniente, que los alumnos tengan oportunidad de mostrar algunos materiales que trabajan o, que se compartan en el blog de la escuela las actividades realizadas, para que los alumnos puedan explicar en qué consiste el proyecto.

#### 4.8. CRONOGRAMA

En primer lugar, cabe destacar la flexibilidad del proyecto didáctico. Puesto que todas las actividades estarán incluidas en una carpeta a la que se podrá acudir en cualquier momento que se crea oportuno, el cronograma será una idea de cómo hacer el proyecto completo y continuado a pesar de que posteriormente se pueden volver a realizar actividades para reforzar los contenidos. Una vez destacada esta idea, lo que se aconseja es realizar todo el proyecto siguiendo un orden establecido. Primeramente, se trabajarán las actividades del bloque 1 porque serán las que aporten a los alumnos conocimiento sobre las emociones básicas. A partir de este bloque el orden es más flexible, pero en este caso se seguirá el orden de los bloques descritos por Bisquerra (2012). El proyecto se realizará durante todo un curso escolar, realizando de una a dos sesiones cada semana. Con un total de 33 sesiones, además de las actividades que se realizarán diariamente (ver Figura 2).

BLOQUE	ACTIVIDADES	MES	OCTUBRE		NOVIEMBRE				DICIEMBRE			ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO
			SEMANA	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	
1	1.1. El dado de las emociones.																										
1	1.2. La cara de las emociones.																										
1	1.3. El tren de las emociones.																										
1	1.4. Las emociones viajan con nosotros!																										
1	1.5. Soy tu regalo.																										
1	1.6. Pintame la carita.																										
2	2.1. Hay una carta para ti.																										
2	2.2. El cuento de la hormiga.																										
2	2.3. La ruleta de las emociones.																										
2	2.4. El cuento de la tortuga.																										
2	2.5. ¡A mover el esqueleto!																										
3	3.1. Mi cajita, mi vida.																										
3	3.2. Te regalo una sonrisa.																										
3	3.3. El túnel de las emociones.																										
3	3.4. Espejito, espejito.																										
3	3.5. Flores de colores.																										
3	3.6. El hilo del positivismo.																										
4	4.1. Buenos días, ¿Cómo estás?																										
4	4.2. ¡Ayuda!																										
4	4.3. Me pongo en tu lugar.																										
4	4.4. Saludos internacionales.																										
4	4.5. Compartimos el mundo.																										
4	4.6. Escuchame.																										
5	5.1. Cuento el patito feo.																										
5	5.2. Yo hago muchas cosas bien.																										
5	5.3. Sesión de relax.																										
5	5.4. ¡Los reímos!																										
5	5.5. Me siento...																										

Figura 2. Cronograma. Fuente: Elaboración propia.

## 4.9. GUIÓN DE TRABAJO EN EL AULA

Para llevar a cabo el proyecto de “La carpeta de las emociones”, las 28 actividades que se proponen se han organizado en 5 bloques. A continuación, se muestra el guión de trabajo (ver Tabla 6).

Tabla 6. *Guión de trabajo*

BLOQUE	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN - OBJETIVOS
<b>Bloque 1: Conciencia emocional.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El dado de las emociones.</li> <li>2. La cara de las emociones.</li> <li>3. El tren de las emociones.</li> <li>4. ¡Las emociones viajan con nosotros!</li> <li>5. Soy tu regalo.</li> <li>6. Píntame la carita.</li> </ol>	Se pretende comprobar qué conocimientos previos tienen sobre las emociones, ampliando los conocimientos y utilizando un lenguaje adecuado. Será el primer bloque porque hará de base para hacer los otros.
<b>Bloque 2: Regulación emocional.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hay una carta para ti.</li> <li>2. El cuento de la hormiga.</li> <li>3. La ruleta de las emociones.</li> <li>4. El cuento de la tortuga.</li> <li>5. ¡A mover el esqueleto!</li> </ol>	Se ofrecerán diferentes estrategias que ayuden a expresar libremente las emociones gestionándolas de manera correcta. Hay que gestionar las emociones positivas y negativas.
<b>Bloque 3: Autonomía emocional.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mi cajita, mi vida.</li> <li>2. Te regalo una sonrisa.</li> <li>3. El túnel de las emociones.</li> <li>4. Espejito, espejito.</li> <li>5. Flores de colores.</li> <li>6. El hilo del positivismo.</li> </ol>	Se pretende que los alumnos se hagan autónomos para gestionar sus propias emociones. Que adquieran una buena autoestima que les ayude a afrontar diferentes situaciones emocionales que se encontrarán a lo largo de sus vidas.
<b>Bloque 4: Habilidad social.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buenos días, ¿Cómo estás?</li> <li>2. ¡Ayuda!</li> <li>3. Me pongo en tu lugar.</li> <li>4. Saludos internacionales.</li> <li>5. Compartimos el mundo.</li> <li>6. Escúchame.</li> </ol>	Dado que vivimos en una sociedad, es importante tener habilidades sociales, que nos permitan comunicarnos y socializarnos con los demás. Se ofrecerán recursos y, se tomará consciencia de lo que necesitamos para tener buenas relaciones sociales.
<b>Bloque 5: Competencias para la vida y el bienestar.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuento el patito feo.</li> <li>2. Yo hago muchas cosas bien.</li> <li>3. Sesión de relax.</li> <li>4. ¡Nos reímos!</li> <li>5. Me siento...</li> </ol>	Se pretende ayudar a los alumnos a tener buenas relaciones sociales, a tener sentimiento de pertenencia en un grupo y a encontrar el bienestar de forma individual y grupal.

Fuente: Elaboración propia

## 4.10. ACTIVIDADES

Seguidamente, se presentarán las 28 actividades propuestas repartidas en 5 bloques. A pesar de que están divididas en estos bloques, hay algunas actividades en las que se trabajan objetivos de varios bloques y se podrían clasificar en más de uno (ver Tablas 7, 8, 9,10 y 11). En este apartado se describen 5 actividades, una de cada bloque, con el objetivo de mostrar la secuencia metodológica para la aplicación del programa. La descripción completa de todas las actividades puede verse en el Anexo 1.



#### 4.10.1. Actividades bloque 1 –Conciencia emocional

Para trabajar la conciencia emocional se programan 6 actividades tal como puede verse en la Tabla 7 y, a continuación, se describe la actividad número 1, “el dado de las emociones”.

Tabla 7. *Actividades bloque 1 - Conciencia emocional*

BLOQUE 1. CONCIENCIA EMOCIONAL					
TÍTULO ACTIVIDAD	OBJETIVOS	MATERIALES	TIEMPO	ORGANIZACIÓN SOCIAL	DESCRIPCIÓN
1. El dado de las emociones. (ver Anexo 1.1.1)	Conocer las emociones, identificar los sentimientos que nos producen, definir las emociones a partir de experiencias vividas.	Dado con imágenes de emociones.	20 minutos	Grupo-clase	Consiste en tirar el dado, identificar la emoción de la imagen y explicar una situación en la que se sienta esa emoción.
2. La cara de las emociones. (ver Anexo 1.1.2)	Identificar las emociones que sentimos y expresar libremente sin necesidad de verbalizar.	Imagen de silueta facial y caja con imágenes de partes de la cara.	5 minutos	Individual	Cada día los alumnos deberán representar como se sienten a partir de una silueta de una cara y diferentes órganos de la cara que corresponden a las emociones básicas.
3. El tren de las emociones. (ver Anexo 1.1.3)	Identificar y reconocer las emociones primarias y compartir las emociones con los compañeros.	Cartulina con el tren de las emociones y fotos de todos los alumnos tamaño carné.	15 minutos	Grupo-clase	Cada día como parte de las rutinas diarias, el alumno encargado ese día deberá clasificar a sus compañeros según la emoción que sienten.
4. ¡Las emociones viajan con nosotros! (ver Anexo 1.1.4)	Compartir el proyecto con las familias, reforzar conocimientos sobre las emociones, sentir protagonismo y a la vez pertenencia a un grupo y compartir con los compañeros experiencias vividas.	Libro de las emociones y diversos materiales elegidos por los niños y niñas (fotos, recortes de revista...).	<i>Actividad en casa:</i> dependerá de los familiares y los alumnos. <i>Actividad en el aula:</i> 1 hora.	Individual y grupo-clase	Todos los alumnos se llevarán a casa una carpeta con diferentes apartados que corresponden a las diferentes emociones, con páginas en blanco, que deberán rellenar con fotos o textos.
5. Soy tu regalo. (ver Anexo 1.1.5)	Diferenciar las emociones, expresar lo que sienten, respetar la opinión de los demás y reflexionar empáticamente.	Lazos, dibujos de diferentes objetos, música variada.	1 hora	Parejas y grupo-clase	Los alumnos simularán ser un regalo para sus compañeros. Los compañeros deben representar qué emoción sienten con el regalo que reciben.
6. Píntame la carita. (ver Anexo 1.1.6)	Identificar una emoción en una situación concreta, representar la emoción y compartir experiencias con los compañeros.	Fango, pinturas, pinceles.	1ª sesión: 1 hora 2ª sesión: 1 hora	Individual	Con fango se creará una cara dibujando una emoción que sienten, a partir de una situación vivida y después se pintará.

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.10.1.1. Actividad 1: El dado de las emociones

<b>Título</b>	<b>El dado de las emociones</b>
<b>Objetivos</b>	Conocer las emociones, identificar los sentimientos que nos producen, definir las emociones a partir de experiencias vividas.
<b>Materiales</b>	Dado con imágenes de emociones.
<b>Temporización</b>	20 minutos.
<b>Organización</b>	Grupo-clase.

#### **Descripción:**

Una vez elaborado y presentado el dado de las emociones en el que, en cada una de las caras de este, aparece la imagen de un rostro que refleja un sentimiento diferente. Los alumnos sentados en una redonda, irán tirando el dado de uno en uno.

Cuando sale un alumno, tiene que tirar el dado y explicar qué emoción es y porque piensan que es esa emoción. Además, tendrán que relacionarlo con una experiencia propia de su vida. Por ejemplo, si un alumno lanza un dado y le sale la alegría, tendrá que explicar algún momento de su vida donde se ha sentido alegre.

Para empezar la maestra puede hacer la primera tirada y así ayudar a los alumnos a sentirse más relajados y libres de compartir sus experiencias con los compañeros (Figura 3).



Figura 3. Dado de las emociones. Fuente: Elaboración propia.

#### **Evaluación:**

Esta actividad servirá para hacer la evaluación inicial. La maestra a partir de la observación creará una ficha para cada alumno dónde anote los aprendizajes que tienen sobre las emociones básicas y su forma de expresarlas. Se guardará la evaluación inicial para compararla, posteriormente, con la final (ver Anexo 2).

#### 4.10.2. Actividades bloque 2 - Regulación emocional

Para trabajar la regulación emocional se proponen 6 actividades descritas en la Tabla 8 y, a continuación, se describe la actividad número 4, “el cuento de la tortuga”.

Tabla 8. Actividades bloque 2 - Regulación emocional

BLOQUE 2. REGULACIÓN EMOCIONAL					
TÍTULO ACTIVIDAD	OBJETIVOS	MATERIALES	TIEMPO	ORGANIZACIÓN SOCIAL	DESCRIPCIÓN
<b>1. Hay una carta para ti.</b> (ver Anexo 1.2.1)	Reconocer que surgen conflictos, buscar ayuda para resolver un conflicto y ser conscientes sobre la importancia de solucionar los conflictos.	Buzón y tarjetas para rellenar.	1ª sesión: 30 minutos Sesiones posteriores: 15-30 minutos	Individual y grupo-clase	Los alumnos podrán exponer los conflictos que han tenido y no han podido resolver. Entre toda la clase se hablará del problema y se darán soluciones.
<b>2. El cuento de la hormiga.</b> (ver Anexo 1.2.2)	Identificar una situación de conflicto y dar respuesta para resolverla.	Cuento: “La hormiga”.	1ª sesión: 1 hora 2ª sesión: 1 hora	Parejas y grupo-clase	Se explicará el cuento de “La hormiga”. Después se hablará del problema de la hormiga y cómo se podría solucionar de formas diferentes.
<b>3. La ruleta de las emociones.</b> (ver Anexo 1.2.3)	Relacionar las emociones con situaciones diarias, compartir con los compañeros experiencias personales, representar gráficamente las emociones, respetar el turno de palabra y escuchar activamente a los demás.	Ruleta de las emociones.	1ª sesión: 1 hora 2ª sesión: 1 hora	Individual y grupo-clase	Se tirará con la ruleta, con la emoción que toque se tendrá que explicar una situación que les provoque esa emoción. En la segunda parte esa explicación la tendrán que cambiar por un dibujo.
<b>4. El cuento de la tortuga.</b> (ver Anexo 1.2.4)	Reducir la impulsividad, iniciar a los alumnos en el control de su propia conducta y obtener estrategias para situaciones de tensión.	Cuento de la tortuga Sabia y un peluche de una tortuga.	1 hora	Grupo-clase	Se explicará el cuento de la tortuga Sabia. Se aprenderá una estrategia para relajarse cuando se enfaden. Se creará un cartel con los pasos a seguir para recordarlo siempre.
<b>5. ¡A mover el esqueleto!</b> (ver Anexo 1.2.5)	Expresar las emociones a través del cuerpo, fomentar emociones positivas a través de la música y relacionar la música con las diferentes emociones.	Cd con música variada.	1 hora	Individual y grupo-clase	La maestra pondrá una canción y deberán expresar con el cuerpo aquello que les transmite la canción. Habrá una canción para la alegría, la tristeza, la ira y el miedo.
<b>6. Dibujando emociones.</b> (ver Anexo 1.2.6)	Expresar la alegría y la tristeza a través de la pintura y relacionar algunas características de arte con las emociones.	Hojas en blanco DIN-A3, rotuladores, pintura, ceras y colores.	1ª sesión: 1 hora 2ª sesión: 1 hora	Individual y gran-grupo	A partir de una situación de alegría y una de tristeza, deberán crear un cuadro de pintura abstracto.

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.10.2.1. Actividad 4: El cuento de la tortuga

<b>Título</b>	<b>El cuento de la tortuga</b>
<b>Objetivos</b>	Reducir la impulsividad, iniciar a los alumnos en el control de su propia conducta y obtener estrategias para situaciones de tensión.
<b>Materiales</b>	Cuento de la tortuga Sabia (Cano, 2010) y un peluche de una tortuga.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Grupo-clase.

#### **Descripción:**

La maestra preparará en la clase una caja con el cuento de la tortuga sabia (Cano, 2010) y un peluche de una tortuga. Cuando los alumnos entren a clase preguntará qué puede haber dentro de la caja.

Dejará unos minutos para que los alumnos hagan sus conjeturas y se cree un ambiente de curiosidad por lo que hay dentro. Después abrirá la caja y, enseñará lo que hay, un cuento y un peluche de tortuga.

Entonces los alumnos se colocarán en semicírculo para que la maestra explique el cuento. Utilizará la tortuga como marioneta para que los niños y niñas mantengan la atención en todo momento. A medida que se va explicando el cuento se irán practicando las técnicas de la tortuga sabia para no enfadarse y para que se controlen manteniendo la calma.

Después de leer el cuento se dejará un espacio para que los alumnos comenten si les ha gustado o no y por qué. Además, se aprovechará para preguntar si ellos también tienen situaciones parecidas en el aula, que expliquen cómo actúan ante estas situaciones y que expongan como actuarán a partir de la lectura del cuento y justifiquen sus respuestas.

Por último, entre todos harán un cartel en una cartulina grande con los pasos a seguir cuando se enfadan y se colocará en la clase donde todos puedan verlo (Figura 4).



Figura 4. La tortuga y el mural de consignas. Fuente: Google imágenes y elaboración propia.

### 4.10.3. Actividades bloque 3 - Autonomía emocional

Para trabajar la autonomía emocional se proponen 6 actividades que se pueden ver en la Tabla 9 y, a continuación, se describe la actividad número 4, “espejito, espejito”.

Tabla 9. *Actividades bloque 3 - Autonomía emocional*

BLOQUE 3. AUTONOMÍA EMOCIONAL					
TÍTULO ACTIVIDAD	OBJETIVOS	MATERIALES	TIEMPO	ORGANIZACIÓN SOCIAL	DESCRIPCIÓN
<b>1. Mi cajita, mi vida.</b> (ver Anexo 1.3.1)	Descubrir cómo es uno mismo y los demás y aumentar la autoestima.	Caja cartón, pinturas, rotuladores, colores, cartulinas, entre otros materiales de decoración.	1ª sesión: 1 hora 2ª sesión: 1 hora	Individual y grupo-clase	Los alumnos decorarán una caja con su nombre en la que incluirán algunas actividades como por ejemplo, un dibujo de ellos mismos, un dibujo de alguien que les quiere, entre otras.
<b>2. Te regalo una sonrisa.</b> (ver Anexo 1.3.2)	Fomentar una actitud positiva, favorecer el bienestar de los alumnos y compartir felicidad.	Carteles con sonrisas e imágenes alegres.	1 hora	Pequeño grupo, grupo-clase e individual	Se repartirán imágenes de personas alegres, deberán identificar la emoción y pensar por qué se siente así. La maestra regalará un cartel con sonrisas para cuando las necesiten.
<b>3. El túnel de las emociones.</b> (ver Anexo 1.3.3)	Trabajar la autoestima a partir del reconocimiento y la estima de los que nos rodean, subir los ánimos y hacer sentir a todos que son iguales.	-	20 minutos	Grupo-clase	Los alumnos se colocarán en forma de puente. Un compañero pasará y todos tendrán que aplaudirle y elogiarle. Irán pasando de uno en uno.
<b>4. Espejito, espejito.</b> (ver Anexo 1.3.4)	Valorar sus cualidades y sentir bienestar con ellos mismos.	Caja sorpresa y un espejo.	1 hora	Individual y grupo-clase	La maestra tendrá una caja con un espejo dentro y se lo irá enseñando a los alumnos diciendo que dentro de la caja está la persona más especial para ellos.
<b>5. Flores de colores.</b> (ver Anexo 1.3.5)	Fomentar una actitud positiva y adquirir autonomía emocional.	Cd con música relajante, cartulinas, lápices y rotuladores.	1 hora	Individual	Se pensarán situaciones felices con música relajante. Después en 4 pétalos se deberá escribir lo que la maestra ha ido diciendo que tenían que pensar.
<b>6. El hilo del positivismo.</b> (ver Anexo 1.3.6)	Aumentar la autoestima de los compañeros.	Lana y tijeras.	30 minutos	Grupo-clase	Los alumnos deben tirarse una lana y decirle 3 cualidades positivas al compañero que ha enviado la lana.

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.10.3.1. Actividad 4: Espejito, espejito...

<b>Título</b>	<b>Espejito, espejito...</b>
<b>Objetivos</b>	Valorar sus cualidades y sentir bienestar con ellos mismos.
<b>Materiales</b>	Caja sorpresa y un espejo.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Individual y grupo-clase.

#### **Descripción:**

La maestra, se pasea por la clase con la caja sorpresa que tiene dentro un espejo y mientras pasea va explicando: “A continuación, os enseñaré una caja sorpresa uno por uno, pero nadie puede explicar lo que ve. Todos individualmente podréis mirar lo que veis, pero no se lo podéis contar a ningún compañero. Dentro de la caja vais a encontrar a una persona muy importante, la persona más importante que conocéis, una persona que vale mucho, tiene muchas cosas buenas y es muy bonita. Una persona muy querida por vosotros mismos y por mucha gente” (Figura 5).

Seguidamente, cuando todos los alumnos se hayan visto reflejados en el espejo, se hará un pequeño debate. Las preguntas que se proponen para la conversación son:

- ¿Qué pensabais que había dentro de la caja?
- ¿Qué habéis sentido cuando os habéis visto a vosotros mismos?

Se podrán añadir otras preguntas en función de cómo continúe la conversación con los alumnos.



Figura 5. Caja y Espejo. Fuente: Google imagenes.

#### 4.10.4. Actividades bloque 4 –Habilidad social

Para trabajar las habilidades sociales se programan 6 actividades descritas en la Tabla 10 y, a continuación, se describe la actividad número 5, “compartimos el mundo”.

Tabla 10. Actividades bloque 4 - Habilidad social.

BLOQUE 4. HABILIDAD SOCIAL					
TÍTULO ACTIVIDAD	OBJETIVOS	MATERIALES	TIEMPO	ORGANIZACIÓN SOCIAL	DESCRIPCIÓN
<b>1. Buenos días, ¿Cómo estás?</b> (ver Anexo 1.4.1)	Poner en práctica diferentes habilidades sociales para comunicarnos y enfatizar la importancia de comunicarse con buenos modales.	Carteles.	15 minutos	Grupo-clase	Mientras se realizan las actividades de buenos días, deberá utilizar una de estas palabras: gracias, perdón, por favor, lo siento, o hacer una pregunta y escuchar atentamente.
<b>2. ¡Ayuda!</b> (ver Anexo 1.4.2)	Promover la iniciativa de ayudarse los unos a los otros e iniciar a los alumnos en la empatía.	Cartulinas, rotuladores, colores y pintura.	1 hora	Grupo-clase y pequeño grupo	Construirán carteles con palabras que ayuden a tener buenas relaciones sociales.
<b>3. Me pongo en tu lugar.</b> (ver Anexo 1.4.3)	Desarrollar la empatía, favorecer el desarrollo de las habilidades sociales y entender los diferentes puntos de vista.	Tarjetas con diferentes personajes y situaciones, objetos y disfraces.	1 hora	Parejas y grupo-clase	Representarán diferentes personajes en una situación concreta.
<b>4. Saludos internacionales.</b> (ver Anexo 9.1.4.4)	Empatizar con personas de diferentes partes del mundo y cohesionar el grupo.	-	30 minutos	Grupo-clase	Se aprenderán saludos de diferentes partes del mundo.
<b>5. Compartimos el mundo.</b> (ver Anexo 1.4.5)	Promover la actitud de compartir y sentir pertenencia a un grupo.	Aros.	1 hora	Grupo-clase	A través de una historia los alumnos pasarán de estar aislados individualmente a estar todos juntos compartiendo espacio.
<b>6. Escúchame.</b> (ver Anexo 1.4.6)	Respetar a los demás para un bienestar social y escuchar activamente.	-	1 hora	Grupo-clase.	Los alumnos tendrán 2 minutos para hablar. Los que no estén atentos a los compañeros pasarán a ser los últimos que hablen.

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.10.4.1. Actividad 5. Compartimos el mundo

<b>Título</b>	<b>Compartimos el mundo</b>
<b>Objetivos</b>	Promover la actitud de compartir y sentir pertenencia a un grupo.
<b>Materiales</b>	Aros.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Grupo-clase.

**Descripción:**

Se colocarán en patio tantos aros como alumnos haya. Se colocará cada alumno en uno de esos aros que representará el mundo de cada uno. Entonces la maestra empezará a explicar una historia:

*“Había una vez un universo formado por niños y niñas de la clase de “Toy Story” que tenían cada uno su mundo. Pero un día vino un fuerte viento y, empezaron a volarse los mundos (la maestra retirará aros). Los niños y niñas que se quedaron sin mundo, tuvieron que ir a pedir a un compañero que les dejara entrar en su mundo. Los pequeños se pusieron muy contentos de compartir sus mundos con sus compañeros. Pasaron unos días de calma, pero de pronto, volvió el fuerte viento y se llevó mundos (la maestra volverá a retirar aros). Las niñas y niños que se quedaron sin su mundo por el viento, decidieron ir a pedir ayuda a sus compañeros, pidiéndoles si se podían meter en su mundo. Todos estaban muy alegres porque había mundos con muchos niños y niñas y eso les hacía felices. Después de una temporada con un clima cálido, volvió el fuerte viento y todos estaban asustados y el viento se llevó todos los mundos menos uno. Todos los niños y niñas que se quedaron sin mundo fueron a pedirle al único mundo que quedaba si podían entrar. Al final todos los niños y niñas estaban viviendo en el mismo mundo, felices porque podrían jugar todos juntos. Al día siguiente el temporal no había cambiado y, vino un fuerte viento que quería destruir el mundo de los niños y niñas de la clase “Toy Story”, pero como los pequeños estaban tan unidos, el viento no pudo destruir el mundo y se marchó. Todos juntos celebraron que por fin el viento no les había ganado y se dieron cuenta de que juntos podían con todo.” (Figura 6)*

Al final entrarán todos a la clase y hablarán sobre qué han aprendido con esta historia.



Figura 6. El viento y el mundo. Fuente: Google imágenes.

#### 4.10.5. Actividades bloque 5 –Competencias para la vida y el bienestar

Para trabajar las competencias para la vida y el bienestar se programan 5 actividades descritas en la Tabla 11 y, a continuación, se detalla la actividad número 1, “el cuento del patito feo”.

Tabla 11. Actividades bloque 5 - Competencias para la vida y el bienestar.

BLOQUE 5. COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR					
TÍTULO	OBJETIVOS	MATERIALES	TIEMPO	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN
ACTIVIDAD				SOCIAL	
1. Cuento el patito feo.	Identificar situaciones de desigualdad o rechazo hacia los compañeros y reflexionar	Vídeo con el cuento de: “El patito feo”.	1 hora	Grupo-clase	Se visualizará el vídeo del patito feo y se reflexionará sobre lo que le pasa al



1.5.1)	sobre la importancia de no hacerlo para el bienestar personal y social.				personaje.
<b>2. Yo hago muchas cosas bien.</b> (ver Anexo 1.5.2)	Tener consciencia de las cosas buenas que saben hacer y valorar las cualidades de los compañeros.	Hojas blancas y material para escribir.	1 hora	Individual y grupo-clase	Se hará una lista individual de las cosas que hacen bien cada uno. Después, se compartirá con los compañeros.
<b>3. Sesión de relax.</b> (ver Anexo 1.5.3)	Aprender a relajarse, fomentar el bienestar y las emociones positivas y ofrecer recursos para controlar impulsos de emociones negativas.	Cd con música relajante y esterillas.	1 hora cada sesión	Grupo-clase y parejas.	Se solucionarán conflictos que puedan surgir en el día a día y después se realizarán masajes.
<b>4. ¡Nos reímos!</b> (ver Anexo 1.5.4)	Fomentar el bienestar de los alumnos y crear relaciones sociales óptimas fortaleciendo los lazos afectivos.	Narices de payasos y pelucas.	1 hora	Parejas y grupo-clase	Deberán imitarse y conseguir que el compañero ría. Después, se realizará la actividad con todos los compañeros.
<b>5. Me siento...</b> (ver Anexo 1.5.5)	Identificar las emociones a partir de una situación y comprobar que los demás pueden sentir lo mismo o no en una misma situación.	Aros de 6 colores diferentes.	1 hora	Individual y grupo-clase	Habrán 6 zonas con aros de diferentes colores, cada color representará una emoción. La maestra dirá una situación y los alumnos se colocarán en la emoción que les provoca.

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.10.5.1. Actividad 1: El cuento “El patito feo”

<b>Título</b>	<b>El cuento “El patito feo”</b>
<b>Objetivos</b>	Identificar situaciones de desigualdad o rechazo hacia los compañeros y reflexionar sobre la importancia de no hacerlo para el bienestar personal y social.
<b>Materiales</b>	Vídeo con el cuento de: “El patito feo” (Ikastetxea, 2014).
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Grupo-clase.

**Descripción:**

La selección de este cuento se debe a que muchas veces se dan estas situaciones en el aula y se pretende que empaticen para evitarlas.

Después de visualizar el vídeo con el cuento: “El patito feo”, se abrirá un debate en el aula para poner en común las impresiones vividas (Figura 7). Además, la maestra tendrá que hacer preguntas para que los alumnos aporten experiencias que han visto o en las que hayan participado, en las que se discriminase a alguna persona o si han estado situados en la parte contraria, siendo ellos mismos los discriminados. Algunas de las preguntas para el debate serían:

- ¿Alguna vez os habéis sentido como el patito feo?
- ¿En alguna ocasión habéis dejado a algún compañero sin poder jugar con vosotros? ¿Por qué?
- ¿Cómo os sentís cuando no os dejan jugar con los demás?
- ¿Qué se puede hacer para que todos podáis jugar juntos?

Finalmente, reflexionarán conjuntamente con el objetivo de dar respuesta a esta situación, en caso de que ocurriera en la escuela y, sobre cómo deberían actuar para prevenir que un conflicto se convierta en un problema grave.



*Figura 7. El patito feo. Fuente: Imagen extraída del cuento del patito feo (Ikastetxea, 2014).*

#### **4.11. EVALUACIÓN**

Lo que se pretende con la evaluación no es en ningún momento calificar numéricamente a los alumnos. En tal caso lo que se propone es realizar una evaluación que oriente a los docentes a ver qué fallos se cometen para corregirlos en un futuro o qué se puede mejorar, y además, comprobar si los alumnos están adquiriendo esos conocimientos que se quieren transmitir.

Por esta razón, la evaluación se divide en dos partes, la primera será la evaluación de los alumnos y la segunda será la evaluación del proyecto en sí.

En cuanto a la evaluación de los alumnos es conveniente que, para poder llevar a cabo la metodología propuesta en un principio, se realicen tres evaluaciones diferentes.

- **Evaluación inicial.** Se realizará antes de empezar con el proyecto. Consistirá en toda la información recogida anteriormente por la maestra y además, se realizará la actividad “El dado de las emociones”. A partir de esta se observará qué conocimientos tienen sobre las emociones y servirá para que quede registrada la información. Para ayudar a la observación se creará una ficha para cada alumno donde la maestra anotará aspectos relevantes (ver Anexo 2).
- **Evaluación formativa.** Esta evaluación se llevará a cabo durante todo el proyecto. Es la que va a indicar como van evolucionando los alumnos respecto a los aprendizajes sobre las emociones. Las técnicas para recoger información que utilizará la maestra son: principalmente la observación directa y la escucha activa poniendo atención a diferentes situaciones que surjan en el aula. Además, de todas las actividades, se realizará una evaluación para anotar aspectos destacables de los alumnos, ver en qué aspectos se debe trabajar más y ver qué aspectos han asimilado (ver Anexo 3).
- **Evaluación final.** Es el momento de ver si se han logrado los objetivos puestos al inicio. Se volverá a realizar la actividad de la evaluación inicial con el objetivo de comprobar y registrar la evolución final. También se creará una rúbrica con diferentes ítems, para cada alumno, que nos permitirá ver donde se debería trabajar más (ver Anexo 4).

La segunda parte es la **evaluación del proyecto**. Se deben de evaluar todos los aspectos propuestos para el proyecto como son los objetivos, contenidos, competencias, metodología, la temporización y las actividades. Lo que se pretende es adquirir información para detectar las fortalezas y debilidades del proyecto a partir de las cuales se realizarán propuestas de mejora. Para esta evaluación, se creará una rúbrica con diferentes ítems que ayuden en la evaluación el proyecto (ver Anexo 5).

## 5. CONCLUSIONES

Tras la elaboración del proyecto se puede concluir que el objetivo general de este trabajo se ha cumplido y materializado a partir de cada uno de los objetivos específicos propuestos en este trabajo fin de grado. Así en relación a cada uno de los objetivos específicos propuestos se pueden extraer las siguientes conclusiones.

Como **primer objetivo** se propuso revisar teóricamente la inteligencia, el concepto de emoción y de educación emocional para poder crear un marco teórico sólido con información clave para realizar el proyecto didáctico. A partir de la revisión y elaboración del marco teórico se pueden

concluir la importancia de la educación emocional para el completo desarrollo de los alumnos. Tal y como muestra la bibliografía revisada, la relación que tienen las emociones y el ámbito educativo, constituye un factor clave a tener en cuenta en las prácticas educativas.

La necesidad de educar competencias emocionales queda justificada ante la diversidad de emociones que se presentan en el ser humano. Emociones que pueden ser positivas, negativas o neutras, y que surgen como consecuencia de la valoración que el sujeto realiza ante un estímulo externo. Ésta variedad de emociones muestra la complejidad del mundo emocional. Por tanto, tal y como señala Bisquerra (2000) es necesario trabajar el mundo emocional desde la primera infancia y como un proceso continuo a lo largo del desarrollo.

Las emociones están directamente unidas al resto de inteligencias y se han visto los beneficios de trabajar emocionalmente. Como indica Gardner (1995) la inteligencia no es algo innato ni estático, por lo que puede cambiar si se trabaja en su desarrollo. El mismo autor, propone 7 inteligencias: la lingüística, la matemática, la espacial, la kinestésica, la musical, la intrapersonal y la interpersonal y posteriormente, los autores Salovey y Mayer (1990) propusieron una nueva inteligencia, surgiendo así la emocional, por lo que se unió una nueva inteligencia que adquiere la misma importancia que las otras, por ello se puede concluir que también es necesario fomentar el desarrollo de las emociones para un desarrollo óptimo e íntegro.

El **segundo objetivo** propuesto fue analizar proyectos existentes sobre educación emocional en la comunidad autónoma de Cataluña, con la finalidad de innovar y no repetir proyectos ya existentes, ya que el contexto de la propuesta es una escuela de esta comunidad. El análisis realizado permite concluir que existen diferentes proyectos implementados en algunas escuelas de la comunidad propuestos por GROU, del Departamento del MIDE de la Universidad de Barcelona. A partir del análisis de esos proyectos se concluye que trabajar educación emocional en las escuelas crea efectos positivos en los alumnos por lo que cada vez, son más las escuelas que implantan proyectos sobre emociones. A pesar de esto, no hay un proyecto global para todas las escuelas de la comunidad.

El **tercer objetivo** incluía observar el contexto al que se iba a destinar el proyecto y los destinatarios para adaptar el material a las características específicas de grupo e individuales. A partir de la asistencia al centro escolar para el que se pretende crear el proyecto didáctico, se ha podido analizar el contexto y los destinatarios con la finalidad de adaptar la propuesta a las necesidades específicas. Este objetivo es de vital importancia ya que, adaptar las actividades al grupo de alumnos hace que se trabaje para conseguir los objetivos propuestos en el proyecto, de lo contrario, podría suceder que las actividades fueran demasiado fáciles y la motivación sería nula o que fueran tan difíciles que no se vieran capaces de realizarlas. Con lo que se concluye, que cualquier proyecto que se quiera crear debe estar contextualizado para que su ejecución sea

beneficiosa para los alumnos.

El **cuarto y último objetivo** específico que se propuso, consistía en la creación del proyecto didáctico a partir de la elaboración de un material específico. Este último objetivo específico consistía en crear “la carpeta de las emociones”. Para poder lograrlo se ha planteado una organización en los 5 bloques que corresponden a las competencias propuestas por Bisquerra (2012). Estos bloques son la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la habilidad social y las competencias para la vida y el bienestar. Elaborando el proyecto mediante una metodología activa, participativa y eminentemente práctica, cumpliendo así el objetivo planteado.

Por tanto, el trabajo de fin de grado cuenta con el diseño de una propuesta de intervención para trabajar la educación emocional. Se decidió adaptar la propuesta al segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente una clase de p5.

Con este trabajo, queda demostrada la importancia de trabajar la educación emocional desde infantil. Por ello, sería conveniente animar a las escuelas a incluir proyectos emocionales para que sea posible lograr el principal objetivo de la educación según la LOMCE (2013), que es el desarrollo íntegro de la persona. También destacar que es una propuesta destinada a un grupo de alumnos con unas características concretas, aún así, el proyecto es bastante flexible y se podría adaptar fácilmente. Además, es una propuesta para Educación Infantil y como menciona Bisquerra (2003), las emociones se deberían enseñar durante toda la vida, por lo que sería una primera aproximación a las emociones pero sería un proyecto que debería tener continuidad, tanto dentro como fuera de la escuela.

Para concluir señalar que la principal limitación de este trabajo es que el proyecto no se ha podido poner en práctica. Lo que conlleva a que los objetivos planteados, las adaptaciones de las actividades a los alumnos y la evaluación propuesta no puedan ser evaluados para hacer mejoras en el proyecto. Si bien, el proyecto toma como base teórica las aportaciones de diferentes autores destacados en el campo de las emociones, por lo que se presenta como un material que ayude y ofrezca herramientas al profesorado para trabajar la educación emocional en el aula de infantil.

## **6. CONSIDERACIONES FINALES**

Llegado el último apartado del trabajo de fin de grado (TFG) cabe incluir una reflexión crítica sobre lo que ha supuesto este trabajo para mí, en relación con el conjunto de aprendizajes adquiridos durante todo el grado.

Para empezar, quiero destacar que viendo la extensión del trabajo y sabiendo el tiempo que había para la elaboración del mismo, al principio creía que no tendría tiempo para desarrollar toda la propuesta y darle un soporte teórico que fuera sólido. Gracias a la constancia, a la implicación y también gracias a la ayuda de la directora con las rápidas correcciones y las sugerencias finalmente puedo decir que mi trabajo de fin de grado se ha realizado con éxito cumpliendo los objetivos y con el tiempo estipulado, por lo que esto demuestra que todos los aprendizajes del grado me han ayudado a poder desarrollar este trabajo.

La creación de un trabajo con estas dimensiones no es fácil, a lo largo de la elaboración han ido surgiendo diferentes dificultades. Desde el principio tenía claro que quería dedicar mi TFG al tema de las emociones, pero es un tema bastante actual en el que todavía se está trabajando para conocer más y hay mucha información sobre el tema, con varias teorías que definen los mismos conceptos, con lo que era difícil decidir cómo enfocar el trabajo.

Finalmente, sabiendo que hay bastante teoría la decisión fue crear un material que ayude a llevar toda la teoría a la práctica para poderla aplicar directamente en las aulas. Ha sido un reto con el que he adquirido diversas competencias que podré aplicar cuando sea docente en un futuro.

En relación a las habilidades aprendidas, por un lado, quiero destacar la organización. Hay muchísima información sobre el tema tratado, así que era primordial organizar los contenidos, revisarlos una y otra vez, seleccionar la información relevante y sintetizar para redactar el marco teórico.

Por otro lado, más relacionado con la parte práctica, se pretendía crear algo novedoso. Existen varios cuentos que trabajan las emociones pero creo que el hecho de hacer una carpeta con actividades que fomenten la educación emocional es un buen recurso para tener en cualquier aula. Por lo que, durante todas las asignaturas se nos ha propuesto ser creativos a la hora de proponer actividades y, en parte, eso me ha ayudado a no tener miedo para ser creativa con este trabajo y a tener más agilidad para elaborarlo.

Otro aspecto es seguir todas las normas formales para redactar bien el texto, siguiendo la estructura y teniendo en cuenta el formato que se pide. Además de citar correctamente todos los autores que aparecen en el texto y referenciarlos en la bibliografía.

Las principales limitaciones han sido las citas y las referencias bibliográficas porque hay que tener muchos aspectos en cuenta y, a pesar de que todos los trabajos que he realizado han ido referenciados, a día de hoy todavía me cuesta hacerlo de manera correcta y ágil. Otra limitación es sobre la extensión, adaptarse al número de páginas que piden también requiere una gran capacidad de síntesis y a veces es difícil saber que es menos relevante para poder suprimirlo.

En cuanto a los puntos fuertes, mencionar que el TFG se entrega tal y como se tenía programado con todos los apartados y aspectos que se querían incluir, que el material realizado me servirá para un futuro en mi tarea como docente y que todas las dificultades que han ido surgiendo se han podido resolver.

Como futura maestra, después de realizar este proyecto creo que podré crear diferentes materiales que me ayuden con la tarea docente y siempre adaptar las actividades al grupo de alumnos.

Además, a modo de conclusión decir que como estudiante actualmente creo que es importante que los docentes investiguen e innoven para ayudar a los alumnos en sus aprendizajes y, en este caso con el tema emocional creo que es de vital importancia aplicar este trabajo en las aulas para ayudar en el desarrollo íntegro de todas las personas desde edades tempranas.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bharwaney, G. (2010). *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. Bilbao: Desclée de Bouver.
- Binet, A. y Simon, Th. (1905). Méthodes nouvelles pour le diagnostic du niveau intellectuel des anormaux, *L'Année Psychologique*, 11, 191-244.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2005) La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 3(19), 1-21.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2012). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora F., García E., López-Cassà È., Pérez-González J.C. ... y Planells O. (2012). Prólogo. En Punset, E. (1ª Ed.), *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (p. 5). Esplugues del Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Bucay, J. (2010) *El camino del encuentro*. Argentina: Grijalbo.
- Cano, P. (2010) *Dirigiendo manitas*. Recuperado el 01 de diciembre de 2016 de [http://dirigiendomanitas.blogspot.com.es/2010/06/emociones\\_13.html](http://dirigiendomanitas.blogspot.com.es/2010/06/emociones_13.html)
- De Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. *Tendencias pedagógicas*, 10, 109-115.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Giner, A. y Saumell, C. (2011). Projecte Escolta'm, per una tutoria personalitzada. *Butlletí dels professionals de la infància i l'adolescència*, 51.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.



- Ikastetxea, E. (2014, mayo, 9). Cuentos infantiles el patito feo. [Archivo de vídeo] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=X1SLFANY5Hc>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de noviembre, *para la mejora de la calidad educativa*. Boletín Oficial del Estado, 295, de 10 de diciembre de 2013.
- Lila, L. (2011). *Conte de la formiga resolució de conflictes*. Recuperado el 01 de diciembre de 2016 de [http://es.slideshare.net/\\_Lila\\_/conte-de-la-formiga-resoluci-conflictes](http://es.slideshare.net/_Lila_/conte-de-la-formiga-resoluci-conflictes)
- Martínez-Otero, V. (2002) Reflexiones psicopedagógicas sobre la inteligencia. *Revista Pulso*, 25, 77-83.
- Obiols, M. (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado (RIFOP)*, 19(3), 137-152.
- Obiols, M. (2006). *Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu*. [Tesis doctoral]. Universidad de Barcelona, Barcelona. Recuperada de <http://www.tdx.cat/handle/10803/2347>
- Punset, E. (2012, marzo, 11)). Nadie nos enseña a sonreír. [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://www.eduardpunset.es/17525/general/nadie-nos-ha-ensenado-a-sonreir>
- Real Academia Española (2016). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 25 de octubre de 2016, de <http://www.rae.es/>
- Robinson, K. y Aronica, L. (2015). *Escuelas creativas. La Revolución que está transformando la educación*. Barcelona: Grijalbo.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Cano, P. (2010). *Dirigiendo manitas*. Recuperado el (22 de Noviembre de 2016) de [http://dirigiendomanitas.blogspot.com.es/2010/06/emociones\\_13.html](http://dirigiendomanitas.blogspot.com.es/2010/06/emociones_13.html)

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Boix, C. (2007). *Educar para ser feliz. Una propuesta de educación emocional*. Barcelona: Ediciones ceac.
- Collell, J. y Escudé, C. (2003). L'educació emocional. Traç, *Revista dels mestres de la Garrotxa*, any XIX, 37, 8-10. Recuperado el 20 de octubre de 2016, de <http://www.xtec.cat/~jcollell/ZAP%20Trac.pdf>
- Fernández, P. y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 421-436. Recuperado el 22 de octubre de 2016, de [http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art\\_15\\_256.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_256.pdf)
- Gallardo, P. y Gallardo, J.A. (2009). *Inteligencia emocional y programas de educación emocional*. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, SL.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, *de Educación*. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2016.
- Soldevila, A. (2009). *Emociónate. Programa de educación emocional*. Madrid: Psicología Pirámide.



## 9. ANEXOS

### 9.1. ANEXO 1. LA CARPETA DE LAS EMOCIONES



Figura 8. Emociones básicas. Fuente: Google imágenes.

#### 9.1.1. Anexo 1.1. Bloque 1 – Conciencia emocional

##### 9.1.1.1. Anexo 1.1.1. Actividad 1: El dado de las emociones

Título	El dado de las emociones
Objetivos	Conocer las emociones, identificar los sentimientos que nos producen, definir las emociones a partir de experiencias vividas.
Materiales	Dado con imágenes de emociones.
Temporización	20 minutos.
Organización	Grupo-clase.

##### Descripción:

Una vez elaborado y presentado el dado de las emociones en el que, en cada una de las caras de este aparece la imagen de un rostro que refleja un sentimiento diferente, los alumnos sentados en una redonda, irán tirando el dado de uno en uno.

Cuando sale un alumno, tiene que tirar el dado y explicar qué emoción es y porque piensan que es esa emoción. Además, tendrán que relacionarlo con una experiencia propia de su vida. Por ejemplo, si un alumno lanza un dado y le sale la alegría, tendrá que explicar algún momento de su vida donde se ha sentido alegre.

Para empezar la maestra puede hacer la primera tirada y así ayudar a los alumnos a sentirse más relajados y libres de compartir sus experiencias con los compañeros.

##### Evaluación:

Esta actividad servirá para hacer la evaluación inicial. La maestra a partir de la observación creará una ficha para cada alumno dónde anote los aprendizajes que tienen sobre las emociones básicas y

su forma de expresarlas. Se guardará la evaluación inicial para compararla, posteriormente, con la final.

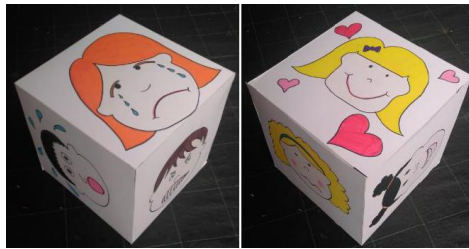


Figura 9. Dado de las emociones. Fuente: Elaboración propia.

Material para imprimir:



Figura 10. Desplegable dado de las emociones. Fuente: Elaboración propia.

## 9.1.1.2. Anexo 1.1.2. Actividad 2: La cara de las emociones

<b>Título</b>	<b>La cara de las emociones</b>
<b>Objetivos</b>	Identificar las emociones que sentimos y expresar libremente sin necesidad de verbalizar.
<b>Materiales</b>	Imagen de silueta facial y caja con imágenes de partes de la cara.
<b>Temporización</b>	5 minutos.
<b>Organización</b>	Individual.

*Descripción:*

Cada alumno, por un lado, tendrá una imagen de una silueta facial vacía, con velcro donde debería haber el dibujo de los órganos (ojos, nariz, boca). Por otro lado, tendrán una pequeña caja con imágenes de los órganos de la cara que representan diferentes emociones y que disponen de velcro por la parte de atrás.

El primer día se repartirá el material y se explicará en qué consiste la actividad. Todos los días deberán de poner la imagen que identifique como se sienten, representando la emoción visualmente y sin necesidad de explicarlo. Además, hay la posibilidad de que la cambien durante el día por diferentes situaciones que pueden surgir en la escuela.

Finalmente, los alumnos tienen la opción de colocar la silueta de su cara en la mesa para que todos puedan ver sus emociones o guardarlo en una carpeta.



Figura 11. Emociones representadas en caras. Fuente: Google imágenes.

Material para imprimir:

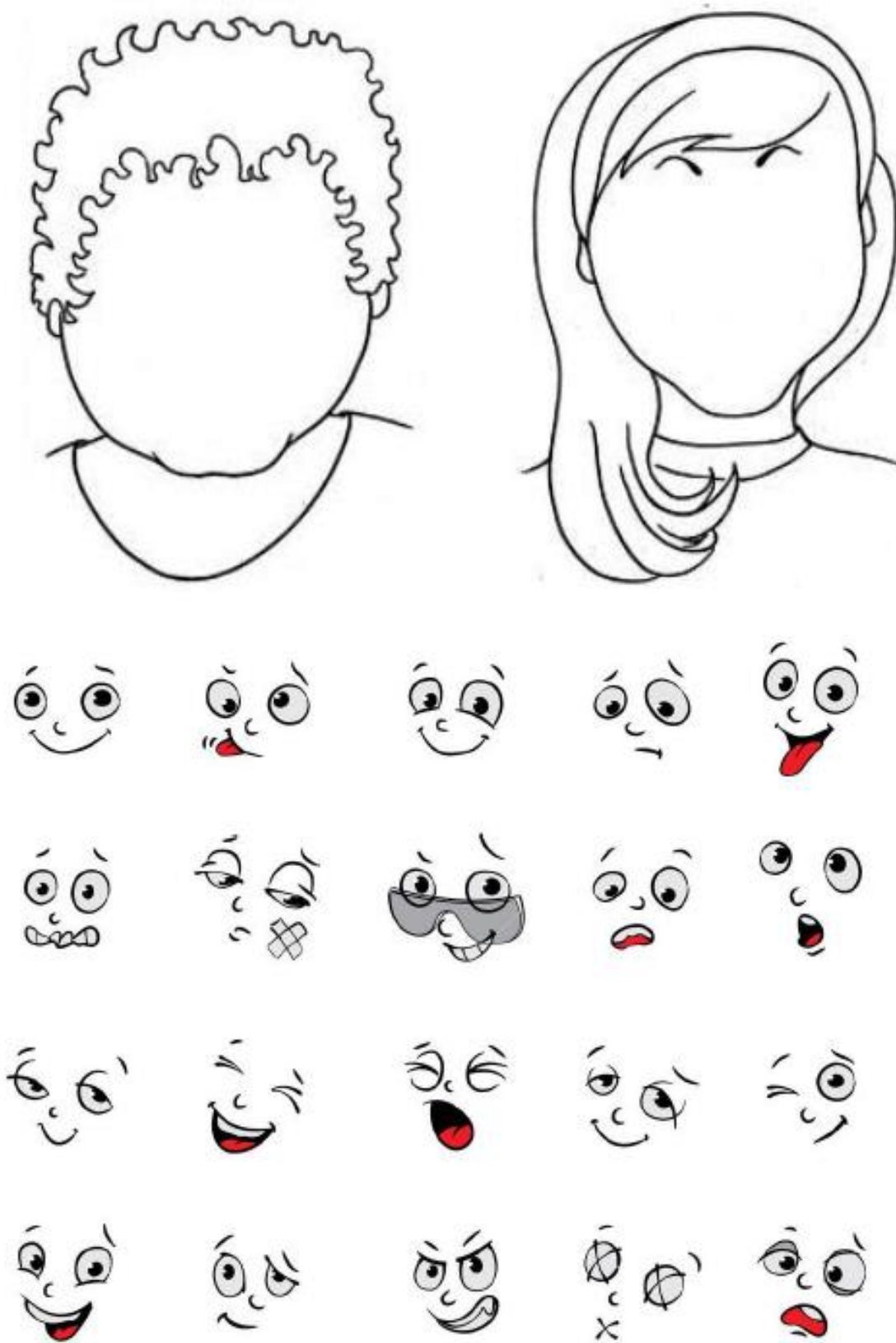


Figura 12. Imprimible caras. Fuente: Google imágenes.

## 9.1.1.3. Anexo 1.1.3. Actividad 3: El tren de las emociones

<b>Título</b>	<b>El tren de las emociones</b>
<b>Objetivos</b>	Identificar y reconocer las emociones primarias y compartir las emociones con los compañeros.
<b>Materiales</b>	Cartulina con el tren de las emociones y fotos de todos los alumnos tamaño carné.
<b>Temporización</b>	15 minutos.
<b>Organización</b>	Grupo-clase.

*Descripción:*

Esta actividad estará incluida en las rutinas diarias de la clase. Todos los niños se sentarán en forma de “U” y, el encargado del día de pasar lista se pondrá de pie al lado de la maestra y del cartel del tren de las emociones.

Como cada día se hace en las rutinas, se irá preguntando a cada niño cómo está, con la particularidad que no podrán responder con “bien” o “mal”. Tendrán que responder con las emociones básicas: alegría, triste, con miedo, con ira, sorprendido o con rabia.

Cuando el compañero al que le ha preguntado contesta, el alumno encargado pondrá su foto dentro del vagón del tren que corresponda con esa emoción. El alumno encargado, además, puede preguntar a sus compañeros por qué se sienten así hoy si lo cree conveniente e invitar a los compañeros a compartir sus experiencias y sentimientos. De esta manera se pasará lista cada día y a la vez también se trabajará la expresión de las emociones.

Finalmente, se colocarán los vagones de tren por orden de cantidad de alumnos en el vagón, de más a menos. Así se podrá comprobar el estado general de los alumnos ese día para intentar ayudarlos al máximo.

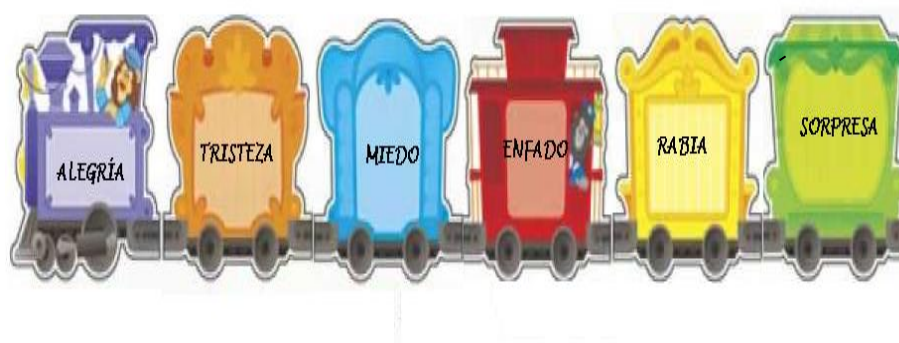
*Material para imprimir:*

Figura 13. Tren de las emociones. Fuente: Elaboración propia a partir de google imágenes.

## 9.1.1.4. Anexo 1.1.4. Actividad 4: Las emociones viajan con nosotros

<b>Título</b>	<b>Las emociones viajan con nosotros</b>
<b>Objetivos</b>	Compartir el proyecto con las familias, reforzar conocimientos sobre las emociones, sentir protagonismo y a la vez pertenencia a un grupo y compartir con los compañeros experiencias vividas.
<b>Materiales</b>	Libro de las emociones, diversos materiales elegidos por los niños y niñas (fotos, recortes de revista...)
<b>Temporización</b>	Actividad en casa: dependerá de los familiares y los alumnos. Actividad en el aula: 1 hora.
<b>Organización</b>	Individual y grupo-clase.

*Descripción:*

Esta actividad se realizará durante todo el proyecto. Con el objetivo de incluir a las familias en el trabajo emocional y para que conozcan el proyecto, se propondrá la actividad viajera. La maestra creará una carpeta de anillas con diferentes apartados correspondientes a las seis emociones básicas.

Los alumnos se irán llevando a casa la carpeta y podrán ir incluyendo en cada emoción diferentes situaciones que han vivido durante esos días que tenían la carpeta y que les ha hecho sentir emociones.

Esta actividad la harán con la ayuda de los familiares y podrán incluir fotos, texto, materiales, todo aquello que ellos crean necesario. Los materiales se guardarán en un rincón de la clase.

Cuando todos los alumnos se hayan llevado la carpeta, se hará una pequeña puesta en común para que todos puedan explicar lo que incluyeron y por qué. De esta manera también comprobarán que aunque no lo piensen todo el rato, fuera de la escuela también sienten emociones.



Figura 14. Carpeta emociones viajeras. Fuente: Elaboración propia a partir de google imágenes.



## 9.1.1.5. Anexo 1.1.5. Actividad 5: Soy tu regalo

<b>Título</b>	<b>Soy tu regalo</b>
<b>Objetivos</b>	Diferenciar las emociones, expresar lo que sienten, respetar la opinión de los demás y reflexionar empáticamente.
<b>Materiales</b>	Lazos, dibujos de diferentes objetos, música variada.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Parejas y grupo-clase.

*Descripción:*

Se colocarán los alumnos en un círculo, en el aula de psicomotricidad. La maestra explicará en qué consiste la actividad y repartirá un lazo a cada alumno. Los alumnos se colocarán el lazo en la camiseta o en la cabeza y después repartirá a la mitad de la clase unas imágenes con diferentes objetos.

La actividad consiste en que los alumnos vayan andando por la sala mientras escuchan música. Cuando la maestra pare la música, cada alumno que lleva imágenes de los objetos deberá buscar uno que no tenga. Entonces le dirá: “Soy tu regalo” y seguidamente le mostrará una imagen de eso que le quiere regalar.

El alumno que recibe el regalo tendrá que mostrar con lenguaje no verbal que emoción le produce eso que le han regalado y, el compañero deberá adivinar la emoción. Si acierta la emoción del compañero se queda sin la imagen y si no la tiene que volver a coger.

Al final todos se volverán a colocar en círculo, se mirará cuantas imágenes tiene cada uno, hablarán sobre cómo se han sentido y explicarán algunas curiosidades sobre la actividad, por ejemplo, si hay alguna emoción que no la ha sentido nadie y por qué. Además, se aprovechará para comparar lo que pasa en el aula con la vida cotidiana. La maestra propondrá algunas preguntas como:

¿Qué sentimos cuando nos hacen un regalo?

¿Qué emoción sentimos mientras lo abrimos?

¿Qué pasa cuando no nos gusta el regalo?

¿Qué pasa cuando regalamos algo y a la otra persona no le gusta?



Figura 15. Lazo regalo. Fuente: Google imágenes.

Material para imprimir:



Figura 16. Imprimibles actividad regalo. Fuente: Elaboración propia a partir de google imágenes.



## 9.1.1.6. Anexo 1.1.6. Actividad 6: Píntame la carita

<b>Título</b>	<b>Píntame la carita</b>
<b>Objetivos</b>	Identificar una emoción en una situación concreta, representar la emoción y compartir experiencias con los compañeros.
<b>Materiales</b>	Fango, pinturas, pinceles.
<b>Temporización</b>	1ª sesión: 1 hora. 2ª sesión: 1 hora.
<b>Organización</b>	Individual.

*Descripción:*

Esta actividad se realizará en dos sesiones. En la primera sesión, los alumnos estarán cada uno en su asiento dentro del aula. La maestra les dirá que han de recordar alguna situación de su vida, por ejemplo, un día en el parque, cuando algún familiar está malito, cuando han ido caminando por la calle de noche, entre otras.

Cada alumno pensará la situación interiormente. Se repartirá para cada uno un trozo de fango con el que habrán de realizar una cara que represente la emoción que sienten cuando recuerdan la situación. Una vez realizada la cara, se dejará reposar el fango para que se seque.

En la segunda sesión, se repartirá la cara de cada alumno de nuevo y esta vez deberán pintarla con pintura.

Se volverá a colocar para que se seque y, por último, se hará una pequeña asamblea para que aquellos alumnos que lo deseen, compartan su experiencia. La maestra también puede crear una cara para poner el ejemplo de cómo lo pueden explicar.



Figura 17. Ejemplo elaboración cara de fango. Fuente: Google imágenes.

## 9.1.2. Anexo 1.2. Bloque 2 – Regulación emocional.

### 9.1.2.1. Anexo 1.2.1. Actividad 1: Hay una carta para ti

<b>Título</b>	<b>Hay una carta para ti</b>
<b>Objetivos</b>	Reconocer que surgen conflictos, buscar ayuda para resolver un conflicto y ser conscientes sobre la importancia de solucionar los conflictos.
<b>Materiales</b>	Buzón y tarjetas para rellenar.
<b>Temporización</b>	1ª sesión: 30 minutos. Sesiones posteriores: 15-30 minutos.
<b>Organización</b>	Individual y grupo-clase.

#### *Descripción:*

En la primera sesión la maestra explicará en qué consistirá esta actividad. Los alumnos tendrán a su disposición un buzón. Consiste en que cuando tengan algún conflicto y no lo hayan podido solucionar solos, escriban en una pequeña ficha qué ha sucedido para que se hable en clase sobre lo que ha pasado para que se pueda solucionar con la ayuda de todos.

En las siguientes sesiones se dedicará entre 15 y 30 minutos a hablar sobre los problemas que han surgido durante la semana. Los alumnos pueden decidir si poner su nombre o no.

Lo importante de la actividad es reflexionar sobre lo importante que es resolver los problemas, para que en un futuro, no se guarde todo ese rencor y si se puede que se intente evitar.


Si hay semanas que no hay ningún conflicto por resolver, la maestra podrá proponer algún conflicto que crea que ha sucedido en el aula o en el patio para ver diferentes soluciones a las que se han dado.



Figura 18. Buzón. Fuente: Google imágenes.

Material para imprimir:

**Guía de Medidas/ Buzón de Cartón**



**Craftingeek®**

**Materiales:**

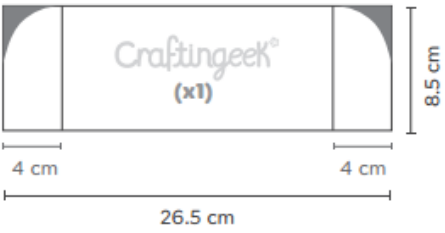
- Cartón corrugado medio grueso del color que quieras
- Cartulina del mismo color del cartón
- Tijeras
- Lápiz y borrador
- Exacto y tapete de corte
- Silicon líquido
- 2 broches mariposa
- Regla
- Compás
- Opcional: Descargables CG\* de sellos postales y líneas

**Medidas en: CM**

- Sobrantes
- Indicación / Doblar
- - - - Recortar
- (x) No. de figuras

ejemplo:  
(x2) = Dos figuras

**Tapa >>**




**Asa, 2 opciones >>**

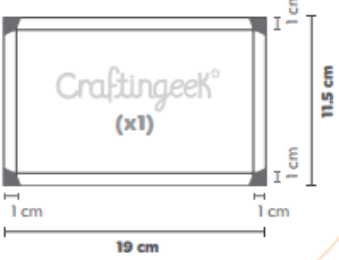
a) Asa chica: 13 cm x 1.5 cm

b) Asa larga (x1): 18.5 cm x 2.5 cm

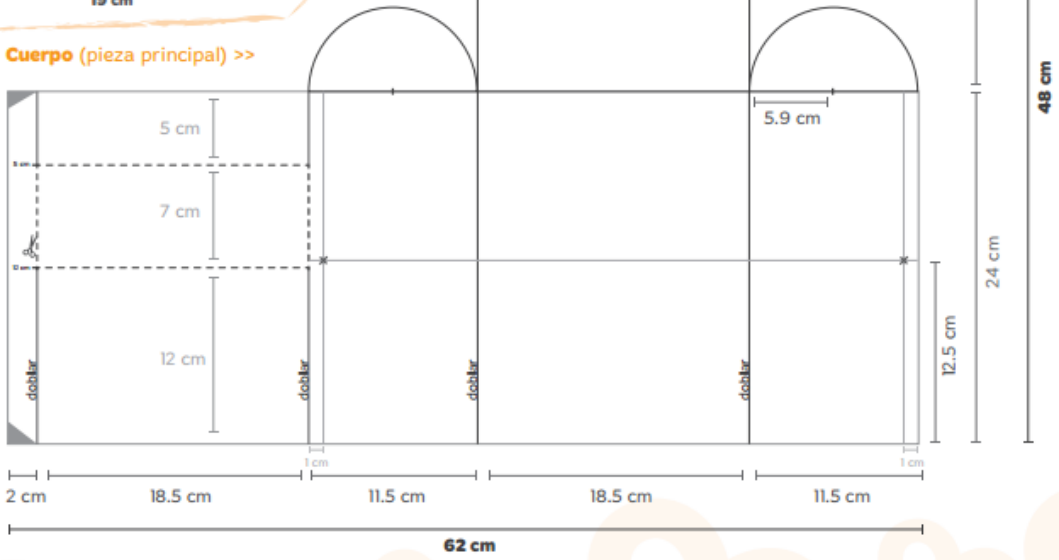
**Patatas >>**



**Fondo, cubierta de la base >>**



**Cuerpo (pieza principal) >>**



Recomienda usar hojas recicladas, juntos cuidemos el ambiente :)

imprime · recorta · decora · regala

Figura 19. Instrucciones para montar buzón. Fuente: Google imágenes.

---

**FECHA:**

---

**NOMBRE:**

---

**CONFLICTO:**

---

**POSBILE SOLUCIÓN:**

---



---

**FECHA:**

---

**NOMBRE:**

---

**CONFLICTO:**

---

**POSBILE SOLUCIÓN:**

---



---

**FECHA:**

---

**NOMBRE:**

---

**CONFLICTO:**

---

**POSBILE SOLUCIÓN:**

---



---

**FECHA:**

---

**NOMBRE:**

---

**CONFLICTO:**

---

**POSBILE SOLUCIÓN:**

---

### 9.1.2.2. Anexo 1.2.2. Actividad 2: El cuento de la hormiga

<b>Título</b>	<b>El cuento de la hormiga</b>
<b>Objetivos</b>	Identificar una situación de conflicto y dar respuesta para resolverla.
<b>Materiales</b>	Cuento: “La hormiga” (Lila, 2011).
<b>Temporización</b>	1ª sesión: 1 hora. 2ª sesión: 1 hora.
<b>Organización</b>	Parejas y grupo-clase.

#### Descripción:

En la primera sesión, todos los alumnos se colocarán en forma de “U”, y la maestra leerá el cuento de “La hormiga”. Seguidamente, pedirá que en parejas respondan las siguientes preguntas relacionadas con la lectura:

- ¿Qué pasa en el cuento?
- ¿Quién provoca el conflicto?
- ¿Cómo se resuelve el problema?
- ¿Cómo lo resolverías tú?
- ¿Quién crees que gana con la solución del cuento? ¿Por qué?

Cuando todas las parejas hayan acabado, se hará una puesta en común de las respuestas que dan los alumnos. De esta manera, la maestra comprobará si han entendido la finalidad de la actividad.

En la segunda sesión, se recordará el cuento de “La hormiga”. Los alumnos volverán a colocarse con la pareja que tenían en la sesión anterior. Ahora la maestra planteará otras preguntas:

- Piensa en una situación que hayas vivido parecida a la que aparece en el cuento:
  - o ¿Cómo se resolvió el conflicto?
  - o ¿Qué hiciste tú para que se resolviera?
  - o ¿Cómo te sentiste durante el conflicto? ¿Y después de solucionarlo?

Finalmente, cada pareja representará una de las situaciones que han comentado en esta pregunta.



Figura 20. Hormiga con bocadillo. Fuente: Google imágenes.

Material para imprimir:

**CUENTO DE LA HORMIGA**

Había una vez una hormiga de ciudad que paseaba por sobre una acera, pero no era una hormiga cualquiera, era una hormiga exploradora! La hormiga encontró una grieta y se metió, camino arriba, se fue adentrando más y más, hasta que al final vio una luz. Cuando salió de la grieta, fue a parar a una baldosa de cocina. Y bajando, bajando, fue a parar encima del mármol. Encima el mármol se encontró una migaja de pan.

“Oh! Qué bien” -pensó- “me lo llevaré al nido y ya tendré para los postres de la cena de hoy.” Cuando ya tenía cogida la migaja, sintió una voz que dijo:

- Deja esta migaja, ¡es mía!

- Yo la he visto primero –dijo la hormiga exploradora.

Y otra hormiga de otro hormiguero llegó, también cogió la migaja y empezó a estirar hacia el otro lado. Y una estiraba hacia aquí y la otra estiraba hacia allá, y está claro, la migaja ni se movía. Finalmente, dejaron la migaja y empezaron a pelearse a golpes.

- ¡Es mía!

- ¡No, que es mía!

Y no paraban de pelearse. Cuando ya traían unos cuantos golpes repartidos, llega una tercera hormiga, ve la migaja de pan en el suelo y va a cogerla, pero las otras dos lo ven y le dicen.

- ¡Ep! Deja esta migaja que es nuestra, dice la una.

- Es verdad, y si quieres el pan te tendrás que pelear con nosotras, dice la otra.

- Ahora, ¿pelearme?, exclama la tercera hormiga, no tengo nada de ganas de pelearme. Yo lo único que quiero es comer. ¿Por qué no nos partimos la migaja de pan entre las tres?

- ¿Partírnosla? Pero si era para mí sola...-dice la primera hormiga.

- No es verdad, era para mí –salta la segunda hormiga.

- ¿Veis? Así no nos entenderemos nunca, exclamó la tercera hormiga. Vale más que nos la partamos ahora que sólo somos tres y que no esperamos que venga otra hormiga.

- Ves, en esto tienes razón, dijeron las dos primeras.

Y se partieron la migaja de pan, y suerte que decidieron de partírsela, que si no, todavía estarían discutiendo ahora.

Lila (2011)

## 9.1.2.3. Anexo 1.2.3. Actividad 3: La ruleta de las emociones

<b>Título</b>	<b>La ruleta de las emociones</b>
<b>Objetivos</b>	Relacionar las emociones con situaciones diarias, compartir con los compañeros experiencias personales, representar gráficamente las emociones, respetar el turno de palabra y escuchar activamente a los demás.
<b>Materiales</b>	Ruleta de las emociones.
<b>Temporización</b>	1ª sesión: 1 hora. 2ª sesión: 1 hora.
<b>Organización</b>	Individual y grupo-clase.

*Descripción:*

En la primera sesión, la maestra traerá a clase la ruleta de las emociones. Entre todos la miraremos y veremos que emociones incluye. Cada vez que veamos una de las emociones los alumnos tendrán que representar la emoción con gestos faciales, por ejemplo, alegría: sonreír.

Seguidamente, cada alumno saldrá al centro de la clase y tirará de la ruleta. Tendrá que identificar la emoción que le ha tocado y explicar alguna situación de su vida que recuerde con esa emoción.

En la segunda sesión, la dinámica será la misma pero esta vez, no se tendrá que explicar ninguna experiencia, se tendrá que dibujar una situación que provoque la alegría que les ha tocado.

Al final de la clase se compartirán los dibujos con los compañeros para comparar las diferentes situaciones que puede producirnos una misma emoción.

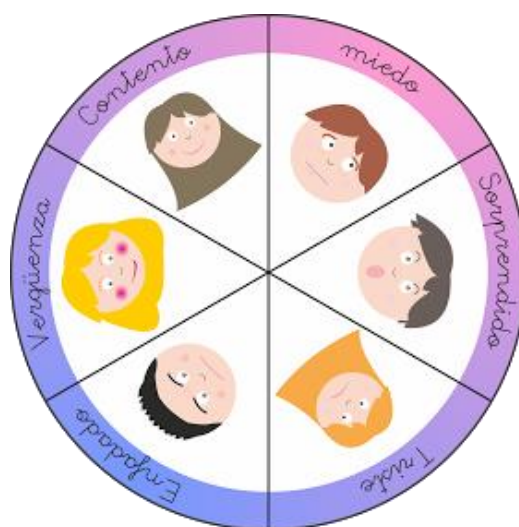


Figura 21. Ruleta de las emociones. Fuente: Google imágenes.

Material para imprimir:

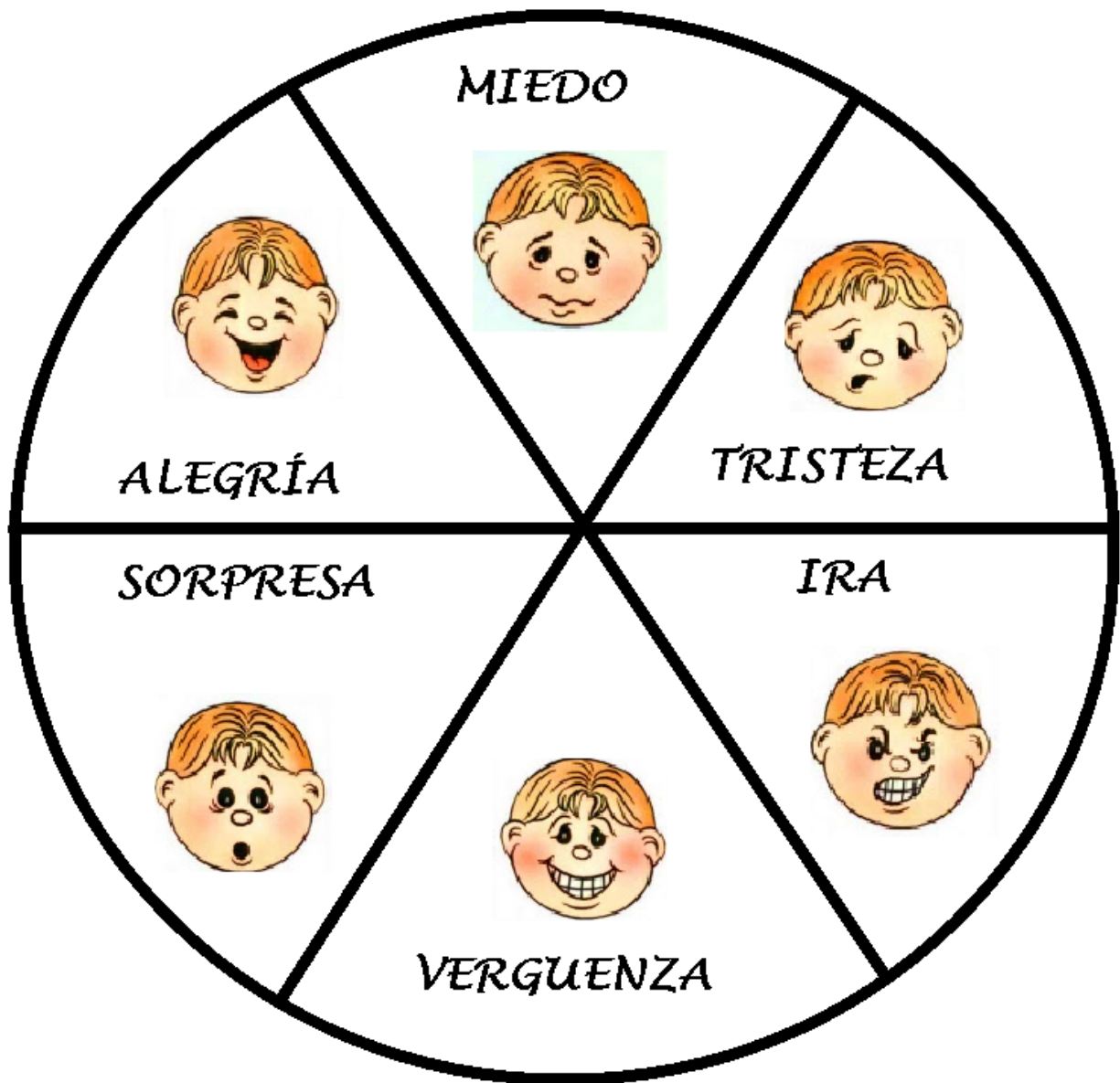
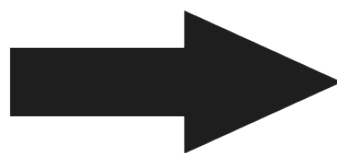


Figura 22. Ruleta de las emociones. Fuente: Elaboración propia a partir de google imágenes.





## 9.1.2.4. Anexo 1.2.4. Actividad 4: El cuento de la tortuga

<b>Título</b>	<b>El cuento de la tortuga</b>
<b>Objetivos</b>	Reducir la impulsividad, iniciar a los alumnos en el control de su propia conducta y obtener estrategias para situaciones de tensión.
<b>Materiales</b>	Cuento de la tortuga Sabia, (Cano, 2010) y un peluche de una tortuga.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Grupo-clase.

*Descripción:*

La maestra preparará en la clase una caja con el cuento de la tortuga sabia y un peluche de una tortuga. Cuando los alumnos entren a clase preguntará qué puede haber dentro de la caja.

Dejará unos minutos para que los alumnos hagan sus conjeturas y se cree un ambiente de curiosidad por lo que hay dentro. Después abrirá la caja y, enseñará lo que hay, un cuento y un peluche de tortuga.

Entonces los alumnos se colocarán en semicírculo para que la maestra explique el cuento. Utilizará la tortuga como marioneta para que los niños y niñas mantengan la atención en todo momento. A medida que se va explicando el cuento se irán practicando las técnicas de la tortuga sabia para no enfadarse y para que se controlen manteniendo la calma.

Después de leer el cuento se dejará un espacio para que los alumnos comenten si les ha gustado o no y por qué. Además, se aprovechará para preguntar si ellos también tienen situaciones parecidas en el aula, que expliquen cómo actúan ante estas situaciones y que expongan como actuarán a partir de la lectura del cuento y justifiquen sus respuestas.

Por último, entre todos harán un cartel en una cartulina grande con los pasos a seguir cuando se enfadan y se colocará en la clase donde todos puedan verlo.

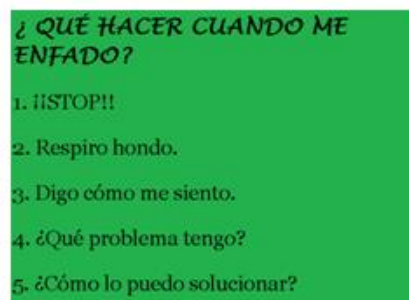


Figura 23. La tortuga y el mural de consignas. Fuente: Google imágenes y elaboración propia.

*Material para imprimir:*

## **LA TORTUGA SABIA**

Había una vez una tortuga pequeña a la que no le gustaba ir al colegio. Se llamaba Tortuguita. Ella lo que quería era quedarse en casa o dar vueltas por la calle todo el día. Tortuguita pensaba que era muy difícil aprender a escribir, leer libros o hacer matemáticas. Le gustaba más molestar a sus compañeros, quitarles el lápiz, esconderles las hojas... No le gustaba compartir y no le gustaba escuchar a su maestra. Encontraba muy difícil seguir las normas de la escuela y también veía muy difícil no enfadarse.

Cada día, la tortuguita se decía a sí misma que intentaría no meterse en problemas, pero cada día se enfadaba más, se sentía frustrada y entonces hacía alguna cosa que no debía hacer y tenía problemas. Sentía como si no tuviese control sobre lo que hacía. Las otras tortugas no querían jugar con ella y la tortuguita se empezó a sentir sola y mala.

Un día, cuando iba por la calle se encontró con la tortuga más grande y más vieja de su ciudad. Era la Tortuga Sabia, que tenía más de 200 años y sabía muchas, muchas cosas.

La vieja Tortuga Sabia preguntó a Tortuguita:

- Tortuguita, ¿por qué estás tan triste?

Y Tortuguita le contestó, muy flojito porque tenía mucha vergüenza:

- Es que tengo un problema muy grande, siempre estoy enfadada y siempre me peleo con mis compañeros.

La vieja Tortuga Sabia era muy amable y la quiso ayudar.

- Mira- le dijo- te diré un secreto. La solución de tus problemas la tienes tú. Tortuguita no entendía nada.

- "Es tu caparazón, tu caparazón... Siempre que estés enfadada tienes que entrar dentro de tu caparazón y seguir estos pasos:

1. STOP
2. Respiro hondo.
3. Digo cómo me siento.
4. Qué problema tengo.
5. Cómo lo puedo solucionar.

Después descansa hasta que estés más calmada."

La vieja Tortuga Sabia enseñó a Tortuguita a meterse dentro del caparazón para calmarse (**MODELADO:** *la maestra explica que para meterse dentro del caparazón hay que agachar la cabeza y taparse con las dos manos*).

Entonces, la vieja Tortuga Sabia, le dijo: - "Ahora ya sabes, la próxima vez que tengas problemas entra dentro de tu caparazón y cálmate".

A la tortuguita le gustó la idea y lo quiso *probar* (**MODELADO:** *la maestra explica que tienen que imitar a Tortuguita, primero nos quedamos quietos haciendo que estamos dentro del caparazón, después respiramos 3 veces profundamente, seguidamente cada uno que exprese cómo se siente con una palabra por último pensamos cual es el problema y qué solución es posible*).

Al día siguiente, en la escuela, la tortuguita estaba haciendo su trabajo cuando un compañero se puso a molestarla y empezó a enfadarse, pero entonces recordó lo que le había dicho la vieja Tortuga Sabia: se metió en su caparazón y se dijo a ella misma "STOP", respiró profundamente y dijo "ESTOY ENFADADA Y ALGUIEN ME ESTÁ MOLESTANDO" y se quedó un ratito dentro.

Pronto se sintió tranquila y cuando salió se quedó sorprendida al ver a su maestra sonriendo. Le dijo que se sentía muy orgullosa de ella.

Esto la tortuguita una y otra y otra vez, siempre que se enfadaba, o alguien le molestaba o no le salía alguna cosa. Y después de unas semanas descubrió que sus compañeros querían jugar con ella y que nada le parecía difícil.

Desde entonces Tortuguita nunca más se sintió sola y mala."

Cano (2010)

## 9.1.2.5. Anexo 1.2.5. Actividad 5: ¡A mover el esqueleto!

<b>Título</b>	<b>¡A mover el esqueleto!</b>
<b>Objetivos</b>	Expresar las emociones a través del cuerpo, fomentar emociones positivas a través de la música y relacionar la música con las diferentes emociones.
<b>Materiales</b>	Cd con música variada.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Individual y grupo-clase.

*Descripción:*

Los alumnos se colocarán repartidos por el aula de psicomotricidad. La maestra pondrá una canción y deberán expresar con el cuerpo aquello que les transmite la canción.

Las canciones preparadas para trabajar las emociones son:

- Beethoven: 9ª Sinfonía, Himno de la alegría (ALEGRÍA)
- Beethoven: 6ª Sinfonía, 4º movimiento, La tormenta (MIEDO)
- Mozart: marcha fúnebre de Sr. Maestro Contrapunto (TRISTEZA)
- Mozart: Requiem, Dies Irae (IRA)

La maestra grabará las diferentes danzas que realizarán. Posteriormente, se irán al aula y visualizarán los vídeos uno a uno. Cada vez que ven un vídeo la maestra hará unas preguntas para debatir:

- ¿Qué nos transmite la canción?
- ¿Qué movimientos hacéis?
- ¿Todos realizáis aproximadamente los mismos movimientos? ¿Por qué?



Figura 24. Icono de música. Fuente: Google imágenes.

## 9.1.2.6. Anexo 1.2.6. Actividad 6: Dibujando emociones

<b>Título</b>	<b>Dibujando emociones</b>
<b>Objetivos</b>	Expresar la alegría y la tristeza a través de la pintura y relacionar algunas características de arte con las emociones.
<b>Materiales</b>	Hojas en blanco DIN-A3, rotuladores, pintura, ceras y colores.
<b>Temporización</b>	1ª sesión: 1 hora. 2ª sesión: 1 hora.
<b>Organización</b>	Individual y gran-grupo.

*Descripción:*

Esta actividad se dividirá en dos sesiones. Las dos sesiones seguirán el mismo procedimiento pero en una se trabajará la tristeza y en la otra se trabajará la alegría.

Al iniciar la sesión se les pedirá a los alumnos que digan situaciones que nos provoquen la emoción que se trabaja ese día. La maestra escribirá la lista en la pizarra.

Seguidamente, se les mostrarán cuadros abstractos de diferentes autores dependiendo la emoción:

- **ALEGRÍA:** Picasso: La alegría de vivir.

Miró: Carnaval Arlequín.

Matisse: La Danza

- **TRISTEZA:** Picasso: La mujer que llora.

Van Gogh: Autorretrato.

Kandinsky: Acento en rosa.



*Figura 25. Mano y lápiz.*  
Fuente: Google imágenes.

Después, la maestra explicará que tienen que realizar un dibujo abstracto, pero además tendrán que representar la emoción que se trabaja ese día. Se repartirá el material y se dejará tiempo para que dibujen con el material que ellos elijan.

Una vez finalizados los dibujos, se colocarán en el suelo para secar y de forma que todos los puedan ver. Se hará un pequeño debate antes de acabar para ver que se observa en los dibujos de toda la clase.

### 9.1.3. Anexo 1.3. Bloque 3 – Autonomía emocional.

#### 9.1.3.1. Anexo 1.3.1. Actividad 1: Mi cajita, mi vida

<b>Título</b>	<b>Mi cajita, mi vida</b>
<b>Objetivos</b>	Descubrir cómo es uno mismo y los demás y aumentar la autoestima.
<b>Materiales</b>	Caja cartón, pinturas, rotuladores, colores, cartulinas, entre otros materiales de decoración.
<b>Temporización</b>	1ª sesión: 1 hora. 2ª sesión: 1 hora.
<b>Organización</b>	Individual y grupo-clase.

#### *Descripción:*

Esta actividad estará dividida en más de una sesión.

La primera sesión se destinará a que cada alumno decore una caja y ponga su nombre. Después tendrán que realizar un dibujo de cómo se ven ellos mismos. En otra hoja, tendrán que dibujar a aquellas personas que ellos creen que les quieren y en otra hoja harán dos partes, una con dibujos de cosas que les gustan y la otra parte con cosas que no les gustan. Se guardarán todas las actividades en las cajas personales y estas se guardarán en la clase.

La segunda sesión consistirá en recuperar todo aquello que realizó la sesión anterior. Lo que se hará es una puesta en común y se dejará que los alumnos compartan con los demás aquello que les apetezca explicar: cómo se ven, quiénes les quieren y por qué o sus gustos.

Con esta actividad veremos que no todos son iguales pero que hay que respetar los gustos de los demás porque todos somos especiales y cada uno tiene sus buenas aptitudes.

Además, después de acabar la actividad se volverán a guardar las cajas y se podrán meter todas las actividades que se creen con el proyecto.



Figura 25. Ejemplo caja decorada. Fuente: Google imágenes.

### 9.1.3.2. Anexo 1.3.2. Actividad 2: Te regalo una sonrisa

<b>Título</b>	<b>Te regalo una sonrisa</b>
<b>Objetivos</b>	Fomentar una actitud positiva, favorecer el bienestar de los alumnos y compartir felicidad.
<b>Materiales</b>	Carteles con sonrisas e imágenes alegres.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Pequeño grupo, grupo-clase e individual.

#### Descripción:

Para empezar la maestra dividirá la clase en 4 pequeños grupos. Posteriormente, repartirá a cada uno una imagen de una persona contenta, se utilizarán imágenes de diferentes edades para que las respuestas sean variadas.

Una vez repartido la maestra les dirá unas preguntas que deberán discutir con su grupo, estas preguntas son:

- ¿Cómo se siente? ¿Por qué sabemos que se siente así?
- ¿Por qué se sentirá así? Se pueden dar varias respuestas a esta pregunta.

Después de un rato, la clase se colocará en círculo y se expondrán las diferentes imágenes y las conclusiones de los pequeños grupos.

Seguidamente se les preguntará si ellos también se sienten felices, en qué momentos y que necesitan para estar así.

Cuando hayan acabado el debate, la maestra hará una reflexión final sobre la importancia de mantenerse feliz o alegre y que beneficios nos da sentirnos así. Por último, mostrará un cartel con sonrisas y, explicará que lo colgará en la clase durante todo el curso, para aquellos que algún día no se acaben de sentir bien y quieran subir sus ánimos o por si quieren regalárselo a un compañero.



Figura 26. Cartel regala sonrisa. Fuente: Google imágenes.



Material para imprimir:



Figura 27. Imágenes de familias felices. Fuente: Google imágenes.



Figura 28. Cartel regala sonrisas. Fuente: Elaboración propia.



### 9.1.3.3. Anexo 1.3.3. Actividad 3: El túnel de las emociones

<b>Título</b>	<b>El túnel de las emociones</b>
<b>Objetivos</b>	Trabajar la autoestima a partir del reconocimiento y la estima de los que nos rodean, subir los ánimos y hacer sentir a todos que son iguales.
<b>Materiales</b>	-
<b>Temporización</b>	20 minutos.
<b>Organización</b>	Grupo-clase.

#### *Descripción:*

Los alumnos se colocarán haciendo un pasillo con participantes en los dos lados, de forma que simularán un túnel.

Seguidamente, de uno en uno, empezando por un extremo, los alumnos deberán pasar por el túnel mientras los compañeros le aplauden y le dicen cosas positivas, elogios o silbidos. De esta manera, todos se sentirán protagonistas y verán que toda la clase los quiere, a pesar de pequeñas disputas que pueden ocurrir día a día.

Una vez todos han pasado por el pasillo, se reunirán para reflexionar, para que cada alumno, de forma voluntaria, explique cómo se ha sentido cuando estaba desfilando o cuando estaba elogiando a los otros compañeros.



*Figura 29. Aplausos.* Fuente: Google imágenes.

#### 9.1.3.4. Anexo 1.3.4. Actividad 4: Espejito, espejito...

<b>Título</b>	<b>Espejito, espejito...</b>
<b>Objetivos</b>	Valorar sus cualidades y sentir bienestar con ellos mismos.
<b>Materiales</b>	Caja sorpresa y un espejo.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Individual y grupo-clase.

#### *Descripción:*

La maestra, se pasea por la clase con la caja sorpresa que tiene dentro un espejo y mientras pasea va explicando: “A continuación, os enseñaré una caja sorpresa uno por uno, pero nadie puede explicar lo que ve. Todos individualmente podréis mirar lo que hay, pero no se lo podéis contar a ningún compañero. Dentro de la caja vais a encontrar a una persona muy importante, la persona más importante que conocéis, una persona que vale mucho, tiene muchas cosas buenas y es muy bonita. Una persona muy querida por vosotros mismos y por mucha gente”.

Seguidamente, cuando todos los alumnos se hayan visto reflejados en el espejo, se hará un pequeño debate. Las preguntas que se proponen para la conversación son:

- ¿Qué pensabais que había dentro de la caja?
- ¿Qué habéis sentido cuando os habéis visto a vosotros mismos?

Se podrán añadir otras preguntas en función de cómo continúe la conversación con los alumnos.



Figura 30. Caja y Espejo. Fuente: Google imagenes.

### 9.1.3.5. Anexo 1.3.5. Actividad 5: Flores de colores

<b>Título</b>	<b>Flores de colores</b>
<b>Objetivos</b>	Fomentar una actitud positiva y adquirir autonomía emocional.
<b>Materiales</b>	Cd con música relajante, cartulinas, lápices y rotuladores.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Individual.

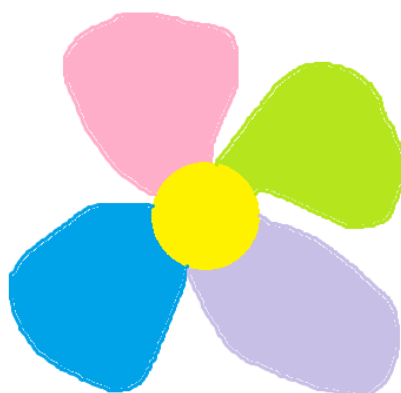
#### *Descripción:*

En el aula de psicomotricidad, todos los alumnos se tumbarán en el suelo con los ojos cerrados. La maestra pondrá música relajante y, mientras esta suena irá dando unas indicaciones sobre lo que se han de imaginar mientras están relajándose. Las indicaciones serán:

- Pensar en alguien que os haga felices. Imaginaros que está con vosotros ahora a vuestro lado y os está ayudando a relajarnos.
- Pensar en algún recuerdo que tengáis de algo que os ha hecho muy felices.
- Pensar en algo que os gusta mucho hacer e imaginar que sentís cuando lo estáis haciendo.
- Pensar un deseo que os gustaría que se cumpliera.

Una vez acaben con la relajación y hayan pensado estas 4 cosas, irán a la clase. De manera individual elaborarán una flor con 4 pétalos de diferentes colores.

En cada pétalo escribirán lo que han pensado en la relajación. Y se creará una flor de cada alumno. Se colocarán todas en un mural en la clase y siempre que estén un poco tristes podrán leerla para recordar esos momentos felices.



*Figura 31. Flor.* Fuente: Elaboración propia.

*9.1.3.6. Anexo 1.3.6. Actividad 6: El hilo del positivismo*

<b>Título</b>	<b>El hilo del positivismo</b>
<b>Objetivos</b>	Aumentar la autoestima de los compañeros.
<b>Materiales</b>	Lana y tijeras.
<b>Temporización</b>	30 minutos.
<b>Organización</b>	Grupo-clase.

*Descripción:*

Los alumnos se colocarán en redonda y uno de ellos aguantará la lana. Este alumno le tendrá que pasar la lana a otra persona de la clase y, sin dejar de aguantar el extremo de la lana, el compañero al que le ha pasado la lana, le tendrá que decir 3 cosas positivas del alumno que se la ha pasado.

Mientras los alumnos van participando, se irá formando una telaraña de lana. Cuando se acabe la actividad, se cortará la lana de tal manera que cada alumno se quedará con un trozo en la mano y, se lo podrán llevar a casa de recuerdo.



*Figura 32. Actividad hilo. Fuente: Google imágenes.*

### 9.1.4. Anexo 1.4. Bloque 4 – Habilidad social

#### 9.1.4.1. Anexo 1.4.1. Actividad 1: ¡Buenos días! ¿Cómo estás?

<b>Título</b>	<b>¡Buenos días! ¿Cómo estás?</b>
<b>Objetivos</b>	Poner en práctica diferentes habilidades sociales para comunicarnos y enfatizar la importancia de comunicarse con buenos modales.
<b>Materiales</b>	Carteles.
<b>Temporización</b>	15 minutos.
<b>Organización</b>	Grupo-clase.

#### Descripción:

Esta actividad estará incluida en las rutinas diarias de la clase. Todos los niños se sentarán en forma de “U” y, el encargado del día de pasar lista se pondrá de pie al lado de la maestra. El alumno encargado del día cogerá un cartel al azar. Estas palabras serán:

*GRACIAS*

*PERDÓN*

*POR FAVOR*

*LO SIENTO*

*PREGUNTAR Y ESCUCHAR*

Mientras se realizan las actividades de buenos días, deberá utilizar esta palabra. Por ejemplo:

- Gracias por escucharme.
- Perdón, no te he entendido.
- Por favor, haced silencio.
- Lo siento, pero no te había visto.
- ¿Qué hiciste ayer por la tarde? Y escuchar la respuesta del compañero atentamente.

A medida que se vaya realizando la actividad, todos los días los alumnos irán incluyendo estas habilidades en su vida cotidiana como buena rutina.



Figura 33. Carteles habilidades sociales. Fuente: Elaboración propia.

*Material para imprimir:*

***GRACIAS***

***PERDÓN***

***POR FAVOR***

***LO SIENTO***

***PREGUNTAR Y  
ESCUCHAR***

## 9.1.4.2. Anexo 1.4.2. Actividad 2: ¡¡Ayuda!!

<b>Título</b>	<b>¡¡Ayuda!!</b>
<b>Objetivos</b>	Promover la iniciativa de ayudarse los unos a los otros e iniciar a los alumnos en la empatía.
<b>Materiales</b>	Cartulinas, rotuladores, colores y pintura.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Grupo-clase y pequeño grupo.

*Descripción:*

La maestra empezará la actividad preguntando si alguna vez necesitan ayuda para hacer algunas cosas y qué cosas son estas. También se preguntará si nos gusta recibir ayuda y si nosotros también ayudamos a los demás. Además, se debatirá como se piden ayuda ente ellos cuando la necesitan.

A partir de las conclusiones que se saquen, se creará una lista con palabras que se deben usar cuando queremos pedir ayuda, ya que pedir ayuda no es malo, pero sí que nos gusta que nos la pidan con respeto.

La lista la escribirán en la pizarra y serán palabras tan importantes como:

- POR FAVOR -> cuando queremos pedir ayuda
- GRACIAS -> cuando nos han ayudado
- PERDÓN -> cuando nos equivocamos
- LO SIENTO -> cuando no podemos ayudar

Una vez realizada la lista en la pizarra y, si todos están de acuerdo, en que estas palabras son imprescindibles, para que haya un buen clima en el aula, se crearán 4 pequeños grupos. Cada grupo será el encargado de realizar un cartel con cartulinas con una de las palabras.

Por último, se colgarán todos los carteles en la clase para tenerlos presentes cuando tengamos que pedir algo a algún compañero.



Figura 34. Carteles habilidades sociales 2. Fuente: Elaboración propia.

### 9.1.4.3. Anexo 1.4.3. Actividad 3: Me pongo en tu lugar

<b>Título</b>	<b>Me pongo en tu lugar</b>
<b>Objetivos</b>	Desarrollar la empatía, favorecer el desarrollo de las habilidades sociales y entender los diferentes puntos de vista.
<b>Materiales</b>	Tarjetas con diferentes personajes y situaciones, objetos y disfraces.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Parejas y grupo-clase.

#### *Descripción:*

Se repartirá el material por todo el aula y, la maestra explicará a los alumnos que la actividad que van a realizar consiste en ponerse en el lugar de otras personas. Seguidamente, cada alumno, elegirá un personaje y tendrá que buscar a su pareja, es decir, cada personaje tiene su pareja, por ejemplo: doctora-paciente.

La profesora explicará que se han de convertir en el personaje que tienen, como habla, qué hace, qué le gusta y qué ropa llevan. Después se pueden disfrazar si quieren para meterse en el personaje.

Cuando ya estén disfrazados, la maestra les dará la situación que tienen que interpretar a cada pareja y deberán actuar como si fueran el personaje.

Para finalizar, harán una pequeña puesta en común para ver cómo se han sentido y que dificultades han tenido. A la vez, lo que se pretende es comprobar si han logrado entender el sentido de la empatía y como esta nos influye.



Figura 35. Empatía. Fuente: Google imágenes.



Material para imprimir:

**AZAFATA DE VUELO**



**PASAJERO DE AVIÓN**



**EL PASAJERO TIENE HAMBRE Y QUIERE  
PEDIRLE A LA AZAFATA DE VUELO ALGO  
PARA COMER.**

**BARRENDERO**



**HOMBRE DE LA CALLE**



**UN HOMBRE VA POR LA CALLE Y TIRA UN  
PAPEL AL SUELO. EL BARRENDERO ESTA  
TRABAJANDO Y LO VE.**

**PALETA**



**ARQUITECTO**



**EL ARQUITECTO VA A VER LA OBRA QUE SE ESTÁ HACIENDO Y SE DA CUENTA QUE HAY UNA PARTE MAL HECHA. SE VA A HABLAR CON EL PALETA ENCARGADO.**

**MAESTRA**



**ALUMNO**



**LA MAESTRA HABLA CON EL ALUMNO PORQUE HABLA MUCHO EN CLASE.**

**BOMBERO**



**CHICO-PERRO**



**EL BOMBERO HA SALVADO EL PERRO DEL CHICO Y EL CHICO SE LO QUIERE AGRADECER.**

**CAMARERA**



**CHICA**



**LA CAMARERA LE HA TIRADO LA TAZA DE CHOCOLATE POR ENCIMA SIN QUERER Y LA HA MANCHADO.**

**POLICÍA**



**CHICO**



**EL CHICO A CRUZADO CON EL SEMÁFORO EN ROJO, EL POLICÍA LO HA VISTO Y VA HA HABLAR CON EL.**

**CARPINTERO**



**MUJER**



**LA MUJER PIDE QUE EL CARPINTERO LE HAGA UN MUEBLE, PERO EL CARPINTERO NO PUEDE HACERLO SI NO TIENE TODAS LAS MEDIDAS.**

**PINTOR**



**SEÑORA**



**LA SEÑORA LLEGA A CASA Y VE QUE EL PINTOR LE HA PINTADO UNA HABITACIÓN DE UN COLOR QUE NO ES EL QUE ELLA QUERÍA.**

**DENTISTA**



**PACIENTE**



**LA DENTISTA LE TIENE QUE QUITAR UNA MUELA AL NIÑO, PERO EL NIÑO ESTÁ NERVIOSO Y NO PARA DE MOVERSE.**

**DOCTORA**



**PACIENTE**

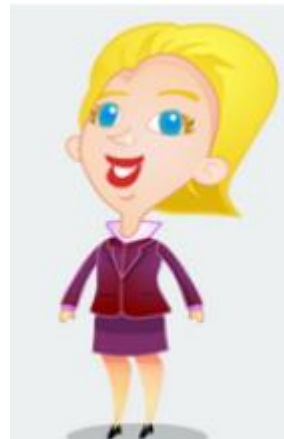


**LA DOCTORA LE HA PEDIDO A SU  
PACIENTE UN ANÁLISIS, PERO EL  
PACIENTE TIENE MIEDO A LAS AGUJAS.**

**COCINERO**



**CLIENTA DEL  
RESTAURANTE**



**LA CLIENTA DEL RESTAURANTE LE QUIERE  
AGRADECER AL COCINERO SU TRABAJO PORQUE  
LA COMIDA ESTABA MUY BUENA.**

*Figura 36. Personajes. Fuente: Google imágenes.*



#### 9.1.4.4. Anexo 1.4.4. Actividad 4: Saludos internacionales

Título	Saludos internacionales
Objetivos	Empatizar con personas de diferentes partes del mundo y cohesionar el grupo.
Materiales	-
Temporización	30 minutos.
Organización	Grupo-clase.

#### Descripción:

La maestra aprovechará un día después de las rutinas para realizar esta actividad. Aprovechando que todos los días nos saludamos y nos decimos buenos días, propondrá saludarse como se hace en otros lugares del mundo.

Primero, dejará que los alumnos digan si conocen otros saludos y si es que sí, todos los alumnos se tendrán que saludar como explique el compañero. Si nadie sabe ninguno, la maestra irá diciendo diferentes formas. Algunos ejemplos son:

- América del norte: dar la mano.
- América del sur: dos besos.
- Europa: dos besos o dar la mano.
- Oriente: inclinación de la cabeza.
- Esquimales: rozan la nariz.
- Árabes: 3 besos.

Después de realizar los diferentes saludos, se propondrá crear un saludo propio de la clase, entre todos los alumnos se tendrán que aportar ideas para crear el saludo propio.



Figura 37. Saludos internacionales. Fuente: Google imágenes.

## 9.1.4.5. Anexo 1.4.5. Actividad 5: Compartimos el mundo

<b>Título</b>	<b>Compartimos el mundo</b>
<b>Objetivos</b>	Promover la actitud de compartir y sentir pertenencia a un grupo.
<b>Materiales</b>	Aros.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Grupo-clase.

*Descripción:*

Se colocarán en patio tantos aros como alumnos haya. Se colocará cada alumno en uno de esos aros que representará el mundo de cada uno. Entonces la maestra empezará a explicar una historia:

*“Había una vez un universo formado por niños y niñas de la clase de “Toy Story” que tenían cada uno su mundo. Pero un día vino un fuerte viento y, empezaron a volarse los mundos (la maestra retirará aros). Los niños y niñas que se quedaron sin mundo, tuvieron que ir a pedir a un compañero que les dejara entrar en su mundo. Los pequeños se pusieron muy contentos de compartir sus mundos con sus compañeros. Pasaron unos días de calma, pero de pronto, volvió el fuerte viento y se llevó mundos (la maestra volverá a retirar aros). Las niñas y niños que se quedaron sin su mundo por el viento, decidieron ir a pedir ayuda a sus compañeros, pidiéndoles si se podían meter en su mundo. Todos estaban muy alegres porque había mundos con muchos niños y niñas y eso les hacía felices. Después de una temporada con un clima cálido, volvió el fuerte viento y todos estaban asustados y el viento se llevó todos los mundos menos uno. Todos los niños y niñas que se quedaron sin mundo fueron a pedirle al único mundo que quedaba si podían entrar. Al final todos los niños y niñas estaban viviendo en el mismo mundo, felices porque podrían jugar todos juntos. Al día siguiente el temporal no había cambiado y vino un fuerte viento que quería destruir el mundo de los niños y niñas de la clase “Toy Story”, pero como los pequeños estaban tan unidos, el viento no pudo destruir el mundo y se marchó. Todos juntos celebraron que por fin el viento no les había ganado y es que se dieron cuenta de que juntos podían con todo.”*

Al final entrarán todos a la clase y hablarán sobre qué han aprendido con esta historia.



Figura 38. El viento y el mundo. Fuente: Google imágenes.



## 9.1.4.6. Anexo 1.4.6. Actividad 6: Escúchame

Título	Escúchame
Objetivos	Respetar a los demás para un bienestar social y escuchar activamente.
Materiales	-
Temporización	1 hora.
Organización	Grupo-clase.

*Descripción:*

La maestra creará una lista con los nombres de los niños de la clase con un orden aleatorio. Los alumnos tendrán 2 minutos para explicar algo de su vida a los compañeros, por ejemplo, qué les gusta, dónde van los fines de semanas, etc.

Empezará el primer niño de la lista y mientras este habla los demás deberán escuchar activamente. Si la maestra ve o escucha a otro niño o niña que no es su turno hablando, lo colocará el último de la lista.

De esta forma los niños que no respetan el turno de los compañeros siempre serán los últimos y no podrán contar sus experiencias.

Al finalizar, se hará un pequeño debate para que reflexionen sobre por qué hay niños que pueden hablar más veces y cómo nos sentimos cuando los demás no nos están escuchando. Además, también se pensará en la cantidad de información que nos perdemos cuando no escuchamos.



Figura 39. Oído y fila. Fuente: Google imágenes.

## 9.1.5. Anexo 1.5. Bloque 5 – Competencias para la vida y el bienestar

### 9.1.5.1. Anexo 1.5.1. Actividad 1: El cuento de “El patito feo”

<b>Título</b>	<b>El cuento de “El patito feo”</b>
<b>Objetivos</b>	Identificar situaciones de desigualdad o rechazo hacia los compañeros y reflexionar sobre la importancia de no hacerlo para el bienestar personal y social.
<b>Materiales</b>	Vídeo con el cuento de: “El patito feo” (Ikastetxea, 2014). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X1SLFANY5Hc">https://www.youtube.com/watch?v=X1SLFANY5Hc</a>
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Grupo-clase.

#### *Descripción:*

La selección de este cuento se debe a que muchas veces se dan estas situaciones en el aula y se pretende que empaticen para evitarlas.

Después de visualizar el vídeo con el cuento: “El patito feo”, se abrirá un debate en el aula para poner en común las impresiones vividas. Además, la maestra tendrá que hacer preguntas para que los alumnos aporten experiencias que han visto o en las que hayan participado, en las que se discriminase a alguna persona o si han estado situados en la parte contraria, siendo ellos mismos los discriminados. Algunas de las preguntas para el debate serían:

- ¿Alguna vez os habéis sentido como el patito feo?
- ¿En alguna ocasión habéis dejado a algún compañero sin poder jugar con vosotros? ¿Por qué?
- ¿Cómo os sentís cuando no os dejan jugar con los demás?
- ¿Qué se puede hacer para que todos podáis jugar juntos?

Finalmente, reflexionarán conjuntamente con el objetivo de dar respuesta a esta situación, en caso de que ocurriera en la escuela y, sobre cómo deberían actuar para prevenir que un conflicto se convierta en un problema grave.



Figura 40. El patito feo. Fuente: Imagen extraída del cuento del patito feo (Ikastetxea, 2014).

## 9.1.5.2. Anexo 1.5.2. Actividad 2: Yo hago muchas cosas bien

<b>Título</b>	<b>Yo hago muchas cosas bien</b>
<b>Objetivos</b>	Tener consciencia de las cosas buenas que saben hacer y valorar las cualidades de los compañeros.
<b>Materiales</b>	Hojas blancas y material para escribir.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Individual y grupo-clase.

*Descripción:*

Cada alumno escribirá en una hoja una lista de cosas que sabe hacer bien. Después, sin leer lo que han escrito, hablarán sobre si ha sido difícil hacer la lista, cuantas cosas hacen bien y reflexionarán sobre si nos fijamos y valoramos todo eso que hacemos bien.

Seguidamente, la maestra dejará tiempo para aquellos alumnos que quieran compartir su lista con los compañeros. Cuando finalicen las lecturas todos escribirán: “¡YO HAGO MUCHAS COSAS BIEN!”

De esta manera todos verán que los demás también hacen muchas cosas bien y que todos somos personas valiosas.

Para finalizar, se hará un pequeño debate sobre que les ha parecido la actividad, si creen que son valiosos y qué piensan de los compañeros.



Figura 41. Autoestima. Fuente: Elaboración propia.

## 9.1.5.3. Anexo 1.5.3. Actividad 3: Sesión de relax

<b>Título</b>	<b>Sesión de relax</b>
<b>Objetivos</b>	Aprender a relajarse, fomentar el bienestar y las emociones positivas y ofrecer recursos para controlar impulsos de emociones negativas.
<b>Materiales</b>	Cd con música relajante y esterillas.
<b>Temporización</b>	1 hora cada sesión.
<b>Organización</b>	Grupo-clase y parejas.

*Descripción:*

Esta actividad se realizará más de una vez durante todo el proyecto.

En el aula de psicomotricidad se sentarán todos los niños y niñas en círculo. Se tratará de hacer una pequeña asamblea en la que expondrán algunos conflictos que han sucedido en la clase hasta ese día en concreto.

Entre todos los compañeros se buscarán soluciones a esos conflictos para que no vuelva a repetirse. Además, se recordará el cuento de la tortuga Sabia y se volverá a practicar la técnica del caparazón.

Por último, la maestra pondrá música relajante y en parejas se regalarán un masaje para relajarse y perdonarse todo lo que haya podido surgir.



Figura 42. Masaje en parejas. Fuente: Google imágenes.

## 9.1.5.4. Anexo 1.5.4. Actividad 4: ¡Nos reímos!

<b>Título</b>	<b>¡Nos reímos!</b>
<b>Objetivos</b>	Fomentar el bienestar de los alumnos y crear relaciones sociales óptimas fortaleciendo los lazos afectivos.
<b>Materiales</b>	Narices de payasos y pelucas.
<b>Temporización</b>	1 hora.
<b>Organización</b>	Parejas y grupo-clase.

*Descripción:*

La maestra colocará el material en dos cajas grandes dentro del aula de psicomotricidad. Los alumnos se pondrán en parejas, cogerán narices de payasos y pelucas y se pondrán en una parte del aula sin molestar a las otras parejas.

De cada pareja uno será el que haga diferentes acciones y el otro deberá imitarlo. El objetivo es que el que hace cosas tiene que conseguir que se ría el que lo está imitando. Cuando consiga que se ría, se cambiarán los papeles.

Después de esta actividad, se colocarán todos en redonda menos uno. El que no esté en la redonda saldrá del aula con la maestra. La maestra le dirá que tiene que conseguir que todos acaben riéndose, pero nadie podrá hablar.

Una vez consiga que todos se rían, hablaremos sobre cómo se han sentido con la pareja y con el grupo entero y la importancia de mantenerse contentos.



Figura 43. Risa. Fuente: Google imágenes.

## 9.1.5.5. Anexo 1.5.5. Actividad 5: Me siento...

Título	Me siento...
Objetivos	Identificar las emociones a partir de una situación y comprobar que los demás pueden sentir lo mismo o no en una misma situación.
Materiales	Aros de 6 colores diferentes.
Temporización	1 hora.
Organización	Individual y grupo-clase.

*Descripción:*

Se colocarán 6 zonas en el patio, con aros de diferentes colores (azul, verde, amarillo, rojo, negro y lila). Cada uno de estos colores representará una emoción.

La maestra irá exponiendo diferentes situaciones cotidianas y los alumnos deberán colocarse en los aros según la emoción que les provoca esa situación.

Se recogerán datos en una tabla de las cantidades de alumnos que hay en cada emoción dependiendo de la situación para ver cómo reaccionan.

Para finalizar, se compartirá con ellos qué emoción es la que parece más “normal” en cada una de las situaciones y se les dejará expresarse para ver qué opinan sobre esos resultados. Reflexionar sobre por qué ante diferentes situaciones no todos debemos sentirnos igual.

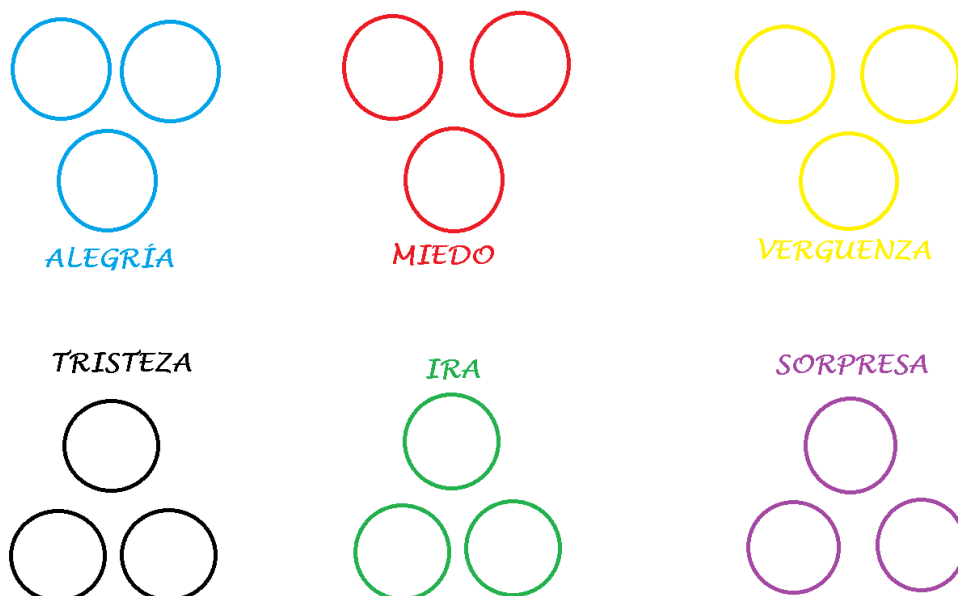


Figura 44. Aros de emociones. Fuente: Elaboración propia.

*Material para imprimir:*

SITUACIONES	ALEGRÍA	TRISTEZA	MIEDO	IRA	VERGÜENZA	SORPRESA
Perder un juguete.						
Comer un plato que no nos gusta.						
Hablar con un desconocido.						
Ir al parque.						
Regalar algo a un compañero.						
Visitar a los familiares.						
Recibir un regalo.						
Visitar a alguien enfermo.						
Hacer una fiesta.						
Presenciar una gran tormenta.						
Entrar a una panadería nueva a comprar pan.						
Escuchar que alguien habla mientras vemos una película.						
Estar malitos con fiebre.						
Saludar a una amiga de nuestra madre.						
Visitar una granja.						
Ir de excursión.						
Montar en bici.						
Ver una película de dibujos.						

## 9.2. ANEXO 2. EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL

EVALUACIÓN		INICIAL <input type="radio"/>	FINAL: <input type="radio"/>
<b>NOMBRE DEL ALUMNO</b>			
<b>ÍTEMS A EVALUAR</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Siempre</b>
1. Le pone nombre a las diferentes emociones.			
2. Reconoce e identifica las emociones básicas:			
	Alegría		
	Tristeza		
	Miedo		
	Ira		
	Sorpresa		
	Vergüenza		
3. Relaciona las emociones con situaciones propias.			
4. Utiliza lenguaje emocional.			
<b>OBSERVACIONES:</b>			

## 9.3. ANEXO 3. EVALUACIÓN ACTIVIDADES

<b>BLOQUE 1 – CONCIENCIA EMOCIONAL</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>			
<b>ÍTEMS A EVALUAR</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Siempre</b>
1. Le dan nombre a las diferentes emociones.			
2. Identifican los sentimientos que nos producen situaciones concretas.			
3. Definen emociones a partir de experiencias.			
4. Expresan libremente sus emociones.			
5. Comparten las emociones con sus compañeros.			
6. Diferencian las emociones.			
7. Representan las emociones.			
<b>ALUMNO</b>	<b>DIFICULTADES</b>		



<b>BLOQUE 2 – REGULACIÓN EMOCIONAL</b>				
<b>ACTIVIDAD</b>				
	<b>ÍTEMS A EVALUAR</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
		<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Siempre</b>
	1. Expresan las emociones a través del lenguaje oral.			
	2. Expresan las emociones a través del lenguaje corporal.			
	3. Expresan las emociones a través del lenguaje artístico.			
	4. Reconocen los conflictos.			
	5. Tienen soluciones para resolver conflictos.			
	6. Ponen en práctica recursos para autogestionar las emociones.			
	7. Participan activamente en las actividades para fomentar emociones positivas.			
<b>ALUMNO</b>	<b>DIFICULTADES</b>			

<b>BLOQUE 3 – AUTONOMÍA EMOCIONAL</b>				
<b>ACTIVIDAD</b>				
	<b>ÍTEMS A EVALUAR</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
		<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Siempre</b>
	1. Tienen un concepto positivo de ellos mismos.			
	2. Comparten las emociones con los compañeros.			
	3. Respetan las cualidades personales propias y de los demás.			
	4. Participan activamente en las actividades para aumentar la autoestima de los demás.			
<b>ALUMNO</b>	<b>DIFICULTADES</b>			

<b>BLOQUE 4 – HABILIDAD SOCIAL</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>			
<b>ÍTEMS A EVALUAR</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Siempre</b>
1. Ponen en práctica las habilidades sociales básicas.			
2. Escuchan de forma activa a los compañeros y a las maestras.			
3. Empatizan con los demás.			
4. Respetan a los demás.			
5. Se ayudan los unos a los otros.			
6. Comparten los materiales sin generar conflictos.			
7. Trabajan en equipo cuando es necesario.			
<b>ALUMNO</b>	<b>DIFICULTADES</b>		

<b>BLOQUE 5 – COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>			
<b>ÍTEMS A EVALUAR</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Siempre</b>
1. Evitan los conflictos.			
2. Valoran las cualidades positivas propias y de los demás.			
3. Fomentan las emociones positivas.			
4. Se relajan para obtener bienestar.			
5. Fortalecen las relaciones sociales.			
<b>ALUMNO</b>	<b>DIFICULTADES</b>		

## 9.4. ANEXO 4. EVALUACIÓN FINAL

EVALUACIÓN FINAL			
NOMBRE DEL ALUMNO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
ÍTEMS A EVALUAR	Nunca	A veces	Siempre
	1. Participa activamente en las actividades del proyecto.		
2. Identifica cómo se siente.			
3. Expresa las emociones, verbal, gestual y artísticamente.			
4. Asocia las emociones a las situaciones vividas.			
5. Aplica recursos para solucionar los conflictos.			
6. Muestra una actitud abierta para compartir las cosas con los demás.			
7. Presta su ayuda a los compañeros.			
8. Tiene un pensamiento reflexivo.			
9. Respeta las opiniones de los demás y escucha activamente.			
10. Utiliza las habilidades sociales básicas para comunicarse.			
11. Es capaz de empatizar.			
12. Potencia el bienestar personal y social.			
13. Los familiares se han implicado en el proyecto.			
<b>OBSERVACIONES:</b>			

## 9.5. ANEXO 5. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

EVALUACIÓN DEL PROYECTO			
ÍTEMS A EVALUAR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
	Nunca	A veces	Siempre
1. Los objetivos son adecuados a la edad y características de los alumnos.			
2. Los objetivos son evaluables.			
3. Los contenidos corresponden con los objetivos.			
4. Las actividades resultan interesantes y motivadoras para los alumnos.			
5. Las actividades son participativas.			
6. Los alumnos muestran interés por las actividades.			
7. Los alumnos participan activamente en las actividades.			
8. La metodología es adecuada para cumplir los objetivos propuestos.			
9. El tiempo dedicado a cada actividad es adecuado.			
10. La organización de las actividades en el tiempo sigue un orden progresivo.			
11. La previsión de recursos materiales está bien organizada.			
12. Existe coherencia entre todos los elementos que componen la propuesta.			
<b>ASPECTOS POSITIVOS:</b>			
<b>ASPECTOS A MEJORAR:</b>			
<b>PROPUESTAS DE MEJORA:</b>			