



Trabajo Fin de Grado

La inteligencia emocional basada en la neuroeducación: Un programa de intervención para la mejora de las competencias emocionales en el 3er ciclo de Educación Primaria.

Autor/es

M^a Pilar Cortés Doñelfa.

Director/es

Raquel Pérez Ordás.

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2021-2022

ÍNDICE

RESUMEN	4
1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. MARCO TEORICO	7
2.1. EDUCACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	7
2.1.1. ¿Qué son las emociones?.....	7
2.1.2. Diferencias entre emoción y sentimiento.	9
2.1.3. Competencias emocionales.....	9
2.1.4. Inteligencia emocional. (IE)	11
2.1.4.1. Inteligencia interpersonal	12
2.1.4.2. Inteligencia intrapersonal	12
2.1.4.3. Dimensiones de la Inteligencia Emocional	12
2.1.5. Educación emocional.....	16
2.1.5.1. Estudios de educación emocional.	17
2.1.6. Relación entre crianza parental y desarrollo socioemocional.....	18
2.1.6.1. Tipos de estilos de crianza parental y desarrollo socioemocional. ...	20
2.1.6.2. Dimensiones del desarrollo socioemocional.	22
2.2. ¿QUÉ ES LA NEUROEDUCACIÓN?	24
2.2.1. Algunos de los neurotransmisores en el proceso de aprendizaje:.....	27
2.2.2. Las emociones están relacionadas con las partes y funciones del cerebro.	
29	
2.2.3. Cómo afectan las emociones al cerebro y a nosotros mismos.....	30
3. PROGRAMA DE APRENDIZAJE EMOCIONANTE	34
3.1. PRESENTACIÓN: DESTINATARIOS Y JUSTIFICACIÓN.	34
3.2. OBJETIVOS.....	36
3.3. ÁREAS Y CONTENIDOS.....	38

3.4.	CRONOGRAMA.....	41
3.5.	TEMPORALIZACIÓN.	42
3.6.	SESIONES.....	43
3.7.	METODOLOGÍA.....	61
3.8.	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.	62
3.9.	EVALUACIÓN.	62
4.	CONCLUSIONES.....	67
5.	ANEXOS.....	68
6.	REFERENCIAS	72

La inteligencia emocional basada en la neuroeducación: Un programa de intervención para la mejora de las competencias emocionales en el 3er ciclo de Educación Primaria.

Emotional intelligence based on neuroeducation: An intervention programme for the improvement of emotional competences in the 3rd cycle of Primary Education.

- Elaborado por M^a Pilar Cortés Doñelfa.
- Dirigido por Raquel Pérez Ordás.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de diciembre del año 2022
- Número de palabras: 17108.

RESUMEN.

En el presente Trabajo Fin de Grado (TFG) se habla de la educación emocional, ya que en muchas de las aulas de primaria se encuentra en desconocimiento. La intención de este trabajo es ofrecer la información necesaria para entender y trabajar la inteligencia emocional (I.E) y las competencias emocionales y de esta forma llegar a adquirir e impartir una buena educación emocional. Además, se explican conocimientos básicos sobre la neuroeducación que ayudaran a entender el porqué de lo que sentimos y de nuestras reacciones.

Se pretende concienciar acerca de los problemas socioemocionales que viven las personas, concretamente los preadolescentes, y a su vez ayudarles a adquirir unos conocimientos que les permitan obtener motivación, autocontrol, empatía, un buen autoconcepto de sí mismos, y habilidades sociales que les posibilitará, de manera indirecta, alcanzar un mayor éxito académico gracias a la autorregulación de las emociones, la perseverancia, el buen trabajo en equipo, la adaptabilidad y tolerancia.

Todos estos conocimientos se potenciarán a través de la realización de 12 actividades donde los alumnos/as adquirirán un papel activo y el maestro les hará de guía.

PALABRAS CLAVE.

Educación emocional, inteligencia emocional, competencias emocionales, neuroeducación, problemas socioemocionales y preadolescentes.

ABSTRACT

In this Final Degree Project (TFG) we talk about emotional education, since in many primary school classrooms there is a lack of knowledge about it. The intention of this work is to offer the necessary information to understand and work on emotional intelligence (E.I.) and emotional competences and in this way to acquire and impart a good emotional education. In addition, the basic knowledge about educational neuroscience that will help us to understand our feelings and our relationships is explained.

The objective of this work is to raise awareness about social-emotional problems that people have, especially, pre-adolescent people, and at the same time to help them to get knowledge that allows them to gain motivation, self-control, empathy, a good self-concept and some abilities that will help them to achieve greater academic success due to self-regulation of emotions, perseverance, teamwork, adaptability and tolerance.

All this knowledge will be developed through 12 activities where the students will play an active role and the teacher will guide them.

KEY WORDS:

Emotional education, emotional intelligence, emotional competences, educational neuroscience, social-emotional problems and pre-adolescent people.

1. INTRODUCCIÓN.

La inteligencia emocional es un ámbito que no se trabaja en profundidad en el currículo de primaria, se priorizan otras áreas dejando de lado esta, la cual es primordial para su desarrollo socioemocional e indirectamente para el éxito académico.

Este trabajo se ha realizado con el objetivo de ayudar, concretamente a los cursos más altos de primaria, los cuales están viviendo su preadolescencia, ya que esta, en los últimos tiempos, dada la incidencia de las redes sociales se ha ido adelantando, por lo que los maestros de primaria nos vemos inmersos en las crisis existenciales, emocionales y de personalidad que empiezan a vivir nuestros alumnos. La finalidad de este proyecto es ayudarles a comprenderse, tanto a ellos mismos como a sus iguales, además de propiciarles, un entorno seguro donde sentirse cómodos para abrirse y comunicarse de la forma más natural posible, ya que se trata de eso, de saber que todo lo que sentimos y vivimos es natural y no por ello debemos de huir u ocultar dichos sentimientos, lo que hay que hacer es entenderlos, afrontarlos y sacarles el mayor partido posible para mejorar nuestro día a día y nuestra sociedad.

Durante el desarrollo de TFG se nombrarán gran diversidad de autores expertos en inteligencia emocional y neuroeducación, dado que la base de este trabajo consiste en conocer nuestro cerebro para poder dar respuesta a lo que sentimos y el porqué es así.

Para marcar los objetivos del proyecto de intervención se tendrá en cuenta el modelo pentagonal de las competencias emocionales de Bisquerra y Pérez (2007) que las conforman 5 dimensiones donde se explica la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las habilidades de vida y bienestar. En estas competencias se trabaja la autoestima, la autogestión y control de situaciones de impulsividad y frustración, la actitud positiva, la capacidad de analizar críticamente, la capacidad de mantener buenas relaciones gracias al respeto la comunicación afectiva, la empatía y el asertividad, con el fin de mantener una vida sana y equilibrada que generé experiencias de bienestar y satisfacción.

Por otra parte, se cita a Minedu (2015) (citado en De la Barreda Angón, F., 2022), quien menciona las 5 dimensiones del desarrollo socioemocional y explica cómo afectan a la hora de trabajar para que de esta forma podamos sacar provecho a nuestras emociones y generar un mayor éxito académico.

Para entender la neuroeducación de la manera más básica se nombrarán a autores como Mora y Guillen, los cuales explican que es la neuroeducación y como afecta al proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que las emociones influyen en el proceso de educación de los recuerdos, en la conducta y en el proceso de aprendizaje y del crecimiento personal de los alumnos/as.

Se mencionarán los neurotransmisores que forman parte en el proceso de aprendizaje explicando cual es la función de cada uno, así como las partes del cerebro que se activan dependiendo de lo que vivimos o sentimos. Todo esto tiene como finalidad explicar cómo afectan las emociones al cerebro y a nosotros mismos.

2. MARCO TEORICO

2.1. EDUCACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL.

2.1.1. ¿Qué son las emociones?

Las emociones juegan un papel importante en el desarrollo de los individuos, sin embargo, en ocasiones, suele ser evidente el analfabetismo emocional que además de afectar a las relaciones interpersonales llega a manifestarse en forma de conductas disruptivas y de riesgo, las cuales indican la falta de competencias emocionales.

(Haidt, 2003 citado por Mercadillo et al., 2007) nombra las emociones morales, estas son aquellas ligadas a los intereses o al bienestar de la sociedad, las cuales se dividen en 4 familias.

1. *Emociones de condena:* Involucran la ira, el disgusto, el desprecio y la indignación. Se presentan ante el rompimiento de códigos morales como la ética de la comunidad, la autonomía y la pureza física.
2. *Emociones de autoconciencia:* Incluyen la vergüenza, el pudor y la culpa. La vergüenza y el pudor se presentan cuando se reconoce que ha quebrantado una norma social. En la culpa, se percibe que el quebrantamiento ha causado

sufrimiento a otros, en un sentido prosocial¹ motiva a intentar solucionar los daños causados.

3. *Emociones relativas al sufrimiento ajeno:* Se relaciona con la compasión, surge como consecuencia del sufrimiento o dolor ajeno, y suele accionar conductas altruistas hacia la víctima.
4. *Emociones de admiración:* Se incluyen la gratitud, la admiración y la devoción, estas emociones se relacionan con la percepción de algo o alguien considerado bueno, correcto, moralmente ejemplar... La caridad, la lealtad o el autosacrificio derivan de estas emociones.

Para procesar las emociones contamos con habilidades de identificación, comprensión, producción y expresión de emociones; estas están relacionadas con dimensiones de comportamiento como la percepción selectiva de señales sociales, el cuidado y apego, el reconocimiento de los estados afectivos de los demás, la resolución de problemas en un contexto social y el aprendizaje de las prácticas sociales (Hernández, 2014 que a su vez es citado por Godínez y Flores, 2019).

Cuando existe la ausencia de dichos atributos se habla de desregulación emocional, esta promueve la impulsividad, la compulsión, y genera un entorpecimiento en el mantenimiento de las relaciones sociales, conduce al aislamiento y juicios morales inapropiados. No solo esto, sino que también altera las habilidades propias para un buen desempeño profesional y académico, como la programación de conductas dirigidas a objetivos, la toma de decisiones adaptativas, o la valoración emocional, que es una fuerte estrategia de regulación (Van't Wout et al., 2010).

La disregulación emocional provoca:

Dificultades para identificar experiencias emocionales, modular la activación fisiológica asociada, tolerar el malestar y confiar en las respuestas emocionales como interpretaciones válidas de experiencia vitales. Por ende, condiciona a la autoinvalidación y desorienta respecto a la manera de actuar y sentir en general

¹ Se entiende por conducta prosocial cualquier comportamiento que beneficia a otros o que tiene consecuencias sociales positivas.

(Linehan,1993; citado en Marín et al., 2012; que a su vez es citado por Castillo, y Olvera (2019).

2.1.2. Diferencias entre emoción y sentimiento.

EMOCIÓN: “Reacción fisiológica, cognitiva y motórica espontánea ante una situación concreta externa o interna que consiste en un estado de excitación o perturbación del estado de ánimo que puede durar segundos o días”.

Ibarrola (2007)

Los tres tipos de respuesta emocional

- COGNITIVA: “experiencia emocional subjetiva agradable o desagradable que conlleva cambios corporales y una adaptación a la nueva situación”.
- MOTÓRICA: “conducta de acercamiento o huida que conlleva expresiones faciales, posturas, gestos, tono de voz y movimientos”.
- FISIOLÓGICO: “respuesta interna percibida o no por el sujeto que conlleva cambios en los músculos, sistema endocrino, sistema metabólico, sistema nervioso central y sistema inmunológico”.

Ibarrola (2007)

SENTIMIENTO: “Es más duradero que la emoción, es una actitud originada a partir de una emoción, pero que perdura. Está filtrado por la razón y consiste en una percepción sensorial. (Algunos autores dicen que es el componente cognitivo de la emoción). Predisponde a responder con una determinada emoción. Para otros autores, los sentimientos son emociones voluntarias”.

Ibarrola (2007)

2.1.3. Competencias emocionales.

Las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. (Pérez y Filella., 2019).

Anexo 6.

Dimensiones de las competencias emocionales.

Conciencia emocional	Capacidad de reconocer nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás y del clima contextual.
Regulación emocional	Capacidad de autogestión y control de situaciones personales internas, como la impulsividad y la frustración, para así, prevenir estados emocionales negativos a través de estrategias de afrontamiento, generando de esta manera emociones positivas.
Autonomía emocional	Permite generar en sí mismo la aceptación de autoestima, actitud positiva, responsabilidad, capacidad de analizar críticamente , así como de saber buscar ayuda y recursos, además de conseguir sentirse en un estado de satisfacción con uno mismo.
La competencia social	Es la capacidad de mantener buenas relaciones con las personas del entorno, por lo que debe conocer y llevar a cabo habilidades sociales, tener buena comunicación afectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, empatía...
Habilidades de vida y bienestar	Referido a la conducta adecuada que le permita a la persona organizar la vida de forma sana y equilibrada, al facilitar experiencias de satisfacción o bienestar.

Nota. Definiciones de cada competencia emocional. Fuente: Bisquerra y Pérez (2007); Cepa et al., (2016)

Trabajando bien las competencias emocionales conseguimos un buen rendimiento en las aulas, en el caso opuesto predetermina niveles de ansiedad, estrés... por lo que se

verían en alza los comportamientos contraproducentes o distorsionadores en el aula. Mejores competencias emocionales y autoestima implican mejor rendimiento escolar

Bisquerra (2012) remarca la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo de habilidades y competencias necesarias para que los individuos estén capacitados para dominar situaciones de descontrol emocional.

2.1.4. Inteligencia Emocional. (IE)

El término inteligencia emocional se originó desde el año 1990, en un trabajo científico de Salovey y Mayer.

Inteligencia emocional hace referencia a un conjunto de habilidades para la identificación, procesamiento y manejo de las emociones, estableciendo la siguiente definición: “la capacidad de percibir con exactitud, valorar y expresar emociones; la capacidad de encontrar y/o generar sentimientos cuando éstos faciliten el pensamiento y la capacidad de comprender y regular las emociones” (Mayer y Salovey , 1997)

En el mismo año estos autores establecieron un nuevo concepto relacionando las Inteligencias intrapersonal e interpersonal de Gardner. Sin embargo, el mérito de difundir el concepto corresponde al periodista y psicólogo Daniel Goleman, quien público en 1995, publicó una obra dirigida al mundo empresarial y donde introdujo el concepto de inteligencia emocional (Trujillo y Rivas, 2005).

Goleman (1998) define la IE como la “capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”.

El psicólogo y pedagogo estadounidense Howard Gardner desarrolló en 1983 “*La teoría de las Inteligencias Múltiples*”, la cual establece la capacidad del individuo para resolver problemas o crear situaciones provechosas para su bienestar. Gardner (1987) ideó esta teoría para oponerse al paradigma de que solo existía una única inteligencia.

De esta teoría se identifican 8 tipos de inteligencia: Inteligencia Lingüística, Inteligencia Musical o Rítmica; Inteligencia lógico-matemática, Inteligencia

Visoespacial, Inteligencia Corporal o Kinestésica; Inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal e inteligencia naturalista.

Aquí nos centraremos en la Inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal puesto que son las que conforman la inteligencia emocional y, por lo tanto, las que determinan nuestra capacidad de dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria.

2.1.4.1. Inteligencia interpersonal

Permite al individuo entender e interaccionar con los demás de manera eficaz, es de vital importancia en la mejora de la convivencia.

Esta inteligencia es necesaria en el ámbito escolar, ya que su estimulación da la capacidad a los estudiantes de entender a otras personas e interactuar eficazmente bajo un clima de respeto y entendimiento de los sentimientos y puntos de vista ajenos (Guzmán y Castro., 2005), además de que de acuerdo con González et al. (2013) son indispensables las competencias para relacionarse, entender, comprender y valorar las diferencias personales, así como los sentimientos ajenos.

2.1.4.2. Inteligencia intrapersonal

La inteligencia intrapersonal es aquella que ocupa el conocimiento que adquiere una persona sobre sí misma y su capacidad para saber actuar respecto a dicho conocimiento, es decir la autoconciencia de un individuo.

Las personas con un alto nivel de inteligencia intrapersonal tienen la capacidad de saber jerarquizar sus sentimientos y deseos enfocándose en su propio bienestar personal y social (González et al., 2013). Aquellos estudiantes con un alto nivel de inteligencia intrapersonal serán capaces de regular y manejar conductas emocionales en cualquier contexto, favoreciendo así a su aprendizaje (Mercadé, 2019).

2.1.4.3. Dimensiones de la inteligencia emocional

Alviárez y Pérez (2009), afirman que la inteligencia emocional es importante para el desarrollo integral de los individuos. De acuerdo con estos autores, existen cinco dimensiones que hacen posible un buen desarrollo personal y social: las dimensiones del autoconocimiento, el autocontrol y la automotivación, que están relacionadas

directamente con la inteligencia intrapersonal, y, por otra parte, las dimensiones de empatía y las habilidades sociales, las cuales conectan con la inteligencia interpersonal.

Dimensiones de la inteligencia emocional.

Autoconocimiento	Grado en que el individuo reconoce sus sentimientos o emociones y es capaz de comprender sus causas (Sánchez, 2014).
Automotivación	Comprende aspectos como la confianza en uno mismo y el pensamiento positivo ante la vida, elementos que están relacionados con las emociones, pero se caracterizan por la toma de iniciativas para actuar (Sánchez, 2014).
Autocontrol	Capacidad que tiene el individuo de dominar sus sentimientos en situaciones de gran conmoción emocional (Navarro, 2018).
Empatía	Capacidad de situarse en el lugar del otro, con el fin de entender comportamientos y sentimientos de otros individuos incluyendo sus estados físicos y psicológicos (Navarro, 2018).

Habilidades sociales	Adaptarse al entorno comprendiendo las emociones de los demás (Navarro, 2018).
-----------------------------	--

Nota. Definiciones de cada una de las dimensiones de la inteligencia emocional.

Fuente: Sánchez (2014); Navarro (2018).

Por otra parte, existen diferentes modelos de inteligencia emocional:

- El modelo de Salovey y Mayer (citado en De la Barreda Angón, 2022): Publicado por primera vez en 1993, aunque sus autores continúan actualizándose. En este modelo se plantea que la inteligencia emocional se basa en el uso adaptativo de las emociones, por lo que la inteligencia emocional afecta al pensamiento.
Según el modelo de Salovey y Mayer es de importancia situar la inteligencia emocional en diversas habilidades que la persona debe desarrollar;
Anexo 3.
- Modelo de Bar-On (citado en De la Barreda Angón, 2022): a partir del modelo de habilidad de Salovey y Mayer derivaron otros, como el modelo mixto donde se combinan dimensiones y variables de personalidad (empatía, asertividad, optimismo, entre otras), habilidades de regulación, así como la capacidad de motivación personal. Este modelo cobra fuerza y no evalúa como tal a la inteligencia en sí, ya que además incluye otros aspectos de acuerdo con el contexto en que se desarrolla la persona.
- Modelo de Seligman (citado en De la Barreda Angón, 2022): En base a la importancia de los modelos anteriores se han incorporado otros nuevos que incluyen componentes como la personalidad, habilidades cognitivas, competencias y aportaciones personales.
Seligman aporta a través de la Psicología Positiva unos pilares básicos: “rasgos positivos, entendiéndose como rasgo las virtudes y fortalezas personales; las emociones y las instituciones positivas las cuales buscan facilitar el desarrollo

de virtudes y fortalezas de carácter relacionadas con la felicidad” (Seligman, 2011).

Por ende, la Psicología Positiva juega un papel trascendental en el siglo XXI, donde el estrés y la ansiedad que en muchas ocasiones son generadores de conductas disruptivas, y es por ello por lo que la Psicología Positiva cobra gran fuerza y relevancia, puesto que su propósito es que las personas experimenten bienestar a través del desarrollo de habilidades y conductas que permitan dirigir al ser humano a lograr una vida plena y feliz.

- Modelo Bisquerra (citado en De la Barreda Angón, 2022): Rafael Bisquerra es uno de los grandes símbolos de la educación emocional en el siglo XXI. Su propuesta parte de las competencias que debe desarrollar una persona para poseer inteligencia emocional, la cual se aprende a través de la educación emocional.

Habla de competencia refiriéndose a “la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra, 2000). Bisquerra afirma que las competencias también se pueden aplicar al ámbito emocional con el objetivo de promover el bienestar personal y social. Por ello, se habla de competencias emocionales, que nos permiten mejorar la adaptación y convivencia en nuestro entorno, además de la capacidad para afrontar las situaciones, problemas y retos de la vida cotidiana. Las competencias emocionales que el ser humano debe desarrollar según el modelo de Bisquerra, 2003 se agrupan en conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar.

El buen manejo de la inteligencia emocional hace:

- Mejorar el autoconcepto.
- Autorregulación de las emociones
- Comportamiento y actitud positiva.
- Reducen los comportamientos contraproducentes o distorsionadores como el estrés, la ansiedad...

Por ello es necesario trabajar en educación emocional.

2.1.5. Educación emocional.

La educación a menudo se enfoca únicamente en el desarrollo de los aspectos cognitivos, privilegiándolos por encima de los emocionales a pesar de que las nuevas corrientes educativas como el constructivismo² y las inteligencias múltiples ponen la educación emocional como un aspecto fundamental.

La educación para la vida debe tener como objetivos primordiales ofrecer respuesta a las necesidades sociales demandadas en el siglo XXI como son el estrés, ansiedad, frustración, depresión, comportamientos de riesgo, conductas disruptivas... por lo que se llega a la conclusión que el desarrollo cognitivo tiene que integrarse con el emocional. Bisquerra (2000) (citado en Moreno, 2020) define educación emocional como:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se le plantean en su vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”

Tanto en adultos como en niños/as la educación emocional es la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y la de los demás, así como aprender formas de expresarse y relacionarse de forma empática y asertiva con nuestro entorno, por otra parte, es la capacidad de ser críticos permitiéndonos interpretar y llevar a cabo juicios de valor, como manifestaciones de la conciencia, partiendo de ello, estas emociones se constituirán en acciones, que permitirán identificar y alcanzar objetivos (López, 2005) (Rodríguez, 2015).

Es evidente que la educación emocional se debe incluir en todos los centros como un proceso sistematizado, intencional, práctico y efectivo, fusionando la emoción y cognición; fortaleciendo diversas habilidades como autoconocimiento, regulación, empatía, solución de conflictos etc. y buscando satisfacer una necesidad social latente y adoptándola como un enfoque de ciclo vital. Esta educación les permitirá desenvolverse y obtener un mejor bienestar en su vida cotidiana, por eso es necesario establecer una

² El constructivismo es una corriente pedagógica que brinda las herramientas al alumno para que sea capaz de construir su propio conocimiento

relación estrecha entre la familia y el centro escolar, para llevar a cabo alternativas innovadoras que permitan a los estudiantes obtener un equilibrio emocional en mejora de su bienestar (Bisquerra, 2011).

Tenemos dos mentes, una mente que piensa y una mente que siente (Goleman, 1998), es decir, la inteligencia cognitiva y la inteligencia emocional, ambas son complementarias, siendo de vital importancia para el desarrollo integral del ser humano. Enfatizando que la inteligencia emocional es una herramienta que permite que el ser humano se desarrolle y relacione con otras personas.

Educar sin saber cómo funciona el cerebro es como querer diseñar un guante sin haber visto nunca una mano. *Leslie Hart, Asociación de neuroaprendizaje cognitivo.*

2.1.5.1. Estudios de educación emocional.

Aprendizaje Social y Emocional (SEL), de Habilidades para la Vida (SFL)

Diekstra y Gravesteijn (2008) (citado en Britones, 2022) llevaron a cabo los programas SEL y SFL en Badajoz (España) con 100 participantes, contando con alumnos/as de primaria y secundaria. El objetivo era mejorar las habilidades sociales, emocionales y morales, así como fomentar su desarrollo integral.

Realizaron un metaanálisis donde observaron los cambios en las actitudes y habilidades conductuales de los alumnos/as y se observó una mejora significativa de las habilidades sociales y emocionales además de ver reducidos los problemas de comportamiento, por lo tanto, indirectamente también se promovió el rendimiento académico eficaz tanto a corto como a largo plazo.

Programa de Educación Emocional Cooperativo, EDEMCO.

Ambrona et al. (2012) llevaron a cabo un programa de educación emocional Cooperativo (EDEMCO) en España con 60 estudiantes de entre 6 y 7 años, cuyo objetivo era determinar la eficacia de esta intervención viendo cómo los estudiantes incrementan la capacidad de reconocer y comprender emociones simples y complejas.

Se utilizaron tres pruebas específicas para la evaluación:

1. La prueba de reconocimiento emocional, la cual evalúa la capacidad de los niños/as para reconocer emociones en los demás.
2. La prueba de comprensión emocional simple, compuesta por 15 historias (tres historias por cada una de las cinco emociones básicas).
3. La prueba de comprensión emocional mixta, que está compuesta por 6 historias, con dos emociones a identificar en cada una de ellas.

Los datos obtenidos muestran la eficacia de los programas emocionales, dado que mejoran su competencia emocional (reconocimiento de emociones y comprensión de emociones simples y complejas), por lo que los niños/as que recibieron la intervención lograron mejorar significativamente en todas las variables.

The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL).

CASEL es una investigación realizada por Filella et al. (2014) (citado en Britones, 2022). donde pretenden demostrar la importancia de trabajar desde las escuelas la competencia social. Se aplicó el programa en 8 centros educativos españoles, 651 alumnos/as de primaria, 200 de un grupo experimental y 391 del grupo de control, todos ellos de entre 6 y 12 años.

Se realizó una evaluación cuasi-experimental³ con pretest y post-test. Los resultados fueron satisfactorios, se redujeron los incidentes de comportamiento por lo que se generó un buen clima en los centros.

En cuanto a las habilidades de inteligencia emocional, la automotivación es un elemento esencial en nuestro propio liderazgo personal para lograr el éxito, por lo contrario, la incapacidad de comprender su importancia y no aplicarla, lleva a una limitada activación de la autogestión y dominio personal.

2.1.6. Relación entre crianza parental y desarrollo socioemocional.

La primera etapa de la vida los niños/as la pasan mayoritariamente con su familia. Por ello, esta interacción determinará, en buena medida, su desarrollo presente y futuro (Heredia, 2014 citado por Marca, 2019). La influencia familiar está determinada en gran

³ La investigación cuasi experimental es un tipo de estudio que se caracteriza porque el sujeto de estudio no se selecciona de forma aleatoria, sino que se encuentra o establece previamente.

parte por el estilo educativo de los padres, las conductas o actitudes desarrolladas por los progenitores hacia sus hijos en las relaciones cotidianas, así como gestos, cambios en el tono de voz, etc. (Darling y Steinberg, 1993).

Entre los problemas de la crianza parental destacan los de tipo externalizante⁴, que hacen referencia a lo que Achenbach y Edelbrock (1983) (citado en Jorge y González, 2017). denominaron “conducta insuficientemente controlada” (agresividad, hiperactividad...), y también los de tipo internalizante⁵, calificados también como “conducta excesivamente controlada” (ansiedad, depresión...)

El estilo democrático se caracteriza en los padres por la sensibilidad, el afecto, el apoyo, la supervisión o la estimulación de la autonomía, que tienden a prevenir el desarrollo de problemas tanto internalizantes como externalizantes (Cortés et al., 2014), por ende, afectando positivamente a la esfera escolar, la convivencia (Gómez et al., 2014) y el rendimiento académico (Fuentes et al., 2015 citado en Aguilar et al. 2019).

Distintos autores señalan la relación existente entre los estilos parentales y distintos trastornos internalizantes en los niños/as, entre los que destacan la ansiedad y la depresión (Taboada et al., 1998 citado en Parada y Rosa, 2014)

Franco et al. (2014) (citado en Aguilar et al. 2019) percibían patrones similares, donde los progenitores se caracterizaban por una baja disciplina y bajo afecto, que se relacionaba con mayor depresión y ansiedad en sus hijos. Por otra parte, además, se podría especificar diciendo que la depresión parece estar más asociada a una interacción negligente o negativa, así como los estilos de crianza pesimistas por parte de los progenitores, mientras que la ansiedad podría relacionarse más con un exceso de control con una forma de conducta amenazante, hostil y de rechazo sobre los hijos.

Tanto en la ansiedad como en la depresión se considera esencial el estado de ánimo de los progenitores. Del Barrio (2015) concluye que el 60% de los niños/as deprimidos tenían una madre que presentaba síntomas depresivos.

⁴ Comportamientos caracterizados por un bajo control de las emociones, dificultades en las relaciones interpersonales, en el respeto de las reglas, irritabilidad y agresividad.

⁵ Actitudes relacionadas con la inseguridad, dependencia, marcada timidez, miedos, fobias, tristeza, preocupación, inestabilidad del estado de ánimo, obsesiones, etc.

Las expectativas de los progenitores, la persistencia en el rendimiento o una permisividad excesiva y la inhibición conductual están relacionadas con la timidez. Entre las actitudes o comportamientos más destacados figuran la excesiva sobreprotección de los padres y el exceso de control que limita su autonomía, afectando negativamente a su competencia personal (Affrunti y Ginsburg, 2012; Chorpita y Barlow, 1998; Espinosa, 2009; Rando y Cano, 2013; Taylor y Alden, 2006).

2.1.6.1.Tipos de estilos de crianza parental y desarrollo socioemocional.

El desarrollo socioemocional se define como la capacidad que poseemos las personas para entender los sentimientos de los demás así como el autocontrol de sus sentimientos propios y de su conducta para así lograr un nivel de equilibrio social con los demás compañeros..

El desarrollo socioemocional está relacionado con un trabajo externalizante e internalizante de uno mismo, que deriva en el cuidado y bienestar de la sociedad en cuanto a los niños/as. Si el niño no adquiere un buen desarrollo socioemocional este genera dificultades en la práctica educativa.

Anexo 5. La teoría de Maslow en 1943 dice que para conseguir nuestro bienestar emocional debemos cubrir 5 necesidades básicas, las cuales explica a través de “la pirámide de Maslow” donde muestra los niveles de las necesidades humanas que buscamos satisfacer y que motivan nuestro comportamiento. Como concluye Loli, (2022), estas necesidades que conforman la pirámide influyen significativamente en el desarrollo de aprendizaje, en los estudiantes, en el desarrollo del pensamiento crítico(reflexivo) y permiten a estos crecer individualmente pero también de manera grupal , que conlleva su autorrealización a nivel educativo.

Desde hace unos años atrás, en nuestra sociedad se han producido evidentes cambios, los cuales afectan en los estilos de vida, la relación interpersonal entre hijos y padres, con esto se quiere explicar que hoy en día tanto el tiempo, el trabajo, las tecnologías, las amistades y otros diferentes factores se ven involucrados en la manera de cómo los padres direccionan la crianza de sus menores hijos. Medina y Israel, (2018).

La familia cumple un papel muy significativo en la protección y la crianza de los menores, sus hijos, esta lleva a cabo la tarea de inculcar unos valores y actitudes que les permitirán adaptarse a cualquier escenario social tales como la escuela, el parque, entre otros.

Aguilar (2020), planteó como objetivo en su investigación el poder determinar las diferencias de las variables demográficas de las familias y sus estilos de crianza, para asociar a los niños/as que han demostrado riesgo de depresión y de ansiedad y de esta manera poder construir un esquema para predecir estos problemas.

Según Del Pozo et al. (2019) (citado por Mamani, 2022) se contemplan las siguientes dimensiones del estilo de crianza.

Primera dimensión el estilo de crianza democrático: Define cómo los padres que practican el estilo democrático educan a sus hijos menores para que luego no dependan de nadie, los apoyan, los animan y los aceptan tal y como son. Se enfocan en el acompañamiento de su conducta, mientras los supervisan asegurándose que cumplan las normas y de esta forma también reforzándose con ayuda del diálogo, la reflexión y la lógica que permite conducirlos con cariño, paciencia y tolerancia, sin tener la necesidad de castigarlos. Se trata de ser flexibles, pero estableciendo límites, de esta manera se logra que los niños/as tengan una buena autoestima, un rendimiento académico óptimo y adquieran habilidades sociales adecuadas logrando resultados tanto en aptitudes cognitivas, así como sociales.

La Segunda dimensión estilo de crianza autoritario: Estos padres pretenden siempre posicionarse por encima de sus hijos. Los padres ponen normas rígidas para mantener el orden y generalmente demuestran poco afecto o cariño a sus hijos intentando establecer normas de conducta rígidas, por otra parte, se mantienen pendientes de lo que hacen o dicen sus hijos, exigiéndoles siempre su obediencia sin dar opción a elegir, mientras se abstienen de dar explicaciones de las cosas que demandan o imponen. Se ciñen en conductas negativas en lugar de las positivas, regañando y castigando a sus hijos.

Con respecto a la tercera dimensión estilo de crianza sobreprotector o permisivo, en este estilo, los padres son complacientes y permiten que sus hijos sean impulsivos e impetuosos, no les piden a sus hijos cumplir unas normas, ni tampoco les aplican castigos, perdiendo así el control. Aunque les demuestran excesivo afecto a sus hijos no muestran

apenas comunicación. No existen límites, por lo que hay una amplia libertad y poco seguimiento, los padres protegen de forma cariñosa y cálida sin percatarse en el desarrollo de su hijo, por más que tenga comportamientos equivocados, ignorando por completo las críticas o consejos sobre su rol hacia sus hijos.

Por otra parte, cabe nombrar que también se encuentra el estilo de crianza inhibitorio o negligente, aunque no sea nombrado por Del Pozo (2019) (citado en Mamani, 2022).

Este estilo se caracteriza porque los padres no están implicados en crianza de sus hijos y, por tanto, no proporcionan el apoyo necesario a sus niños/as ni les sirven de guía. No muestran ningún cariño o disciplina ningún tipo de atención.

Las investigaciones muestran que este es un estilo muy dañino para los jóvenes, y la conducta de los padres tiene un impacto negativo a nivel global en el desarrollo de sus hijos tanto en el presente como en el futuro.

Los padres indiferentes ponen en riesgo la salud emocional de sus hijos y su autoestima y causan serios problemas psicológicos en diferentes ámbitos de su vida futura, por ejemplo, las relaciones interpersonales o el trabajo.

No existe una guía parental definitiva y perfecto, puesto que cada familia tiene sus propias circunstancias, limitaciones y formas de actuar. Lo que sí conviene tener en cuenta es el estilo educativo que queremos promover, y tener una cierta coherencia a la hora de transmitir un estilo de crianza u otro.

Si los progenitores están de acuerdo en la mayoría de los límites y actitudes que deben promover hacia sus hijos, y realizan el acompañamiento del menor de un modo afectuoso y cercano, es mucho más probable que los conflictos tarden en aparecer, y que cuando lo hagan sean de menor intensidad.

2.1.6.2.Dimensones del desarrollo socioemocional.

A partir de los primeros años en su vida, la salud emocional en niños/as está relacionada con la interacción y la calidad de vida que establecen los padres, los familiares, los docentes y sus iguales. La comunicación entre los hijos con sus padres sobre sus experiencias o situaciones emocionales más adecuadas en situaciones sociales

brindan a los niños/as la posibilidad de identificar ciertas conductas emocionales de las cuales se irá apropiando.

Padilla et al. (2019), menciona que es desde el nacimiento cuando los niños/as se desarrollan socioemocionalmente con su entorno interactivo y regulación emocional; durante los primeros años de vida también aprenden a expresarse, responder y percibir las emociones propias como las de los demás. Por lo tanto, sus estilos de aprendizaje y desarrollo socioemocional afectarán directamente a su calidad de vida y a su felicidad. El niño integra su vida social a su entorno para formar vínculos emocionales, aprender costumbres, roles, comportamientos y obtener el desarrollo de las normas y los valores del grupo al que pertenece.

Según Minedu (2015) (citado en De la Barreda Angón, F., 2022) el desarrollo socioemocional presenta cinco dimensiones.

La primera dimensión que es autorregulación de emociones; capacidad de autocontrol y la afirmación de manifestaciones emocionales, permite distinguir y modelar internamente las emociones relacionadas con su entorno. Esto al estudiante le capacita para desenvolverse adecuadamente en su contexto, adaptando las respuestas emocionales en diferentes situaciones que se le puedan presentar.

Segunda dimensión perseverancia; es la capacidad de permitir que una persona se concentre en una tarea durante un largo tiempo. Esto le ofrecerá a los lograr trabajar en proyectos de larga duración, incluso con más ganas, ya que van aumentando aún más el esfuerzo a medida que avanza una tarea llegando motivado a la meta.

Tercera dimensión trabajo en equipo; es la capacidad de colaborar con otros de manera coordinada teniendo una meta común, saber reconocer y llevar a cabo sus propios roles dentro del equipo, así como las diferentes habilidades que puede compartir con los demás; de la misma forma que desarrolla habilidades de coordinación y comunicación. Esto le ofrecerá la capacidad de poder trabajar en equipos multidisciplinarios, generando vínculos significativos con sus compañeros de trabajo y logrando objetivos comunes los cuales no serían posibles lograrlos por sí mismo.

Cuarta dimensión la adaptabilidad; es la capacidad de saber comprender y responder rápidamente a los nuevos desafíos laborales. Trabajar y generar nuevas estrategias para la resolución de problemas. Los nuevos desafíos se consideran oportunidades de desarrollo. Esto le ofrece al estudiante lograr ser un trabajador flexible y predisposto a asumir cambios en función en un mercado de constantes modificaciones tendrá la competencia suficiente para su crecimiento personal y profesional.

Quinta dimensión la tolerancia; es la capacidad que permite reconocer y valorar las diferencias personales y ambientales. Esto hace que logremos sentirnos cómodos en compañía de diferentes personas con distintas formas de pensar y de diferentes contextos culturales, sociales y económicos. Esto le ofrece al estudiante lograr estar cómodo y satisfecho en la mayoría de los equipos de trabajo y valorando la importancia de relacionarse con diferentes personas.

2.2. ¿QUÉ ES LA NEUROEDUCACIÓN?

La neuroeducación es una disciplina, la cual, propone utilizar los conocimientos sobre cómo funciona el cerebro para que, con la psicología, la sociología y la medicina, se consiga potenciar los procesos de aprendizaje de los alumnos/as encontrando qué enseñanzas se adaptan mejor en función de la maduración de las redes distribuidas por el cerebro que codifican para cada función específica (Mora, 2017 y citado en Ojeda, 2022).

“Neuroeducación es un marco en el que colocar los conocimientos del cerebro y como, basado en ello, la persona interactúa con el medio que le rodea en su vertiente específica de la enseñanza y el aprendizaje. Y sobre todo un intento de crear una base sólida sobre la enseñanza, más allá de opiniones o ideologías, que pueda llevarse no solo a los maestros y enseñantes en general, sino a la sociedad misma, lo que incluye padres, instituciones de enseñanza varias, medios de comunicación y desde luego dirigentes a nivel nacional que tengan que instrumentar políticas educativas” (Mora, 2014).

Objetivo: Fomentar la memoria.

- Se trata de establecer una línea de conexión entre el estudio del cerebro y su aplicación en el ámbito educativo.

- Guillén (2017) (citado en Ojeda, 2022).: “La neuroeducación pretende mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje basándonos en lo que sabemos sobre el funcionamiento del cerebro. Aprendizaje desde, en y para la vida”.
- La neuroeducación constituye una mirada nueva, positiva, optimista y flexible porque está en consonancia con diversas metodologías de aprendizaje activo y porque fomenta el desarrollo de competencias para la vida (Guillén, 2017 citado por Ojeda, 2022).
- Por otra parte, de esta manera se nos permite trabajar de una forma más integrada adaptándonos a las diferentes demandas de nuestros /as ya que es una forma novedosa e inclusiva de entender el proceso de enseñanza-aprendizaje, y no se trata de una metodología exclusivamente indicada para alumnos/as con dificultades de aprendizaje. Tiene además como cometido ayudar en la detección de aquellos procesos psicológicos o cerebrales que puedan interferir con el aprendizaje, así como prevenir todas aquellas consecuencias de vivir en ambientes estresantes o de constante amenaza que influyen de manera negativa en el desarrollo normal del cerebro (Mora, 2017 citado por Ojeda, 2022).
- Propone estrategias didácticas para los docentes teniendo en cuenta las emociones como mediadoras de aprendizaje. El aprendizaje es un proceso emocional.
- Las emociones influyen en el proceso de fijación de los recuerdos, en la conducta de los alumnos/as y en su proceso de aprendizaje y crecer como persona.
- Las emociones interactúan con los procesos cognitivos, una parte clave de la neuroeducación se refiere a manejar las emociones para que no solo interfieran, sino que beneficien el proceso de aprendizaje. Se pretende enseñar a los estudiantes a ser conscientes de sus sentimientos y tomar el control de estos y su conducta. Es importante que aprendan a reconocer cuando están enfadados o tristes y poder manejar estas emociones. Además, un alto nivel de estrés dificulta el aprendizaje, es importante crear un buen clima de aprendizaje y enseñarles a manejar la ansiedad.
- Las neuronas espejo: Son un grupo de células cerebrales que se activan tanto cuando realizamos una acción, como cuando observamos a alguien realizarla. Y

no solo ocurre con acciones, sino también con las expresiones emocionales. Por ello se cree que son base de la empatía y de la adquisición del lenguaje. Los conocimientos sobre las neuronas espejo son muy importantes para la neuroeducación o neurodidáctica.

- Resaltar la capacidad para conectar las experiencias y estímulos que recibe y crear, un nuevo aprendizaje por lo que parte fundamental del aprendizaje es la emoción, la curiosidad, la atención y la motivación. La importancia que tiene la estimulación, la motivación y sobre todo la emoción para poder focalizar la atención del alumnado y que los contenidos que transmitimos sean correctamente interiorizados por estos, y se conviertan en nuevos aprendizajes adquiridos.
- Uno de los factores fundamentales de la neuroeducación es el manejo adecuado de las emociones, ya que las emociones cumplen un papel relevante que permite, no solo actuar de manera rápida y acertada, sino también ayudan a dirigir las conductas humanas.
- Por lo tanto, suponen un beneficio para el proceso de aprendizaje y por esta razón los docentes, junto con las familias, deben enseñar al alumnado a ser conscientes de sus emociones y sentimientos para que, de esta manera, pueda intervenir de manera más eficiente y estabilizar su conducta. Además, también es importante que aprendan a reconocer las diferentes emociones que experimenta el ser humano (como las emociones básicas: miedo, tristeza, alegría, ira...), lo cual les permitirá adquirir una mayor destreza a la hora de manejarlas saludablemente y originar un aprendizaje significativo.

Cuando la parte emocional del cerebro está activada, el aprendizaje es más completo (Bueno, 2015 citado en Ojeda, 2022).

Todas las emociones predisponen a algún tipo de acción: Negativas-evitación; Positivas-approximación. (Rojas, 2021).

Desde la multi e interdisciplinariedad, se rescatan contribuciones que la neuropsicología ha hecho a la educación, como las repercusiones del miedo y el estrés en el proceso de enseñanza-aprendizaje, a sabiendas de que, ante condiciones que se viven como amenazantes, es difícil prestar atención a otros estímulos, salvo a aquello que

preocupa o atemoriza; o que el estrés crónico –sin estrategias compensatorias– afecta al almacenamiento de información en la memoria a largo plazo (Blanco, 2014 citado en Benavidez y Flores, 2019)

La motivación intrínseca de los alumnos/as es propuesta como vehículo fundamental para conseguir una mayor implicación y participación del alumnado en su proceso de aprendizaje y la curiosidad se convierte en un vehículo fundamental para desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo.

La curiosidad, es una respuesta innata del ser humano que, desde que nace, siente la necesidad de conocer y explorarse a sí mismo y el entorno que le rodea.

Se trata de un reto donde queremos motivar y fomentar la curiosidad para que ellos mismos quieran seguir aprendiendo durante toda la vida.

2.2.1. Algunos de los neurotransmisores en el proceso de aprendizaje:

La acetilcolina. Este neurotransmisor regula la capacidad para retener una información, almacenarla y recuperarla en el momento necesario. Los niveles altos de acetilcolina potencian la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje. Por otra parte, un bajo nivel provoca, por el contrario, la pérdida de memoria, de concentración y de aprendizaje.

La dopamina. Crea un "terreno favorable" a la búsqueda del placer y de las emociones, así como al estado de alerta. Cuando su síntesis o liberación se dificulta, puede aparecer desmotivación e, incluso, depresión.

Los niveles altos de dopamina se relacionan con buen humor, espíritu de iniciativa y motivación. Los niveles bajos con depresión, hiperactividad, desmotivación e indecisión.

La noradrenalina se encarga de crear un terreno favorable a la atención, el aprendizaje, la sociabilidad y la sensibilidad frente a las señales emocionales. Al contrario, cuando la síntesis o la liberación de noradrenalina se ve perturbada, aparece la desmotivación, la depresión y la reclusión en uno mismo.

Los niveles altos de noradrenalina dan facilidad emocional a la memoria, y al estado de vigilancia. Un nivel bajo provoca falta de atención, escasa capacidad de concentración y memorización y depresión.

La serotonina. Sintetizada por ciertas neuronas a partir de un aminoácido⁶, el triptófano⁷, se encuentra en la composición de las proteínas alimenticias. Juega un papel importante en la coagulación de la sangre, la aparición del sueño y la sensibilidad a las migrañas. El cerebro la utiliza para fabricar una conocida hormona: la melatonina.

Los niveles altos de serotonina producen calma, paciencia, control de uno mismo, sociabilidad, adaptabilidad y humor estable. Los niveles bajos, en cambio, son hiperactividad, agresividad, impulsividad, fluctuaciones del humor, irritabilidad, ansiedad, insomnio, depresión, migrañas, dependencia (drogas, alcohol) y bulimia.

El ácido gamma-aminobutírico o GABA. Está implicado en ciertas etapas de la memorización.

Los niveles altos de GABA potencian la relajación, el estado sedado, el sueño y una buena memorización. Y un nivel bajo, ansiedad, manías y ataques de pánico.

El cortisol. Se produce en las glándulas suprarrenales⁸ en la parte superior de cada riñón y actúa como un neurotransmisor en nuestro cerebro, especialmente cuando enfrentamos situaciones difíciles o de alto grado de tensión.

La adrenalina. Es un neurotransmisor que nos permite reaccionar en las situaciones de estrés. Las tasas elevadas de adrenalina en sangre conducen a la fatiga, a la falta de atención, al insomnio, a la ansiedad y, en algunos casos, a la depresión.

Los niveles altos de adrenalina llevan a un claro estado de alerta. Un nivel bajo al decaimiento y a la depresión.

⁶ Sustancia química orgánica que constituye el componente básico de las proteínas.

⁷ Aminoácido que es un constituyente esencial de las proteínas.

⁸ Las glándulas suprarrenales son dos pequeños órganos que se ubican encima de cada riñón, estas producen diferentes tipos de hormonas necesarias para mantenerse con vida y saludable.

2.2.2. Las emociones están relacionadas con las partes y funciones del cerebro.

(Rojas, 2021).

Amígdala-> Carga emocional a lo que recordamos.

Hipocampo-> Recuerdos a corto plazo en memoria a largo plazo.

Hipotálamo-> Ambiente interno del cuerpo.

Anexo 7.

- La amígdala, que permite sentir rabia, miedo, placer y tener recuerdos de anteriores experiencias emocionales de rabia, miedo o placer. Es por tanto la encargada de producir tanto las emociones como los recuerdos que aquéllas generan y nos permite dar carga emocional a lo que recordamos. Trabaja con el hipocampo para generar emociones primarias, a partir de percepciones externas y pensamientos internos.

Es muy categórica, toda la información que recibe la evalúa en términos de siempre-nunca, bueno, malo, todos-ninguno, etc.

- El hipocampo se encarga de convertir los recuerdos a corto plazo en memoria a largo plazo. Procesa información vital durante el aprendizaje y almacena los recuerdos. Trabaja en equipo con la amígdala.

Esta estructura se ve muy afectada cuando sufrimos estrés. La "hormona del estrés", el cortisol, que se produce en grandes cantidades cuando estamos estresados, daña el hipocampo e incluso llega a reducir su tamaño y a destruir neuronas. Esta es la razón por la que muchos alumnos/as cuando están agobiados o excesivamente cansados no recuerdan cosas que saben.

- El hipotálamo regula químicamente el ambiente interno del cuerpo, a fin de mantener la homeostasis. Aquí se regulan condiciones tales como la temperatura corporal, los niveles de azúcar en sangre, los niveles hormonales y las reacciones emocionales. Es el responsable de que nos despertemos cada mañana, de que fluya adrenalina cuando nos enfadamos y de que nos sintamos entusiasmados o desgraciados.

El hipotálamo afecta a toda la actividad cerebral, pudiendo excitar o inhibir nuestros pensamientos o nuestras emociones.

A veces la memoria emocional que guarda la amígdala no favorece el aprendizaje, al asociar determinadas asignaturas a dolor emocional, o incluso determinado profesor o compañeros, con una emoción que provoca bloqueo cognitivo.

¿Qué puede activar la amígdala en el aula?

- Miedo a equivocarse.
- Ansiedad.
- Desafíos inadecuados o excesivos.
- Entorno inseguro o desorganizado.
- Consignas poco claras.
- Objetivos poco definidos.
- Miedo al ridículo.
- Amenazas de un compañero.

2.2.3. Cómo afectan las emociones al cerebro y a nosotros mismos.

Cuando uno utiliza los pensamientos positivos, los mensajes cognitivos positivos y se dice así mismo “lo voy a conseguir” o “esto lo soluciono”, se produce un aumento del riego sanguíneo en esa zona, es decir solo con pensar que las cosas nos van a salir bien alteramos nuestro cerebro, tanto es así que actualmente se ha visto que la gente que tiene curiosidad, emoción, optimismo hace que se produzca una neurogénesis⁹ de neuronas, es decir se regeneran esas neuronas y una de las maneras de regenerar neuronas es a través del optimismo. Se ha observado que la gente que se levanta por la mañana con optimismo y con ilusión, al cabo de dos o tres semanas se produce un movimiento de neuronas en diferentes zonas de la corteza cerebral hacia el hipocampo por lo que adquirimos nuevas

⁹ La neurogénesis es el proceso del sistema nervioso que se encarga de producir nuevas neuronas mediante la ejecución de ciertos mecanismos que involucran a las células y a su división celular. Además, es un sistema que en el caso del adulto se produce principalmente en la región del cerebro llamada hipocampo.

neuronas en la zona de memoria y aprendizaje. El optimismo cambia las neuronas, modifica zonas cerebrales, por ello tenemos que usar nuestro diálogo interno, para apoyarnos y no para hundirnos. (Rojas, 2021).

Cuando piensas en positivo se activa la corteza prefrontal del cerebro, que es la zona de planificación y resolución de problemas. La actitud previa a cualquier situación determina cómo responder a ella. Si nuestra actitud es positiva el cerebro nos enseña la solución mientras que si nuestra actitud es negativa el flujo de sangre de la zona que resuelve los problemas disminuye.

El éxito en la vida consiste en (conocimientos + habilidades + voluntad + la constancia) x la actitud. (Rojas, 2021).

Los pensamientos negativos nos llevan a fracasar antes de haber empezado.

El que anula sus emociones, enferma, el que tiende a guardarlo todo, enferma, cuando algo no nos gusta, cuando algo nos desagrada, o cuando algo nos sucede, según cómo responde nuestra actitud y nuestro comportamiento se genera un impacto u otro. Las emociones existen y son buenas si son nuestras aliadas, pero si nos anulan o si no sabemos controlarlas nos llevan a situaciones comprometidas. Comprender es aliviar. (Rojas, 2021).

Las enfermedades tienen un punto emocional. (nerviosismo, taquicardias, dolor de tripa, temblor el párpado...)

La mente y el cuerpo se unen en el estado de alerta, esto implica sentimientos de miedo, nerviosismo, te empieza a latir el corazón, y esa señal de alerta y amenaza activa el hipotálamo que lanzan una señal a las glándulas suprarrenales y tiene como consecuencia la activación de dos hormonas, la adrenalina y el cortisol, en ese momento se deja de razonar, estas en un momento de alerta y la corteza prefrontal que es la que se encarga de reflexionar, pensar y buscar soluciones a los problemas de repente ya no me deja pensar. El hipocampo que es la zona donde almacenamos los datos es hipersensible al cortisol y por lo tanto nos falla la memoria y tenemos lagunas, además este tipo de cortisol tarda varias horas en volver a la normalidad.

El estado de cortisol cambia nuestro organismo. El cortisol es una hormona cíclica, por las noches es baja y tiene que ser así para que podamos dormir, y sobre las 8 de la mañana sube. ¿Qué pasa cuando vivo preocupado por algo constantemente? La mente y el cuerpo no distinguen una amenaza real (mala noticia, alarma de incendio...) de una imaginaria (pensar: “y si suspendo” “y si me atracan por la calle”...) (Rojas, 2021).

El 90 % de las cosas que nos preocupan jamás suceden, pero la mente y el cuerpo lo viven como si fuera real. Tanto lo que nos sucede como lo que nos preocupa tiene impacto directo en la mente y por lo tanto una “intoxicación de cortisol”. Cuando esto ocurre se empieza a inducir al organismo a entrar en lo denominamos el sistema nervioso simpático¹⁰ que es ese estado de alerta donde se segregó el cortisol y esa “intoxicación de cortisol” va a producir cambios a 3 niveles en el organismo; nivel físico (se me cae el pelo, sensación de opresión, falta de aire, te cuesta respirar, problemas a nivel gastrointestinal, la musculatura tensa); alteración en el funcionamiento de los estrógenos de la progesterona¹¹ o de la testosterona¹²; y el estado de estrés mantenido que lo que hace es modificar el sistema inmunológico¹³. (Rojas, 2021).

En un momento de estrés puntual el cortisol actúa como antinflamatorio, pero cuando el organismo vive constantemente en un estado de estrés crónico provoca una disociación en el sistema inmunológico, la inflamación, el cortisol y el cuerpo y lo que sucede es que nos empezamos a inflamar (se producen gastritis, gastroenteritis, colon irritable dermatitis...) Es decir, entra una inflamación latente y leve en el organismo que es muy peligrosa porque cuando entras en un estado de inflamación el cuerpo puede desencadenar muchos problemas físicos y psicológicos.

Muchas depresiones provienen del estado de alerta permanente. Porque fisiológicamente cuando el cerebro ha estado luchando con algo mucho tiempo, cuando eso termina, de repente está triste está apagado, está apático.

Es importante la educación de la voz interior, apoyarse y no hundirse, salir del sistema de alerta simpático y pasar al parasimpático¹⁴, el de la meditación, relajación, respiración, conexión con uno mismo, conexión con los demás con lo transcendental, recuperando así nuestra mente, nuestras habilidades y nuestro sistema inmunológico. (Rojas, 2021).

Cuando uno comprende lo que pasa en su mente uno se siente aliviado (comprender es aliviar), y es que somos lo que pensamos en muchas ocasiones, ese pensamiento nos

¹⁰ Sistema nervioso simpático: Está a cargo de iniciar la respuesta ante el estrés, es clave para preparar al cuerpo durante situaciones de emergencia.

¹¹ La progesterona es una hormona sexual femenina, esta es liberada por los ovarios y posteriormente la placenta. Estos influyen en el desarrollo sexual durante la pubertad y están relacionadas con la reproducción.

¹² La testosterona es una hormona sexual masculina que participa en el desarrollo de los genitales y en la aparición de los caracteres sexuales secundarios en los hombres. Se hace especialmente importante en los hombres una vez llegada la pubertad.

¹³ Sistema inmunológico: es una compleja red de células, tejidos y órganos. Juntos ayudan a su cuerpo a combatir infecciones y otras enfermedades.

¹⁴Sistema nervioso parasimpático: Se encarga del almacenamiento de energía y la regulación de las funciones del cuerpo, tales como la digestión y la micción. Está involucrada en ralentizar el ritmo cardíaco, relajar los esfínteres

lleva a una emoción y esa emoción tiene su impacto en el cuerpo. Entra en juego la amígdala, aquella que da sentimiento a los recuerdos. (Rojas, 2021).

Lo importante es la interpretación de lo que nos sucede, todos nosotros interpretamos la vida dependiendo de una serie de factores.

- Sistema de creencias tanto en lo ético, moral, político, como en aquellas ideas prefijadas de como quiero que sea la vida, como queremos que nos traten... Esto hace que interpretemos las cosas de una forma u otra, y es lo que más cuesta cambiar. (Rojas, 2021).
- El estado de ánimo determinará nuestra interpretación de las cosas, depende de cómo durmamos, de las circunstancias, la personalidad, por ejemplo, si tú eres muy sensible eso va a afectar a tu estado de ánimo, al igual que si eres desconfiado etc. Para ser más feliz debemos ver que esa “cosa” de nuestra forma de ser es nuestro talón de Aquiles, lo que te impide disfrutar de tu día a día. Es por ello por lo que debemos de trabajar la personalidad ya que eso automáticamente mejora nuestro estado de ánimo y la manera en la que interpretamos las cosas. (Rojas, 2021).
- El sistema reticular activador ascendente¹⁵, es la zona que se encarga de filtrar y de quedarse con todo lo que nos interesa ya que nuestro cerebro recibe mucha información a través de los sentidos. (Rojas, 2021).

“La suerte favorece a la mente preparada” (Louis Pasteur)

Esto quiere decir que el que se prepara percibe mejor las oportunidades.

La corteza prefrontal es una zona fundamental para la atención, la concentración, la resolución de problemas y el control de impulsos, es la zona que nos hace ser seres superiores. Nos hace autogestionarnos.

Tener ilusión en la vida consigue que se produzca una migración de neuronas hasta el hipocampo que es la zona del aprendizaje. No saber gestionar el aburrimiento que es la cuna del asombro y la creatividad y no saber gestionar el estrés hace que no se trabaje el hipocampo y por lo tanto se mueran esas neuronas que no utilizamos.

Una persona con voluntad llega más lejos que una persona inteligente y la voluntad se encuentra en la corteza prefrontal.

¹⁵ Sistema reticular activador ascendente: lo conforman un conjunto de neuronas situadas en el tronco del encéfalo y que tienen como función principal el mantenimiento del estado de alerta, además es responsable de la regulación del ciclo del sueño y la vigilia, mantenimiento del estado de conciencia y focalización de la atención

¿Cómo trabajar la voluntad? La voluntad es la capacidad de posponer la recompensa y hoy en día lo queremos todo, y lo queremos ahora, por lo que la voluntad se empezaría a trabajar creándonos pequeños retos que nos incentiven esa motivación, esa voluntad. (Rojas, 2021).

Mindfulness. Consiste en conectar con uno mismo, tomar conciencia de uno mismo de lo que siento, como me siento, de las sensaciones que llegan a mi cuerpo.

Trabajar la aceptación y el abandono. Saber aceptar no poder controlar todo, y saber abandonar para evitar angustiarnos y rompernos, hay cosas que no dependen de nosotros por lo que no nos podemos culpar por situaciones o hechos causados por otros factores externos. (Rojas, 2021).

Camino para llegar a nuestra mejor versión desde el modo alerta-modo supervivencia es muy difícil conectar contigo mismo, “ikigai”¹⁶, buscar lo mejor que llevamos dentro. Nuestra mejor versión es la suma entre los conocimientos (lo que yo aprendo lo que yo estudio lo que yo sé) + tener unas metas saber dónde me dirijo (proyecto de vida) + la voluntad y todo esto multiplicado por la pasión. (Rojas, 2021).

3. PROGRAMA DE APRENDIZAJE EMOCIONANTE.

3.1.PRESENTACIÓN: DESTINATARIOS Y JUSTIFICACIÓN.

La mayoría de los programas de educación basados en las emociones van dirigidos al alumnado de las etapas más tempranas, dejando de lado en su mayoría a aquellos que componen las clases del 3er ciclo de primaria, es decir 5º y 6º, que a su vez son los mismos que comienzan su preadolescencia.

Durante la preadolescencia los niños/as presentan grandes cambios en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social, comienzan a querer ser más independientes, pero a la par esto también les puede ocasionar algún miedo, dejarán de sentir que su mayor apoyo son sus padres y comenzarán a sentir más dependencia hacia sus amistades, pero es importante recordar que, aunque ellos probablemente no lo admitan seguirán necesitando mucho apoyo y orientación de sus padres, así como de los docentes.

Los cambios físicos de los preadolescentes pueden ocasionar incomodidad, torpeza y dolores físicos provocados por el crecimiento repentino, es necesario hacerles ver que es

¹⁶Ikigai es una palabra japonesa que da nombre al motivo, a la razón de vivir.

algo normal y que al igual que algunos vivirán esos cambios muy pronto otros lo harán más tarde, es nuestro deber mostrarles que es algo natural y que se debe de respetar.

En lo referido a los cambios cognitivos en los preadolescentes podemos ver un gran cambio en su forma de pensar, pasan de una perspectiva más literal y ensimismada a una perspectiva más metacognitiva, es decir empiezan a ser conscientes de sus propios pensamientos al mismo tiempo que de los pensamientos de los demás. Esto hace que los niños/as empiecen a preocuparse por lo piensan acerca de ellos, empiezan los problemas de querer encajar y sentirse excluidos, se comparan con el resto de los compañeros...

Esto deriva en los cambios sociales, al adquirir mayor conciencia de sus compañeros y estos pueden llegar a cambiar de amistades, por otra parte, empiezan a tener la necesidad de sentirse más independientes, comienzan a sentirse más en sintonía con sus iguales, sus compañeros y menos con su familia por lo que se orientarán con lo que vean de sus iguales y pedirán ayuda y consejo a estos. Comienzan los “grupitos” y la “jerarquía” y por lo tanto el acoso escolar empieza a convertirse en un problema.

Al igual que el resto de los cambios se podrá apreciar que los niños/as comienzan a crear su propia identidad, probando cosas nuevas y experimentando quienes quieren ser, pero además no dejarán de sentir esa presión por encajar con el resto.

Mientras tanto podemos ver un desarrollo emocional, los niños/as comienzan a ser más sensibles a sus propias emociones y a las de los demás, pero sin embargo no son todavía capaces de regular dichas emociones.

Todos estos cambios que se ven en los preadolescentes de 5º y 6º de primaria, estos son motivo más que suficiente de la necesidad que tienen estos alumnos/as en aprender a gestionar las emociones, así como a utilizar dichas emociones para incentivar su aprendizaje.

Por ello esta propuesta de intervención pretende mejorar la inteligencia emocional de un grupo de 5 de primaria.

Se realizarán actividades enfocadas a trabajar conforme al modelo de competencias emocionales nombrado anteriormente por Bisquerra y Pérez (2007) donde encontramos **5 competencias clave** para desarrollar una buena competencia emocional, las cuales utilizaremos para marcar nuestros objetivos. Estas son:

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.
- Autonomía emocional.
- Competencia social.
- Habilidades de vida y bienestar.

Además, tendremos en cuenta las 5 dimensiones del desarrollo socioemocional de Minedu (2015) las cuales están enfocadas al éxito académico, estas son:

- La autorregulación de las emociones.
- La perseverancia.
- El trabajo en equipo.
- La adaptabilidad.
- La tolerancia.

3.2.OBJETIVOS.

En el transcurso de las actividades se tiene en cuenta la capacitación de los docentes en los fundamentos teóricos básicos de la Educación Emocional (EE), Inteligencia Emocional (IE) y estrategias emocionales para trabajar las competencias emocionales. Proponer orientaciones, prácticas de aula y actividades innovadoras que fomenten la inteligencia Emocional.

Docentes:

Objetivos generales y específicos de los docentes en el programa de educación emocional.

Sensibilizar y capacitar a los docentes en los fundamentos teóricos básicos de la Educación Emocional (EE), Inteligencia Emocional (IE) y estrategias emocionales para trabajar las competencias emocionales en el aula.	Proponer orientaciones, prácticas de aula y actividades innovadoras que fomenten la inteligencia emocional.
	Ofrecer un entorno seguro donde los alumnos/as puedan desarrollarse socioemocionalmente.

Sensibilizar a los docentes en relación con la atención apropiada de los problemas de comportamiento que se presentan en el aula.

Alumnos/as:

Objetivos generales y específicos del proyecto de intervención

OG 1. Gestionar las emociones a través del aprendizaje de la Inteligencia Emocional.	O.E 1. Potenciar la conciencia emocional. O.E.1.1. Identificar nuestras propias emociones. O.E.1.2. Identificar las emociones de nuestros compañeros. O.E 2. Trabajar la regulación emocional. O.E.2.1. Trabajar la autogestión y el control de la impulsividad y la frustración.
OG2. Fomentar la Inteligencia Emocional, adquiriendo habilidades y competencias conductuales sanas a nivel intrapersonal e interpersonal en el aula.	O.E 3. Favorecer la autonomía emocional. O.E.3.1. Favorecer la autoestima y la actitud positiva. O.E.3.2. Incentivar la automotivación y la perseverancia. O.E 4. Potenciar la competencia Social. O.E.4.1. Favorecer la comunicación y las relaciones con las personas de nuestro entorno. O.E.4.2. Practicar recursos para trabajar la comunicación assertiva, el respeto y la empatía. O.E.4.3. Sensibilizarse con los sentimientos propios y los de los demás trabajando la empatía

O.E 5. Reforzar Habilidades de la vida y bienestar.

O.E.5.1. Trabajar la adaptabilidad, siendo capaces de comprender y responder a los nuevos desafíos.

O.E.5.2. Trabajar la tolerancia, reconociendo y valorando las diferencias personales.

3.3. ÁREAS Y CONTENIDOS.

Trabajaremos en el área de lengua castellana, Valores sociales y cívicos.

Lengua castellana.

BLOQUE 1: Comunicación oral: escuchar, hablar y conversar.

- Situaciones de comunicación: Situaciones de comunicación, espontáneas (diálogos, conversaciones, intercambios de opiniones), utilizando un discurso que tiene en cuenta la claridad y precisión de lo transmitido, el uso de un vocabulario adecuado, la estructuración cada vez más cuidada del mensaje y el respeto a un orden cronológico y coherente. Situaciones comunicativas en las que se favorece el intercambio verbal entre los participantes, la expresión y comprensión de comentarios y juicios fundamentados, y se hace visible a los alumnos/as la importancia de estas situaciones en el aprendizaje.
- Estrategias y normas para el intercambio comunicativo (turnos de palabra, roles diversos de intercambio, respeto a las opiniones, fluidez, claridad, orden, léxico apropiado, pronunciación correcta, entonación, gestualidad, tono de voz, acentos, miradas y posturas corporales).
- Estructura del mensaje oral: Orden del discurso y claridad en la expresión del mensaje (pronunciación, vocabulario adecuado y preciso, tono, ritmo).
- Interlocutores o audiencia: Habilidades que facilitan la comunicación, el interés y comprensión de los que escuchan (claridad, orden, vocabulario, entonación, ritmo del discurso, gestos como asentir, agradecer, puntualizar...). Interactuar con los que escuchan, animar a la participación, etc.
- Estrategias de comprensión oral: Actitud de escucha: Atención, postura, contacto visual, comunicación y conocimiento de la intención del mensaje.

- Comunicación no verbal: Lenguaje corporal en la actitud de escucha (contacto visual, postura adecuada, disposición a anotar); Cualidades prosódicas: pronunciación, tono de voz, ritmo y volumen. Gestos y movimientos en la expresión y comprensión de mensajes.
- Aspectos sociolingüísticos: Actitud de escucha, estrategias y normas para el intercambio comunicativo: turno de palabra, respeto a las aportaciones de los demás, fórmulas y normas de cortesía, orden y coherencia. Respeto a los sentimientos, experiencias y opiniones de los otros. Agradecimiento ante la escucha, la atención prestada y las aportaciones de los demás.

BLOQUE 2: Comunicación escrita: leer.

- Textos narrativos: Cuentos.
- Conocimiento y uso progresivo de estrategias que faciliten la comprensión global de un texto en todas las fases del proceso lector. Elementos paratextuales: ilustraciones que acompañan al texto leído, gráficos que aportan información. Elementos textuales: títulos, palabras clave, división en capítulos, párrafos, identificación de metáforas, personificaciones, etc. Contexto y predicciones.

Valores sociales y cívicos.

BLOQUE 1: La identidad y la dignidad de la persona:

El autoconcepto.

- La percepción del estado de ánimo.
- La interpretación de las emociones.
- La satisfacción personal.
- La integración del aspecto físico en la aceptación personal.

El autocontrol.

- Las estrategias de autorregulación emocional.
- La capacidad de superar la frustración.
- El saber manejar, enfrentar y recuperarse de los sentimientos negativos.

La responsabilidad.

- El propio potencial.
- La confiabilidad como consecuencia de la responsabilidad.
- El esfuerzo para el éxito personal positivo para uno mismo y los demás.
- Las habilidades de organización para la realización de las tareas escolares.

La iniciativa.

- La motivación intrínseca.
- La capacidad para tomar decisiones de forma independiente.

BLOQUE 2: La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.

Las habilidades de comunicación:

- Los elementos de la comunicación no verbal que favorecen el diálogo.
- Los factores inhibidores de la comunicación.
- La comunicación no verbal activa.
- La entonación como recurso de la expresión.
- La iniciación, mantenimiento y finalización de conversaciones.
- El lenguaje positivo y su funcionalidad

El diálogo.

- Las habilidades de escucha activa: clarificación, parafraseo, resumen, reestructuración, reflejo de sentimientos.
- El pensamiento de perspectiva.
- El razonamiento de las ideas de otras personas.
- La elaboración de ideas y opiniones a partir de las ideas y opiniones de otros.
- La detección de intereses, propósitos y deseos implícitos en la expresión de ideas.

Las relaciones sociales:

- La empatía.
- La asertividad.
- La comprensión activa de los demás.
- La amistad: cohesión de grupo y dinámicas de grupo.
- Las habilidades sociales.

El respeto y la valoración del otro:

- Las diferencias individuales y culturales.
- La detección de prejuicios.
- Las cualidades del otro.

BLOQUE 3: La convivencia y los valores sociales.

La resolución de conflictos.

- Las normas básicas de la mediación no formal.
- La comprensión del conflicto como oportunidad.

3.4.CRONOGRAMA.

Organización de las sesiones y actividades.

Las sesiones están orientadas para realizarlas a principio de curso, no tienen unos días marcados en concreto, pero si se prevé que se realicen durante el principio del primer trimestre. Se trata de un conjunto de 12 sesiones donde se realizarán 14 actividades.

SESIONES	ACTIVIDADES	TIEMPO
1	¿Cómo soy?	30 minutos.
	¿Cómo funcionamos?	30 minutos.
2	¿Cómo funcionamos?	60 minutos
3	¿Cómo me trato?	60 minutos.
4	3 cosas buenas. (actividad transversal)	60 minutos.

5	Nos dibujamos.	1 hora (60 minutos)
6	¿Qué sucede en mi entorno?	45 minutos.
	Nuestros puntos fuertes	15 minutos.
7	Lectura “voices en el parque”	45 minutos.
	Nuestros puntos fuertes	15 minutos.
8	Jerarquía de los problemas	1 hora (60 minutos)
9	¿Qué trasmítimos?	30 minutos.
	Nuestros puntos fuertes	30 minutos.
10	¡Que locura!	1 hora (60 minutos)
11	La rana	20 minutos.
	Nuestros puntos fuertes	15 minutos.
	¿Qué conocíamos y que hemos aprendido?	25 minutos.
12	De nosotros para vosotros	180 minutos.

3.5.TEMPORALIZACIÓN.

Estas actividades se realizarán a principio de curso ya que consideramos que servirán de aprendizaje previo al comienzo de su preadolescencia, etapa en la cual los alumnos/as sufren grandes cambios en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. Por lo tanto, cuanto antes se trabaje antes podremos ayudarles a que aprendan a comprenderse, respetarse y quererse durante este proceso. Sacando así el mayor partido a nuestras emociones y evitando que estas nos superen y nos jueguen malas pasadas.

Se contará con 2 horas a la semana para realizar estas actividades por lo que se necesitarán 12 días para completar el cronograma marcado.

3.6. SESIONES.

ACTIVIDAD 1: ¿Cómo soy?:	
OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none">- Potenciar la conciencia emocional.<ul style="list-style-type: none">o Identificar nuestras propias emociones.- Trabajar la regulación emocional.<ul style="list-style-type: none">o Trabajar la autogestión y el control de la impulsividad y la frustración.
DESCRIPCIÓN:	Se trata de un cuestionario compuesto por una serie de preguntas relacionadas con cómo se sienten ellos mismos. Se trabajará el reconocimiento de sus propias emociones, la aceptación de uno mismo y la autoestima.
PREGUNTAS:	<p>¿Cómo afectan mis estados de ánimo a mis pensamientos y toma de decisiones?</p> <p>¿Cómo describiría mi estilo de comunicación y su efecto sobre los demás?</p> <p>¿Me resulta difícil decir que estoy equivocado?</p> <p>¿Qué cosas de los demás me molestan?</p> <p>¿Cuáles son mis puntos fuertes?</p> <p>¿Cuáles son mis debilidades?</p>
MATERIALES:	Folios con las preguntas escritas, folios en blanco, lápiz y goma.
TEMPORALIDAD:	30 minutos.

ACTIVIDAD 2: ¿Cómo funcionamos?

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Potenciar la conciencia emocional.<ul style="list-style-type: none">o O.E.1.1. Identificar nuestras propias emociones.o O.E.1.2. Identificar las emociones de nuestros compañeros.- Trabajar la regulación emocional.<ul style="list-style-type: none">o O.E.2.1. Trabajar la autogestión y el control de la impulsividad y la frustración.- Favorecer la autonomía emocional.<ul style="list-style-type: none">o O.E.3.1. Favorecer la autoestima y la actitud positiva.- Reforzar las habilidades de la vida y bienestar<ul style="list-style-type: none">o O.E.5.1. Trabajar la adaptabilidad, siendo capaces de comprender y responder a los nuevos desafíos.
------------------	---

DESCRIPCIÓN: Veremos la película “Del revés” (“inside out”) que derivara en una conversación conjunta del grupo, trabajando el dialogo y la comprensión de lo que son las emociones, los recuerdos y la personalidad .

La intención de esta actividad es que los alumnos/as adquieran un leve conocimiento sobre cómo funciona nuestra cabeza con respecto a nuestro estado de ánimo para así entender el miedo, la ira, el asco, la alegría y la tristeza, así como el efecto de la fusión de varias emociones que deriva en estrés o ansiedad, melancolía, terror... (Anexo 4)

MATERIALES: Ordenador y proyector donde ver y escuchar el video.

TEMPORALIDAD: 1 hora y media (90 minutos)

ACTIVIDAD 3: ¿Cómo me trato?

OBJETIVOS

- Potenciar la conciencia emocional.
 - *O.E.1.1. Identificar nuestras propias emociones.*
- Trabajar la regulación emocional.
 - *O.E.2.1. Trabajar la autogestión y el control de la impulsividad y la frustración.*
- Favorecer la autonomía emocional.
 - *O.E.3.1. Favorecer la autoestima y la actitud positiva.*
- Potenciar la competencia social.
 - *O.E.4.2. Practicar recursos para trabajar la comunicación asertiva, el respeto y la empatía.*
 - *O.E.4.3. Sensibilizarse con los sentimientos propios y los de los demás trabajando la empatía*

DESCRIPCIÓN:

Se trabajará en base a la prevención del estrés, para ello se les dará una charla por parte de los docentes, donde se explicarán nociones básicas sobre emoción-acción-cognición. La intención de esta charla data de la comprensión de uno mismo (toma de conciencia de sus propias emociones) y de cómo funciona el ser humano.

Se trabajará el reconocimiento de las diferentes emociones, se ayudará a que identifiquen qué situaciones les provocan “x” emociones y cómo es la intensidad de estas, y finalmente se les concientizará de la importancia de realizar actividades

agradables y motivantes con la intencionalidad de promoverlas.

Antes de la charla se les pedirá que contesten una serie de preguntas de manera individual que les llevará a tomar conciencia de sí mismos. Tras responderlas se dará la charla donde podrán verse identificados con lo que hayan reflejado en las preguntas.

Finalmente procederemos a favorecer una conversación grupal que ayude a crear un puente entre ellos/as y el resto de los/as compañeros/as, que les ayude a darse cuenta de que sus iguales tienen esas mismas sensaciones y sentimientos.

La actividad tiene como fin conocerse a uno mismo y no sentirse solo en cuanto a lo que sienten o viven.

- 1- ¿Quién soy yo? ¿Cómo es mi forma de ser?
- 2- ¿Cuáles son los factores que me estresan? ¿Cuáles son los factores que me ponen en alerta? Pueden ser personas, cosas, momentos...
- 3- ¿En qué se transforma esto? Cuando uno conoce cuáles son sus factores del estrés verán cómo se transforma su personalidad ante el estrés. Ejemplos:
 - a. Una persona sensible ante el estrés se convierte en una persona muy vulnerable.
 - b. El tímido se bloquea.
 - c. El impulsivo se vuelve agresivo.
 - d. El que da vueltas a las cosas es más obsesivo.
 - e. El perfeccionista tiene sensación de insatisfacción vital.
- 4- ¿Cómo me trato yo? Cuando uno se comprende a si mismo se siente aliviado.

MATERIALES:

Folios con las preguntas escritas, folios en blanco, lápiz y goma.

60 minutos.

TEMPORALIDAD:

ACTIVIDAD 4: Tres cosas buenas.

OBJETIVOS

- Favorecer la autonomía emocional.
 - o Favorecer la autoestima y la actitud positiva.
- Potenciar la competencia Social.
 - o Practicar recursos para trabajar la comunicación asertiva, el respeto y la empatía.
 - o Sensibilizarse con los sentimientos propios y los de los demás trabajando la empatía.

DESCRIPCIÓN:

La actividad consistirá en aprender a enfocarnos en cosas positivas , para ello se les pedirá a los niños/as lo siguiente, fijarse en 3 cosas buenas que les sucedan durante ese día o el día anterior, y comentarlas en clase, meditar, e incluso escribir, de esta manera unos con otros nos daremos cuenta de cómo valoramos lo que nos rodea y sucede.

Se les pedirá que profundicen en cómo se han sentido, si lo que les ha hecho sentir bien ha sido algo material o sin embargo se trata de alguna acción, gesto o suceso, si creen que ellos han hecho sentir bien a alguien en los últimos días, ¿Como se han sentido al haber conseguido que esas personas se sintieran bien?

Esta actividad se planteará a lo largo del curso, diariamente, al principio de cada mañana un/a alumno/na contará al resto sus tres cosas positivas (El primer día se contarán con 40 minutos de margen para poder explicar y entender la actividad, se profundizará mucho más y se hará una ronda completa donde todos ellos hablarán, en los siguientes días nos centraremos más en un/a solo/a alumno/a que será el que

comunique sus 3 cosas positivas). De esta manera esta actividad no se plantearía solo en una sesión, sino que se podría trabajar de manera transversal.

MATERIALES: No se necesita ningún material.

TEMPORALIDAD: 60 minutos.

ACTIVIDAD 5: Nos dibujamos.

- | | |
|------------------|---|
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none">- Favorecer la autonomía emocional.<ul style="list-style-type: none">○ Favorecer la autoestima y la actitud positiva.- Potenciar la competencia Social.<ul style="list-style-type: none">○ Practicar recursos para trabajar la comunicación asertiva, el respeto y la empatía. |
|------------------|---|

DESCRIPCIÓN: Llegó el momento de relajarse y por lo tanto tomarnos la actividad con calma. Esta actividad consistirá en dibujar a nuestro compañero/a de al lado.

El dibujo no tiene por qué ser perfecto, se trata de intentar plasmar lo que más nos llama la atención de este/a, lo que nos trasmite. Tras dibujarlo deberemos de pintar su ropa sobre el color que nos trasmite y decir el porqué, por ejemplo: La pinto rosa porque me trasmite calma y tranquilidad, y considero que es un/a chico/a pacífico del cual se puede confiar...

Finalmente le deberemos de explicar al/la compañero/a nuestro dibujo. No hay porque explicarlo de cara a toda la clase, pero se valorará quien se ofrezca voluntario a hacerlo.

MATERIALES: Papel, lápiz, goma y pinturas

60 minutos.

TEMPORALIDAD:

ACTIVIDAD 6: ¿Qué sucede en mi entorno?

OBJETIVOS

- Favorecer la autonomía emocional.
 - Incentivar la automotivación y la perseverancia.
- Potenciar la competencia Social.
 - Practicar recursos para trabajar la comunicación asertiva, el respeto y la empatía
- Reforzar habilidades de la vida y bienestar.
 - Trabajar la adaptabilidad, siendo capaces de comprender y responder a los nuevos desafíos.

DESCRIPCIÓN:

Se les explicara que la manera en la que miramos algo nos da el poder de hacer que ese algo se vuelva interesante.

Aprenderán a observar y a tener una visión panorámica de lo que sucede y mientras poder enfocarse en una cosa, a tener la capacidad de prestar atención a algo en concreto aun habiendo otros disruptores.

Cuando nos paramos a observar, saborear a qué saben las comidas o nos paramos a escuchar los sentidos, ayudamos a que los sentidos tomen más importancia y nos da la capacidad de tomar un instante para centrarnos en algo particular. ¿Qué escucháis? ¿Qué veis?

La actividad consistirá en asomarnos por la ventana del aula mientras otros niños/as están haciendo educación física y en silencio observar que está sucediendo. Después de unos pocos minutos comenzaremos a hablar sobre lo que cada uno hemos observado, tratando así de dar sentido a lo que hemos visto en ese corto tiempo, es decir, si por ejemplo vemos a un niño rie

debemos de explicar porque creemos que se está riendo y que motivos tenemos para pensar lo, que señales hemos visto para interpretarlo de esa manera, además de también comentar las emociones que más nos han llamado la atención.

Esta actividad no solo se puede dar en esta sesión, sino que se puede llevar a cabo de manera intermitente durante el curso, eligiendo contexto diferentes, por ejemplo en lugar de en el recreo durante una excursión con otros compañeros del colegio o en el mismo autobús de la excursión, prestando atención por unos minutos a los que nos rodea para luego comentarlo.

MATERIALES: No se necesita ningún material.

TEMPORALIDAD: 20 minutos.

ACTIVIDAD 7: Lectura “voces en el parque” .

OBJETIVOS - Reforzar habilidades de la vida y bienestar.

- Trabajar la adaptabilidad, siendo capaces de comprender y responder a los nuevos desafíos.
- Trabajar la tolerancia, reconociendo y valorando las diferencias personales.

DESCRIPCIÓN: Se trabajará la capacidad y el entendimiento de cómo pueden cambiar las cosas si las vemos desde diferentes perspectivas, opiniones, personalidades... fomentando la reflexión y el criterio.

Los alumnos/as leerán por grupos de 3-4 personas el libro *Voces en el parque* se trata de un libro de metaficción, en este libro hay una ruptura sobre el tiempo y espacio convencional

ya que hay varias historias transcurriendo al mismo tiempo. Las obras metaficcionales presentan rupturas con respecto a las historias convencionales, rompen así con las expectativas del lector y por lo tanto hacen que estos tomen distancia y sean más críticos. Por lo que lo que conseguimos de los alumnos/as es que sean más críticos ya que podrán entender el libro desde diferentes perspectivas, opiniones, personalidades... la historia varía dependiendo quien la cuenta y quien la mira.

MATERIALES: 5 libros de *Voces en el parque*.

TEMPORALIDAD: 45 minutos.

ACTIVIDAD 8: jerarquía de los problemas.

- | | |
|------------------|---|
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none">- Favorecer la autonomía emocional.<ul style="list-style-type: none">○ Favorecer la autoestima y la actitud positiva.○ Incentivar la automotivación y la perseverancia.- Potenciar la competencia Social.<ul style="list-style-type: none">○ Favorecer la comunicación y las relaciones con las personas de nuestro entorno.○ Practicar recursos para trabajar la comunicación asertiva, el respeto y la empatía.- Reforzar habilidades de la vida y bienestar.<ul style="list-style-type: none">○ Trabajar la tolerancia, reconociendo y valorando las diferencias personales. |
|------------------|---|

DESCRIPCIÓN: En la actividad se enfoca en enseñar a discriminar y tener tu propio criterio, saber buscar si está bien o mal para profundizar para filtrar lo que realmente vale la pena.

Trabajar la aceptación y el abandono. Aceptación de que yo no lo puedo controlar todo, ya que hay cosas que no dependen de uno mismo por lo que debemos centrarnos en lo que si depende de nosotros.

Se les repartirá a cada niño un pequeño texto, en cada texto se darán situaciones de la vida cotidiana (que ellos mismos muy posiblemente hayan vivido o vivirán) que nos puedan crear un conflicto tanto interno como externo, algunas de estas se les podrá poner fin a dicho problema mientras que a otras no, ya que no dependerán de nosotros, por otra parte, se encontraran con situaciones donde el calibre del problema será mayor o menor dependiendo quien lo lea.

Bien pues, la actividad consistirá en que cada niño evalúe el problema, y en caso de que puedan, que expliquen la solución que se les daría, mientras que en el caso opuesto expliquen el porqué no se puede solucionar. Tras esto evaluaran del 1 al 5 el nivel de gravedad del problema. Finalmente, mediante una conversación grupal se les pedirá que compartan y comenten sus opiniones con respecto a su texto y al de los demás, si ellos lo solucionarían de otra manera a diferencia de a alguno de sus compañeros o si pondrían un nivel de gravedad distinto. Toda la actividad se trabajará por medio del dialogo en el grupo clase.

MATERIALES: Folio con el texto, lápiz y goma.

TEMPORALIDAD: 1 hora (60 minutos).

ACTIVIDAD 9: ¿Qué transmitimos?

OBJETIVOS

- Potenciar la conciencia emocional.
 - Favorecer la comunicación y las relaciones con las personas de nuestro entorno.
 - Practicar recursos para trabajar la comunicación asertiva, el respeto y la empatía.
 - Sensibilizarse con los sentimientos propios y los de los demás trabajando la empatía.
- Favorecer la autonomía emocional.
 - Favorecer la autoestima y la actitud positiva.

DESCRIPCIÓN:

Para realizar este ejercicio es necesario colocarse por parejas. Uno de los dos tiene dos minutos para explicar una experiencia agradable de su vida mientras el otro escucha activamente. Tras acabar el ejercicio, ambos cuentan su experiencia como oyentes activos, explican que les ha trasmitido la mirada del otro, que le decía la postura del otro, si transmite pasión o no ...

Aprenderán a expresarse y comunicarse, así como a ser un oyente activo.

MATERIALES:

No se necesita ningún material.

30 minutos.

TEMPORALIDAD:

ACTIVIDAD 10: ¡Que locura!

OBJETIVOS

- Potenciar la conciencia emocional.
 - o Identificar las emociones de nuestros compañeros.
- Potenciar la competencia Social.
 - o Favorecer la comunicación y las relaciones con las personas de nuestro entorno.
- Reforzar Habilidades de la vida y bienestar.
 - o Trabajar la adaptabilidad, siendo capaces de comprender y responder a los nuevos desafíos.

DESCRIPCIÓN: Para esta actividad nos sentaremos toda la clase en círculo. La actividad tratará de crear nuestro propio cuento mediante la improvisación.

Necesitaremos dos cajas y unos 50 papelitos, en una caja aparecerán emociones y en la otra caja nombres de los propios alumnos/as, objetos... (se trata de algo aleatorio para propiciar la improvisación).

Los alumno/a tendrán que inventarse una historia o incluso preferiblemente proseguir la que ya había empezado su compañero/a. Solo se tiene que cumplir 3 normas:

1. Se debe usar un papelito de cada caja.
2. Mientras cuentan la historia deben de intentar expresar y representar lo que cuentan que sienten, para ello se hace hincapié en la prosodia (ritmo, tono) y la mimética para transmitir mejor aquello que nos quieran contar.
3. Si sale el nombre de algún compañero/a este/a debe de interactuar con el que cuenta la historia, ya sea representando lo que se dice o mediante el diálogo.

MATERIALES: Caja y papelitos donde estarán escritas distintas emociones.

1 hora (60 minutos).

TEMPORALIDAD:

ACTIVIDAD 11: La rana.

OBJETIVOS

- Potenciar la conciencia emocional.
 - o Identificar nuestras propias emociones.
- Trabajar la regulación emocional.
 - o Trabajar la autogestión y el control de la impulsividad y la frustración.

DESCRIPCIÓN: Se trata de trabajar mediante la disciplina Mindfulness. Esta disciplina consiste en conectar con uno mismo, tomar conciencia de lo que siento, como me siento, de las sensaciones que llegan a mi cuerpo. Mediante esta disciplina el alumno observa y toma constancia de lo que le está sucediendo en cada instante tanto en la mente como en el cuerpo, aceptando las sensaciones, pensamientos y los sentimientos que le vayan surgiendo. Esta disciplina implica atención y conciencia plena desde una postura amable y abierta que derivara en la aceptación de las experiencias del presente sin ser juzgadas. Esta técnica ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

Tras el recreo se llevará a cabo la relajación y meditación. Se realizará en el pabellón (siempre y cuando esto sea posible, en caso de que no se llevaría a cabo en el aula) los alumnos/as se convertirán por unos minutos en una rana. Al igual que cuando meditamos, las ranas permanecen inmóviles durante un

largo tiempo, se mantienen quietas, observando y respirando calmadamente, y su barriga se mueve de manera pronunciada por cada inhalación y exhalación. Al adoptar el rol de la rana, los alumnos/as aprenden a quedarse quietos, a respirar de manera controlada y a observar que sucede a su alrededor sin inmutarse.

La actividad consistirá en poner un video del libro “tranquilos y atentos como una rana”, este libro dispone de una serie de videos donde se trabaja la disciplina mindfulness, se trata de un libro enfocado para los padres, pero en este caso lo utilizaremos en el aula.

MATERIALES: Libro “tranquilos y atentos como una rana” (*Anexo 2*) los videos de YouTube relacionados con el libro (*Anexo 1*) y Colchonetas.

20 minutos.
TEMPORALIDAD:

ACTIVIDAD 12: Nuestros puntos fuertes.

- | | |
|------------------|--|
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none">- Potenciar la conciencia emocional.<ul style="list-style-type: none">o Identificar nuestras propias emociones.- Favorecer la autonomía emocional.<ul style="list-style-type: none">o Favorecer la autoestima y la actitud positiva.- Potenciar la competencia social.<ul style="list-style-type: none">o Practicar recursos para trabajar la comunicación asertiva, el respeto y la empatía.- Reforzar habilidades de la vida y bienestar.<ul style="list-style-type: none">o Trabajar la tolerancia, reconociendo y valorando las diferencias personales. |
|------------------|--|

DESCRIPCIÓN:	<p>Esta actividad se realizará conforme lo trabajado en las anteriores. Gracias a las anteriores actividades los alumnos/as se habrán podido conocer con profundidad los unos a los otros por lo que su conocimiento sobre sus compañeros, es decir sus sentimientos su forma de ser y de actuar en cuanto a las adversidades y su autoconcepto ha aumentado.</p> <p>La actividad consistirá en escribir en un papelito algo positivo de cada compañero, es decir, me explico, se dirá el nombre de un compañero y el resto deberá de escribir en un papelito algo positivo, este papelito se doblará y se meterá en una caja, cuando estén todos se leerán uno por uno, de esta manera el niño podrá ver qué puntos fuertes tiene y las cosas positivas que ven en él el resto. Esta actividad se realizará con cada uno de los compañeros.</p>
MATERIALES:	Papelitos, lápiz, goma y una caja.
TEMPORALIDAD:	Se realizará durante los últimos 15 minutos de cada clase ya que considero que es algo que les puede motivar pero que, si se realiza durante una hora o dos enteras puede resultar pedante, por lo que la mejor opción sería repartirlos y que se hagan después de cada actividad la descripción de 4 niños/as de la clase. Sería a partir de la segunda sesión para así haber adquirido unos conceptos básicos sobre el autoconcepto y la empatía.

ACTIVIDAD 13: ¿Qué conocíamos y que hemos aprendido?

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Potenciar la conciencia emocional.<ul style="list-style-type: none">o Identificar nuestras propias emociones.o Identificar las emociones de nuestros compañeros.- Favorecer la autonomía emocional.<ul style="list-style-type: none">o Favorecer la autoestima y la actitud positiva.o Incentivar la automotivación y la perseverancia.- Potenciar la competencia social.<ul style="list-style-type: none">o Favorecer la comunicación y las relaciones con las personas de nuestro entorno.o Practicar recursos para trabajar la comunicación asertiva, el respeto y la empatía.o Sensibilizarse con los sentimientos propios y los de los demás trabajando la empatía- Reforzar habilidades de la vida y bienestar.<ul style="list-style-type: none">o Trabajar la adaptabilidad, siendo capaces de comprender y responder a los nuevos desafíos.o Trabajar la tolerancia, reconociendo y valorando las diferencias personales.
DESCRIPCIÓN:	Esta actividad estará poco marcada ya que la idea es que ellos mismos guíen sus pautas. Se trata de que mediante el dialogo y la comunicación expliquen cómo se han sentido, que han aprendido y que nociones sobre el tema tenían ya adquiridas.
MATERIALES:	No se necesita ningún material.
TEMPORALIDAD:	20 minutos.

ACTIVIDAD 14: De nosotros para vosotros.

OBJETIVOS

- Potenciar la conciencia emocional.
 - Identificar nuestras propias emociones.
 - Identificar las emociones de nuestros compañeros.
- Trabajar la regulación emocional.
 - Trabajar la autogestión y el control de la impulsividad y la frustración.
- Favorecer la autonomía emocional.
 - Favorecer la autoestima y la actitud positiva.
 - Incentivar la automotivación y la perseverancia.
- Potenciar la competencia social.
 - Favorecer la comunicación y las relaciones con las personas de nuestro entorno.
 - Practicar recursos para trabajar la comunicación asertiva, el respeto y la empatía.
 - Sensibilizarse con los sentimientos propios y los de los demás trabajando la empatía
- Reforzar habilidades de la vida y bienestar.
 - Trabajar la adaptabilidad, siendo capaces de comprender y responder a los nuevos desafíos.
 - Trabajar la tolerancia, reconociendo y valorando las diferencias personales.

DESCRIPCIÓN: Tras conocerse tanto a ellos mismos como al resto de los compañeros y tras haber aprendido conceptos y estrategias que favorezcan sus competencias emocionales, los alumnos/as por

grupos de 4 personas trabajarán para crear su propio *podcast*¹⁷ donde hablarán sobre la inteligencia emocional y lo que viven ellos como alumnos/as de 5º de primaria, con que cosas se sienten identificadas y con que no y que les ayuda a afrontar sus problemas en su vida cotidiana (sus “tips” para “sobrevivir a 5º de primaria”)

Los podcasts “están de moda” y seguramente ellos escuchen algunos de sus influencers favoritos por lo que es una idea que les puede motivar ya que ahora ellos serán los influencers del colegio y del resto de sus compañeros.

Se realizarán como 4 podcast, cada uno se llevará a cabo en grupos de 4-5 personas.

Se les recomendará que se准备n los puntos de los que quieran hablar para así llevar un orden, pero la gracia del podcast es que la conversación sea fluida y medianamente improvisada por lo que no les requerirá de un gran trabajo previo (obviando las actividades anteriores).

A la hora de realizarlo se les dejará una habitación a ellos solos (sin el maestro, aunque siempre podrán pedirle ayuda, de esta forma también se les dará más responsabilidad y por lo tanto se sentirán más realizados) para que se graben con una cámara, además utilizarán cascos y micrófono (para así acondicionar el ambiente), se les dejará como máximo 45 minutos a cada grupo para que puedan repetirlo en caso de que les sea necesario. Aunque el maestro no esté presente durante el podcast irá entrando y saliendo o tendrán una visión directa al aula para vigilar que todo se esté llevando a cabo.

Tras la realización de los podcasts se subirán a Spotify donde todos los alumnos/as podrán escucharse e incluso verse.

MATERIALES: Cámara, micrófono, cascos, papel y boli.

¹⁷ Emisión o archivo multimedia, en especial de audio, concebidos fundamentalmente para descargar y escuchar en ordenadores o en reproductores portátiles.

180 minutos, (3 horas).

TEMPORALIDAD:

3.7.METODOLOGÍA

La metodología que se utilizará en este plan de intervención será global, integradora y dinámica, es decir, todos los estudiantes serán siempre agentes activos, convirtiéndose en el foco del proceso de aprendizaje, estos recibirán una atención individualizada, siempre en un ambiente seguro, de amor, confianza y respeto por otra parte el maestro hará el papel de guía durante este proceso, se dedicara a ponerles a su alcance la suficiente información y ejemplos, y les ayudara a relacionar los conceptos y conocimientos adquiridos con los nuevos, de esta forma podrán potenciar sus habilidades críticas y reflexivas fomentando así además la curiosidad y la motivación. Desde este enfoque se incentivará el desarrollo de adquisición de aprendizajes significativos y útiles que se darán en las situaciones y contextos de la vida cotidiana.

A través de esta intervención, los estudiantes adquirirán una variedad de habilidades cognitivas, sociales y emocionales, que les ayudará a lograr un desarrollo integral y un bienestar pleno y global.

En estas actividades resalta el diálogo. Los alumnos/as expresan sus sensaciones, al igual que el tutor proyecta enseñanzas y justifica ideas a través de la comunicación con ellos, por lo que se trabaja también capacidades sociales que no son innatas como puede ser el saber escuchar, respetar el turno de palabra, así como las opiniones de los demás, ponerse en el lugar del otro trabajando la empatía y dejando de lado el egocentrismo para conocer y comprender otras opiniones y sensaciones.

La comunicación en este caso es la protagonista de todo el proceso, en ella podemos valorar el debate, las opiniones, actitudes, conductas y sobre todo los sentimientos. Se busca que la metodología tenga un carácter significativo.

Las actividades expuestas buscan la reflexión, la comprensión de uno mismo, así como la de los demás, el objetivo es aprender a autorregularse, saber cómo utilizar las

emociones como una herramienta para sacar partido al aprendizaje, y evitar que estas no nos sean una barrera para llegar a nuestras metas, convirtiéndonos así en personas con una buena inteligencia emocional y salud mental.

Aunque se trabajen los valores a nivel individual, se ajustan las actividades a las necesidades grupales ya que se pone en común todo aquello que hayan deducido, aprendido o les haya llamado la atención, así como con lo que no comprenden o tienen problemas. El alumnado desarrollará individualmente sus capacidades y reconocerá y comprenderá las emociones a la vez que comunicará sus sentimientos al resto de alumnos/as.

3.8.ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

De acuerdo con ORDEN ECD/1005/2018, de 7 de junio, por la que se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusiva.

Y conforme a eso se contará como positivo la facilidad de adaptación a todo y a todos, ya que no se requieren de materiales ni de habilidades complejas más allá de la comunicación, por lo que la inclusión se puede llevar a cabo sin ninguna complicación, además para facilitar dicha comunicación se puede hacer uso de pictogramas o imágenes, así como darle la opción al niño/a de que se comunique a través del dibujo o la mímica.

En cierta medida en el aula siempre existe diversidad dado que cada alumno posee unas características propias, por tanto, siempre se llevará a cabo una atención individualizada, prestando atención y respetando sus propios ritmos de aprendizaje, pero a su vez ayudando a superarse, adecuando el proyecto a éstos, así como contribuir al logro de los principios metodológicos para facilitar los aprendizajes significativos e incrementar la motivación a través de la emoción.

3.9.EVALUACIÓN.

La evaluación será en base al esfuerzo y a la motivación de cara a la hora de realizar las actividades, no se pondrá una nota específica dependiendo de lo que se escriba o se diga, sino que se valorará la evolución a la hora de expresarse y de la metacognición que realicen, es decir del proceso de conciencia de los propios pensamientos y su comprensión.

La evaluación se hará tanto al docente como al alumnado. La del docente será evaluada tanto por ellos mismos como por sus compañeros, mientras que la del alumnado será evaluada por los docentes y por ellos mismos.

Esta evaluación no solo tendrá en cuenta los criterios de evaluación que se dan en el currículo y la autoevaluación del alumnado sino también el esfuerzo y a la motivación a la hora de realizar las actividades, no se pondrá una nota específica dependiendo de lo que se escriba o se diga, sino que se valorara la evolución a la hora de expresarse y de la metacognición que realicen, es decir de ese proceso de conciencia de los propios pensamientos y su comprensión.

EVALUACIÓN DOCENTE.	No.	Mejorable.	Sí.
Ayudo a que los niños/as favorezcan una imagen positiva de sí mismo mediante el reconocimiento y el refuerzo de sus aptitudes y actitudes positivas.			
Controlo las conductas inadecuadas ofreciéndoles alternativas adecuadas. Reforzando el buen comportamiento y hacerle consciente de sus actos.			
Evito el mensaje negativo y la prohibición.			
Promuevo que el ambiente en el que se lleva a cabo la comunicación sea motivador			

Identifico las conductas verbales como las no verbales, para poder introducir respuesta que favorezcan la comunicación haciéndola más fluida.			
Ofrecer un entorno seguro donde los alumnos/as puedan desarrollarse socioemocionalmente			
Propongo orientaciones, prácticas de aula y actividades innovadoras que fomenten la inteligencia emocional.			

EVALUACIÓN ALUMNADO.	No.	Mejorable.	Sí.
Crit.VSC.1.1. Crear una imagen positiva y ajustada de sí mismo, aceptando la respetabilidad y la dignidad de la persona, empleando las emociones de forma positiva para facilitar el pensamiento			
Crit.VSC.1.2. Desarrollar la autonomía, la capacidad de emprendimiento y el propio potencial esforzándose para el logro de éxitos individuales y compartidos teniendo en cuenta el bien común.			
Crit.VSC.1.3. Proponerse desafíos asumibles y llevarlos a cabo mediante una toma de decisiones independiente, meditada y responsable, descubriendo estrategias para superar frustraciones y sentimientos negativos ante los problemas.			
Crit.VSC.2.1. Dialogar, realizando un acompañamiento gestual adecuado a las opiniones, sentimientos y emociones			

que se comunican, buscando pensamientos compartidos y cercanía en el aula.			
Crit.VSC.2.2. Establecer relaciones interpersonales empleando progresivamente habilidades sociales de escucha, empatía y asertividad.			
Crit.VSC.2.3. Analizar los principales prejuicios sociales existentes y el efecto negativo que provocan en las personas que lo sufren actuando con tolerancia y respeto para contribuir a la mejora del clima de aula.			
Crit.VSC.3.1. Resolver problemas del ámbito educativo trabajando de forma cooperativa, poniendo de manifiesto una actitud abierta, solidaria y altruista hacia los demás y valorando sus puntos de vista y sentimientos.			
Crit.LCL.1.1. Participar de forma efectiva en situaciones de comunicación dirigidas y espontáneas (asambleas, entrevistas, tertulias, conversaciones, etc.), respetando las normas de los intercambios comunicativos como el turno de palabra, la progresiva adecuación del discurso y la escucha activa, y reconociendo la información verbal y no verbal de las intervenciones orales.			
Crit.LCL.1.2. Expresarse de forma oral para satisfacer necesidades de comunicación en diferentes ámbitos (escolar, personal, social).			
Crit.LCL.1.3. Extraer informaciones, identificar la finalidad comunicativa personal (conversaciones, diálogos) .			

AUTOEVALUACION DEL ALUMNO	No.	A veces.	Sí.
Se reconocer mis propias emociones.			
Se reconocer las emociones de mis compañeros.			
Se gestionar mi impulsividad y la frustración, para así prevenir estados emocionales negativos a través de estrategias para generar emociones positivas.			
Me acepto y tengo una actitud positiva.			
Se tener una buena comunicación afectiva, con respeto y empatía.			
Se respetar los turnos de palabra.			
Me muestro atento a lo que se me explica y muestro interés haciendo preguntas o interactuando en la conversación			

4. CONCLUSIONES.

Tras la realización de este trabajo final he podido comprobar lo ya previsto, y es que la inteligencia emocional es la base en la que se fundamentan los éxitos académicos, pero, sin embargo, no es una enseñanza que se lleve a cabo en las aulas de manera íntegra. En el aula nos solemos centrar más en llevar el currículo al día siguiendo el libro y dejando de lado otros matices, los cuales suelen ser más importantes a la hora de salir a la sociedad como persona activa, ya que requiere de unas competencias emocionales previas para poder llevar una vida satisfactoria y de bienestar.

Centrándonos en los niños/as de 5º de primaria podemos comprobar que comienzan su preadolescencia y se sienten confusos o incluso perdidos ante los nuevos cambios que les suceden tanto de manera interna como externa, su forma de pensar cambia, así como su concepto sobre sí mismos. Los maestros, así como los padres, deben de guiarles para que estos puedan adquirir unas buenas competencias emocionales y una buena inteligencia emocional, puesto que, en el caso de no hacerlo, corremos el riesgo de que acaben con ansiedad o depresión.

Como hemos podido observar a lo largo de este trabajo, la investigación sobre estos temas socioemocionales es bastante amplia desde hace ya unas décadas, pero ahora en la actualmente hemos evolucionado en cuanto a la neurociencia y por lo tanto conocemos con mayor profundidad el cerebro, sus partes y cómo actúan en tanto y cuanto a los sentimientos y sensaciones que la persona experimenta, anticipándonos así a las posibles respuestas que genera la activación de los diferentes sectores del cerebro y sus neurotransmisores. Esto nos aporta una explicación más científica que posibilita que tanto adultos como niños/as se den cuenta que lo que les sucede es algo normal y común con el resto de sus iguales y que solo con ayuda de unas buenas competencias emocionales podemos llegar a adquirir una buena inteligencia emocional que nos ofrezca un buen autoconocimiento, que nos ayude a motivarnos, a saber, autocontrolarnos, a generar empatía y a adquirir unas buenas habilidades sociales.

La finalidad del proyecto es anticiparnos a los posibles problemas que puedan tener los preadolescentes y razón por la cual se ha propuesto una intervención de 12 actividades donde se los alumnos conociendo poco a poco ellos mismos y a sus iguales en profundidad. Para alcanzar dicho objetivo, se pretende crear un clima seguro donde puedan sentirse libres para expresarse y sincerarse sin ser juzgados. Para ello, tras haber

adquirido los conceptos y conocimientos clave se propone elaborar como actividad final un podcast donde mantengan una conversación acerca de estos temas con la intención de aclarar dudas a otros compañeros y ayudarles a entenderse mejor en esta difícil etapa que es la preadolescencia.

5. ANEXOS.

Anexo 1	68
Anexo 2	69
Anexo 3	69
Anexo 4	70
Anexo 5	71
Anexo 6	71
Anexo 7	71

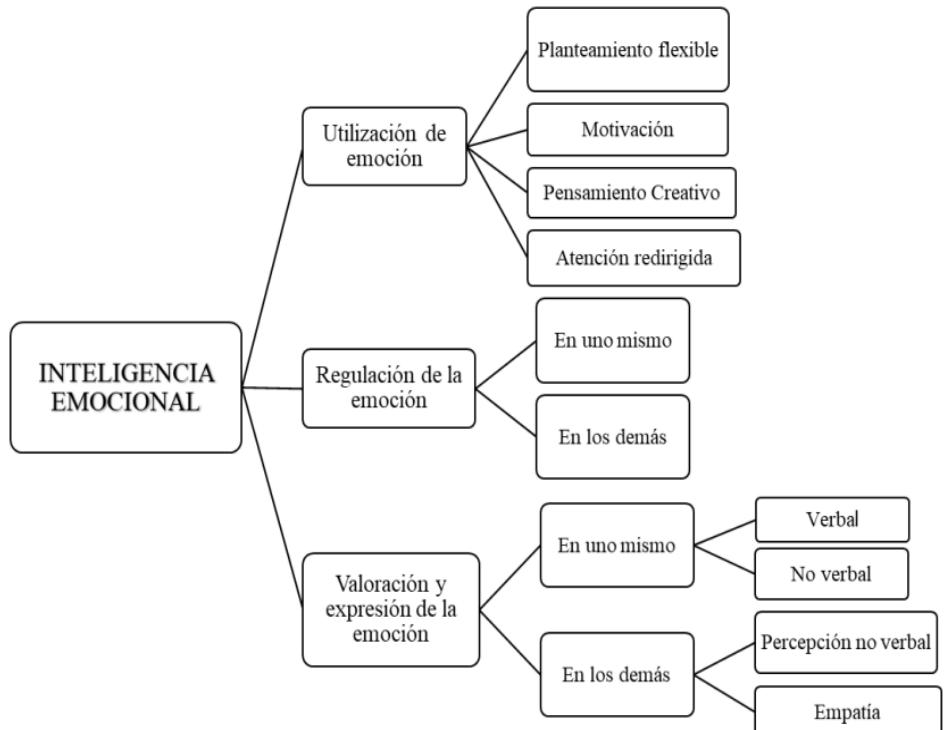


Anexo 2



<https://colaboraeducacion30.juntadeandalucia.es/educacion/colabora/documents/1440955/1663609/TRANQUILOS+Y+ATENTOS+COMO+UNA+RANA/f3489dbc-7247-4ece-b1ca-2ebfe696dc15?version=1.0&previewFileIndex=>

Anexo 3



Nota: Muestra los componentes del constructo: utilización, regulación y expresión de la emoción, y su aplicación en referencia uno mismo y los demás. (Mayer y Salovey, 1997).

Anexo 4

CADA POSIBLE SUPERPOSICIÓN EMOCIONAL EN

Disney · PIXAR
**INTENSA
MENTE**



	ÉXTASIS	MELANCOLÍA	INTRIGA	SORPRESA	JUSTICIA
	MELANCOLÍA	DESESPERACIÓN	ODIO HACIA UNO MISMO	ANSIEDAD	TRAICIÓN
	INTRIGA	ODIO HACIA UNO MISMO	PREJUICIO	REPUGNANCIA	ABORRECIMIENTO
	SORPRESA	ANSIEDAD	REPUGNANCIA	TERROR	ODIO
	JUSTICIA	TRAICIÓN	ABORRECIMIENTO	ODIO	IRA

@Cinemex

Anexo 5



Pirámide de Maslow, (1943).

Anexo 6

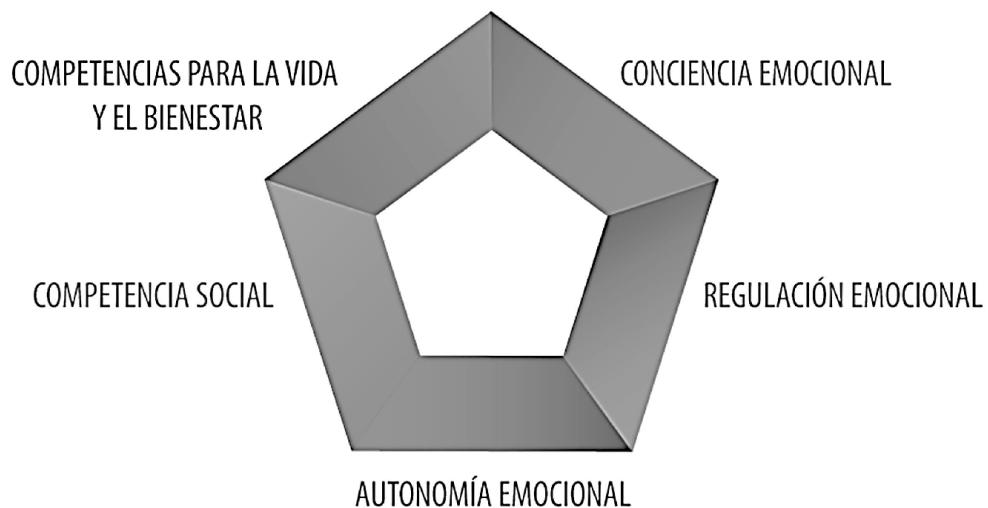
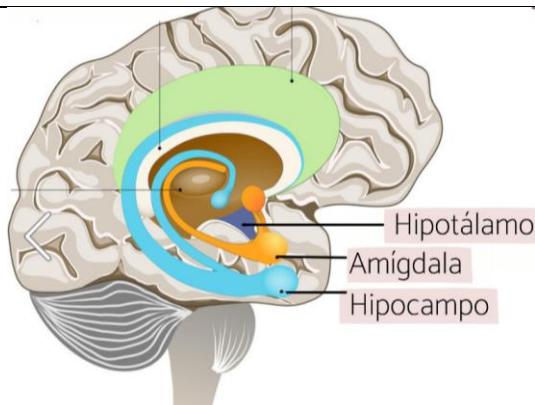


Figura 1: Modelo pentagonal de competencias emocionales. Adaptado de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007).

Anexo 7



6. REFERENCIAS

- (S/f). Aragon.es. Recuperado el 21 de septiembre de 2022, de <https://educa.aragon.es/-/legislacion-educacion-inclusiva>
- (S/f). Aragon.es. Recuperado el 21 de septiembre de 2022, de <https://educa.aragon.es/documents/20126/519073/38+Lengua.+Anexo+II.pdf/8d8a7b77-134d-aeeb-2f8d-3de30505b130?t=1578921179507>
- (S/f). Aragon.es. Recuperado el 21 de septiembre de 2022, de https://educa.aragon.es/documents/20126/519073/86+RELACION+COMPETE_NCIAS+CLAVE+VALORES.pdf/c5fcebdd-7327-abe5-9630-35c10741230d?t=1578921270519
- Affrunti, N. W., y Ginsburg, G. S. (2012). Sobrecontrol materno y ansiedad infantil: el papel mediador de la competencia percibida. *Child Psychiatry and Human Development*, 43, 102-112.
- Aguilar, B. (2020). Relación entre el estilo de crianza parental y los problemas internalizantes en los hijos. (tesis doctoral). Universidad de Córdoba. Recuperado de <https://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/20288>
- Aguilar, B., Raya, A., Pino, M. J. y Herruzo, J. (2019). Relación entre el estilo de crianza parental y la depresión y ansiedad en niños entre 3 y 13 años. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. 1, 36-43.
- Alviárez, L. y Pérez, M. (2009). Inteligencia emocional en las relaciones académicas profesor-estudiante en el escenario universitario. *Laurus*, 15 ,94-117.
- Ambrona, T., López, B. y Márquez, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de Educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23,39-49.

Benavidez, V. y Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimblu*. 14, 25-56.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-43

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Revista P y M Padres y Maestros*. 337, 5-8.

Bisquerra, R. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Bisquerra, R. (2016). Inteligencia Emocional y Educación. *Revista P y M Padres y Maestros*. 368, 30-35.

Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer, [Mallorca].

Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Bisquerra. R y Pérez. N (2007). *Las competencias emocionales*. Universidad de Barcelona.

Bisquerra. R. (Ed). (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat: Faros sant joan dèu.

Britones, H. g. (2022). “*Propuesta de Educación Emocional para atender la conflictividad en el aula*” . (Trabajo Final de Grado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Sede Esmeraldas.
<https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2901/1/Briones%20Toala%20Helen%20Gissela.pdf>

Cepa et al. (2016). Desarrollo emocional: evaluación de las competencias emocionales en la infancia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 75-81.

Child Mind Institute. Consultado el 13 de septiembre de 2022. Recuperado de <https://childmind.org/es/articulo/criar-preadolescentes-todo-lo-que-debe-saber/>

Chorpita, B. F y Barlow, D. H (1998). El desarrollo de la ansiedad: El papel del control en el ambiente temprano. *Boletín Psicológico* . 1, 3-21.

Cortés, M. R. (2014). Desarrollo socioafectivo en el contexto familiar., *Desarrollo socioafectivo y de la personalidad*, 1 (6), 213-257.

Cortez, C. A. (2018). El currículo nacional y el desempeño docente. *Revista de Investigaciones de la Escuela de Posgrado de la UNA PUNO*, 7(2), 598-606.

Darling, N y Steinberg, L. (1993). El estilo de crianza como contexto: un modelo integrador. *Boletín Psicológico*. 113,487-496.

De la Barreda Angón, F.(2022) Educación y Bienestar. (Proyecto de Postgrado). Universidad de Barcelona.
<http://deposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/188147/1/MASTER-TRABAJO-FINAL-ABC-DE-LAS-EMOCIONES-1.pdf>

Del Barrio, V. (2015). Depresión mayor y distimia. *Psicopatología del desarrollo*. 1, 301-324.

Disregulación emocional y emociones morales en educación: Aportaciones desde la neuropsicología. (Propuesta educativa). Universidad Autónoma de Puebla, México. Recuperado de <https://revistacseducacion.unr.edu.ar/index.php/educacion/article/download/407/519?inline=1>

El éxito oculta lo que la derrota enseña. Consultado el 6 de octubre de 2021. Recuperado de <https://drroch.mx/blog/el-exito-oculta-lo-que-la-derrota-enseña/>

Espinosa, L. (2009). Ansiedad infantil e implicación de los padres: Una revisión. *Behavioral Psychology*, 17, 67-87.

Gardner, H. (1987). *La teoría de las inteligencias múltiples*. Santiago de Chile; Instituto Construir. Recuperado de https://d1wqxts1xzle7.cloudfront.net/51558533/La_Teoria_de_las_Inteligencias_Multiples_cortad-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1668526835&Signature=T19dh3InBYGebIsnbcMJ~W2xkxjxJH

[ktf87FXj6WbAzfawcooAoSsczc0xdhHscEzwDyJSX-rPeGPFLWxwaHVxAZcOWmM-](#)
[LKTcRPvQdUe6aY1T5M8~1J6gOAbE12unxWNa~s63dAHt18qYoSZlpCyM9992o-F7q6rpG8WIsqV2jv4s-vIaRScQ5czzif2eTxUe88Bj-](#)
[_~7ddzC3C1Wd~1AZDq4hlxkp9bqZ1aa9t4YPbf-](#)
[KbiFuiGU9FdNIFBNnHjPVIkI07px1mYswemBF8nfv1VfEli9RX1j6Eu8pS9G~py3yBZK1hZAJxXYPUtUpGxscTpUW7wYW15MbwrZbw7A &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](#)

Godínez, C. G. y Flores, D. M. C. (2019). DISREGULACIÓN EMOCIONAL Y EMOCIONES MORALES EN EDUCACIÓN: APORTACIONES DESDE LA NEUROPSICOLOGÍA. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*. 1, 14

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Gómez, O., Del Rey, R., Casas, J. A., y Ortega, R. (2014). Estilos parentales e implicación en bullying. *Cultura y Educación: Revista de teoría, investigación y práctica*, 26, 132-158.

González, L., González, O., Lauretti, P. y Sandoval, A. (2013). Estimación de la inteligencia interpersonal e intrapersonal según el género y la ubicación geográfica. *En Psicogente*, 16, 368-378.

Guzmán, B., y Castro, S., (2005). Las inteligencias múltiples en el aula de clases. *Revista de Investigación*, 58, 177-202.

Hernández, A. (2014). Evaluación de la cognición social en adultos mayores de la Ciudad de México (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de México – México, D.F.
<http://132.248.9.195/ptd2014/marzo/0710446/Index.html>

Howard-Jones, P. (2011). *Investigación neuroeducativa: neurociencia, educación y cerebro: de los contextos a la práctica*. Madrid: Editorial La Muralla.

Ibarrola, B. (2014). *Aprendizaje emocionante: Neurociencia para el aula (Biblioteca Innovación Educativa nº 5) (Spanish Edition)*. Barcelona: EDICIONES SM.

Jorge, E. y Gonzalez, M. (2017). Estilos de crianza parental una revisión teórica. *Dialnet*, 17, 39-66.

La neurociencia de las emociones. Marian Rojas-Estepé, Psiquiatra y escritora. Consultado el 13 de septiembre de 2022). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TjqrualxgkI>

Ley orgánica 1005/2018, de 7 de junio, por la que se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusiva. Aragón: Boletín oficial de Aragón(2018). Recuperado de <https://sinlimites.altacapacidad.net/wp-content/uploads/2018/09/Orden-actuaciones.pdf>

Loli M, J. L (2022). *Pirámide de Maslow en el desarrollo de aprendizaje, estudiantes del V ciclo en una institución educativa, Villa el Salvador, 2022.*(Programa académico de maestría en educación). Lima (Perú): Universidad César Vallejo. Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/98980/Loli_MJL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3) ,153-167.

Mamani, G. (2022) *Estilos de Crianza Parentales y Desarrollo Socioemocional en estudiantes del Nivel Primaria de una Institución Educativa Pública de Líbitaca 2021.*(Tesis doctoral). Universidad César Vallejo.

Marca, E. R. (2019). *Estilos de crianza y depresión en estudiantes de dos instituciones educativas de Tacna, 2019.*(Tesis doctoral). Universidad Peruana Unión. Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3262/Evelyn_Tesis_Maestro_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Marín, M; Robles, R; González, C. y Andrade, P. (2012). “Propiedades psicométricas de la escala “Dificultades en la Regulación Emocional” en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos”. *Salud Mental*, 35 (6). 521-526.

- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). The intelligence of emotional intelligence. *Red internacional de inteligencia emocional*, 17(4), 433–442.
- Medina, L., y Israel, D. (2018). *Estilos de crianza parental y el rendimiento escolar en estudiantes de octavo año de educación básica del Colegio Emaús* (Trabajo Fin de Grado). Universidad Central del Ecuador. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/16849>
- Mercadé, A. (2019). Los 8 tipos de inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples.
- Mercadillo, R. E et al., (2007). Neurobiología de las emociones morales. *Salud Mental*, 30(3), 1-11.
- Minedu, (2015). *Curriculum Nacional*. Lima, Perú: Ed. Minedu.
- Mora, F, (2014). *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial.
- Mora, F. [Aprendemos juntos]. (2018, Diciembre, 5). *El maestro es la joya de la corona de un país*. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=tUuaB-TcQw0&feature=emb_logo
- Moreno, V. (2020). El reflejo de las emociones a través del dibujo: una propuesta de intervención para el ámbito de Educación infantil. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Jaén. https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/16611/1/Moreno_Martins_Vanesa_TFG_Educacion_Infantil.pdf
- Navarro, C. (2018). La inteligencia emocional de los estudiantes de quinto grado de Educación Secundaria del Colegio Emblemático Mateo Pumacahua de Sicuani-2017. Tesis de grado Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Ojeda, G. G. R (2022). *La neuroeducación* . (Trabajo Fin de Grado). Universidad de La Laguna. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28770/La%20neuroeducacion.pdf?sequence=1>

- Padilla, M. D. L. L. P et al. (2019). Desarrollo socioemocional en niños mexicanos: un estudio narrativo sobre la migración. *Psicumex*, 9(1), 75-94.
- Parada, J. L., y Rosa, A. (2014). Síntomas psicopatológicos en adolescentes españoles: Relación con los estilos parentales percibidos y la autoestima. *Anales de Psicología*, 30(1), 133-142.
- Pérez, N y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
- Rando, M. A., y Cano, J. (2013). Trastorno de ansiedad. En M. Ortiz-Tallo (coord.), *Psicopatología clínica. Adaptado al DSM-5*. Madrid: Pirámide.
- Rodríguez, L. (2015). Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de pre jardín del jardín infantil de la UPTC. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Recuperado de <https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/1415/2/TGT-165.pdf>
- Rojas, M (2021). *La neurociencia de las emociones*. Marian Rojas-Estabé, psiquiatra y escritora [video]. Navarra: BBVA: Aprendemos juntos.
- Sánchez, J. (2014). *Programa de actividades para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en niños de 5-6 años*. (*Tesis de grado*). Recuperado de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2441/juan.sanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Colombia: Imprelibros.
- Snel, E. (2012). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona :Kairós
- Taylor, C. T., y Alden, L. E. (2006). Parental overprotection and interpersonal behavior in generalized social phobia. *Behavior Therapy*, 37, 14-24.
- Trujillo, M., y Rivas, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. INNOVAR. *Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 15(25), 9-24.
- Van't Wout, M., Chang, L., y Sanfey, A. (2010). “The influence of emotion regulation on social interactive decision-making”. *Emotion*, 10 (6), 815-821.