

Trabajo Fin de Grado

Inteligencia Emocional en alumnos de Educación Primaria con Trastorno de Atención e Hiperactividad (TDAH)

Propuesta de intervención para reconocer y regular las emociones.

Autor/es

Victoria Andrés Delgado

Director/es

Silvia Marco Tardío

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

2024 - 2025

Índice

Parte A: Revisión teórica de la temática.....	5
1. Fundamentación teórica.	5
1.1. Diferencias entre Educación emocional e Inteligencia emocional.	10
1.2. Función de las emociones en alumnos con TDAH.	13
1.3. Beneficios de potenciar la IE en alumnos con TDAH.	15
1.4. Consecuencias de no adquirir la Inteligencia Emocional en los alumnos.....	17
1.5. Principales autores.	20
1.6. Programas educativos sobre inteligencia emocional.....	22
1.6.1. Programa de Aprendizaje Emocional y Social (SEL).....	22
1.6.2. Programa Aulas Felices.....	24
1.6.3. Prácticas Restaurativas.....	25
Parte B: Diseño e Implementación del Programa de Intervención propuesto.....	26
Introducción y justificación.	26
Objetivos didácticos.	28
Legislación educativa.....	29
Contextualización del programa de intervención.....	30
Metodología.....	30
Secuenciación y temporalización de las actividades.....	34
Actividad 1: La maleta de las emociones.....	35
Actividad 2: Adivina adivinanza.....	37
Actividad 3: Relajarse para sentirse mejor.....	39
Actividad 4: Detectives de emociones.....	41
Actividad 5: El espejo de las emociones.....	42
Actividad 6: Carrera de emociones.....	44
Actividad 7: Nuestro viaje por las emociones.....	45
Colaboración y coordinación con las familias.	48
Evaluación.....	49
Conclusiones y valoración personal.	50
Referencias bibliográficas.....	53
Anexos.....	58

Título del TFG: Inteligencia Emocional en alumnos de Educación Primaria con Trastorno de Atención e Hiperactividad (TDAH)

Title: Emotional Intelligence in Primary Education Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD).

- Elaborado por Victoria Andrés Delgado.
- Dirigido por Silvia Marco Tardío.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Febrero del año 2025.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 17530 palabras.

Resumen

El objetivo de este trabajo es profundizar en el conocimiento y en el desarrollo de la educación emocional con el alumnado con TDAH desde una edad temprana.

La inteligencia emocional en los alumnos con TDAH es un aspecto fundamental que ya se está trabajando en los centros educativos, dado que existen desafíos con este alumnado respecto a la gestión emocional. Sin embargo, sigue siendo un ámbito en el que todavía queda mucho por desarrollar y mejorar. A lo largo de los últimos años, las numerosas investigaciones sobre este campo nos han permitido darle la importancia que se merece a día de hoy en ámbitos de nuestra vida escolar, familiar o profesional.

Por este motivo, en este Trabajo de Fin de Grado pretendo explicar la importancia de trabajar este concepto en las aulas dedicándole al alumnado con TDAH una atención individualizada y personalizada. Para ello, he ideado una propuesta de intervención dirigida al segundo ciclo de Educación Primaria, con el objetivo de proporcionar las estrategias y herramientas necesarias para mejorar la gestión de sus emociones mediante una Unidad Didáctica de siete sesiones.

Palabras clave

Inteligencia emocional, educación primaria, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, programas educativos, propuesta de intervención.

Abstract.

The aim of this work is to deepen the understanding and development of emotional education for students with ADHD from an early age.

Emotional intelligence in students with ADHD is a fundamental aspect that is already being addressed in schools, as there are challenges with this group of students regarding emotional management. However, it remains an area that still requires much development and improvement. Over the last few years, numerous studies in this field have allowed us to give it the importance it deserves today in various areas of our school, family and professional lives.

For this reason, in this Bachelor's thesis, I intend to explain the importance of working on this concept in the classroom, giving individualized and personalized attention to students with ADHD. To do so, I have designed an intervention proposal aimed at the second cycle of Primary Education, with the goal of providing the necessary strategies and tools to improve their emotional management through a seven-session Didactic Unit.

Keywords.

Emotional intelligence, primary education, Attention Deficit Hyperactivity Disorder, educational programs, intervention proposal.

No olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin siquiera darnos cuenta. – Vincent Van Gogh.

Parte A: Revisión teórica de la temática.

1. Fundamentación teórica.

Cuando hablamos de inteligencia emocional estamos involucrando dos conceptos diferentes, la inteligencia propia y las emociones.

Podemos describir la emoción de múltiples maneras, pero creo que una que se adapta muy bien a las diferentes opiniones junto con la mía es la de Rafael Bisquerra, “*es un estado complejo del organismo caracterizado por excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento interno o externo*”. (Bisquerra 2003, p.12)

Las emociones se pueden clasificar en positivas y negativas, pero en realidad no hay ni emociones buenas ni emociones malas, simplemente nos dan información, todas son necesarias y válidas, ya que son propias del ser humano; cada emoción prepara al individuo para generar una respuesta ante ella y es la experiencia o el contexto lo que influye en la individualidad de las respuestas, cada uno es responsable de sus emociones y de las consecuencias que surgen de ellas. Por ello, es conveniente educar en inteligencia emocional desde una edad temprana ya que es el momento en el que se están generando mecanismos de defensa, sus respuestas y carácter.

Según la RAE, el concepto de inteligencia emocional es la capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás, por lo que podemos decir también que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer y gestionar las propias emociones y las de los demás para poder socializar con el entorno de manera correcta.

El concepto de inteligencia emocional se va a continuar profundizando durante todo el trabajo, el cual está centrado en la etapa de Educación Primaria con alumnos con TDAH, por lo que, según Forma Infancia European School, podemos decir que “*La inteligencia emocional infantil se define como la habilidad para reconocer, comprender, expresar y regular las emociones propias y las de los demás de manera adecuada y*

efectiva. Implica ser consciente de las emociones, tanto las positivas como las negativas, y saber cómo manejarlas en diferentes situaciones. Esta capacidad es esencial para el desarrollo socioemocional de los/as niños/as.”

La finalidad principal de este trabajo es hacer una explicación donde se puedan mostrar las diferencias en cuanto a la sensibilidad y la forma de pensar de los alumnos con el Trastorno por Déficit de Atención y/o Hiperactividad, ya que es el tipo de alumnado en el que nos centraremos a lo largo del trabajo.

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), es una alteración clínica de origen neurobiológico, que afecta a gran cantidad de niños y de niñas. Este trastorno no tiene ningún origen concreto, sino que es una acumulación de condiciones tanto genéticas como sociales o ambientales que interfieren en el desarrollo de la persona.

En el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (2022), se afirmaba lo siguiente:

La característica principal del trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH) es un patrón persistente de falta de atención y/o hiperactividad - impulsividad, que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo. Estos síntomas comienzan en la infancia y se tienen que dar en más de un entorno. La prevalencia del TDAH ocurre en todo el mundo alrededor del 7,2% de los niños y el 2,5% de los adultos y es más frecuente en el sexo masculino que en el femenino, 2:1 en niños y 1,6:1 en adultos. El TDAH se asocia con un rendimiento escolar y un rendimiento académico reducidos. (p.232)

Como dice el Doctor Manuel Antonio Fernández Fernández (2024), los síntomas del TDAH suelen comenzar antes de los 12 años pero ocasionalmente pueden surgir a partir de los 3 años, se caracteriza por un aumento excesivo de la impulsividad e hiperactividad y por la dificultad de mantener la atención durante un tiempo determinado lo que puede afectar al rendimiento escolar y a sus relaciones sociales.

Las características más comunes de la falta de atención suelen ser: no prestar atención a los detalles y por ello cometer errores, falta de concentración, el niño o la niña es

incapaz de seguir unas instrucciones básicas o evitan realizar las tareas escolares o de otro ámbito.

Las características más relevantes de la hiperactividad e impulsividad suelen ser: no esperar su turno, interrumpir constantemente, hablar demasiado, el niño o la niña tiene dificultad para jugar o realizar actividades tranquilas, va de un lado a otro en situaciones inoportunas, le cuesta permanecer quieto, etc.

Todos estos síntomas deben aparecer en diferentes ámbitos de la vida de la persona de forma constante y prolongada y además deben de coexistir los diferentes indicadores.

Teniendo en cuenta la prevalencia en la población de este trastorno y las consecuencias académicas que acarrea provocando un 40% de fracaso escolar (Barkley, 2011); el TDAH constituye una necesidad social pendiente, del que hay que ser conscientes y trabajar en abundancia con estos alumnos para disminuir al máximo los futuros riesgos que se pueden desencadenar a causa de este trastorno en las diferentes etapas de su desarrollo personal.

ADANA (2024), sostiene que el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad es un trastorno del neurodesarrollo con un origen neurobiológico, que se presenta en la niñez y persiste a lo largo de toda la vida.

Existen varios tipos de TDAH, en concreto tres, el primero es en el que predomina la falta de atención, el segundo es en el que predomina la hiperactividad-impulsividad y el tercero es un combinado donde se reflejan los criterios de los dos casos ya mencionados. Este trastorno está muy vinculado a deficiencias en el desarrollo emocional debido a las dificultades que presentan estos niños respecto al autocontrol, su inatención o las limitaciones en el reconocimiento de emociones ya sean propias o ajenas. También presentan dificultades en las funciones ejecutivas como la organización, participación, planificación, flexibilidad mental, autorregulación, memoria de trabajo, inhibición o el control de la conducta.

Las funciones ejecutivas están afectadas y generan dificultades en el perfil emocional, lo que provoca una incapacidad para adaptar la propia conducta en contextos sociales,

carecen de una falta de habilidades en la resolución de conflictos o una impulsividad al tomar una decisión o al actuar (Barkley, 2011).

Durante estos últimos años, se ha podido ver un incremento de interés sobre este concepto, permitiendo visibilizar y darle la importancia necesaria en el día a día. Desde que nacemos, el infante tiene una gran variedad de estímulos y de necesidades ante los que reacciona con una serie de emociones y actitudes llegando a comunicarse con el mundo que le rodea. Es importante tener unos conocimientos y herramientas básicas desde pequeños que les permita afrontar adecuadamente estos estímulos y situaciones para poder manejarlos de la manera más adecuada en el día a día. Aprender desde pequeños a manejar la frustración, la rabia o incluso el miedo son aspectos fundamentales para trabajar en beneficio de la persona.

Una de las consecuencias más significativas de la falta de educación emocional es la dificultad para reconocer tus propias emociones, lo que puede generar en nosotros una sensación de inseguridad y que nuestra autoestima se vea afectada. (Álvarez. J, 2022)

El concepto de inteligencia emocional fue popularizado por el autor Daniel Goleman en su libro “Inteligencia emocional” en 1995 y desde ese momento ha formado parte de numerosas investigaciones. Esta teoría explica que la inteligencia emocional de cada individuo influirá en la capacidad de aprendizaje de las habilidades prácticas como el autoconocimiento, la automotivación, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales; esto es conocido como las cinco competencias de la inteligencia emocional (Goleman. D., 1995)

1. Autoconocimiento: Es la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones en el mismo momento en el que aparecen y es un elemento fundamental para la comprensión de uno mismo. Supone ser consciente de las emociones que percibimos en situaciones diferentes y cómo estas emociones influyen en nuestro pensamiento y comportamiento. Las personas que tienen mayor exactitud en sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas ya que tienen un conocimiento seguro sobre sus sentimientos reales.

2. Automotivación: Es la capacidad de motivarse a uno mismo y mantener un propósito y dirección en la vida. Esto implica establecer ciertas metas y experimentar una actitud positiva y optimista. El control de la vida emocional es esencial para estimular y mantener la atención, la automotivación y la creatividad. Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces.

3. Autorregulación: Es la capacidad que implica la habilidad de manejar y regular las emociones propias de una manera correcta en las diferentes situaciones de la vida cotidiana. La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento ideal, así cada uno puede gestionar emociones como el estrés, los impulsos o los cambios de manera adecuada.

4. Empatía: Es la capacidad de comprender y experimentar las emociones de los que nos rodean y poder ponernos en su posición. Las personas empáticas sintonizan con señales sociales permitiendo comprender las perspectivas de los otros e interactuar de manera compasiva.

5. Habilidades sociales: Es la capacidad de relacionarse afectivamente con los demás. Implica la capacidad de construir y mantener relaciones saludables con nuestro círculo cercano.

No todas las personas presentan el mismo grado de inteligencia en cada uno de los dominios, la esencia de nuestras destrezas es puramente neurológica, pero el cerebro se halla en un continuo proceso de aprendizaje por lo que cada uno de estos dominios representan unos hábitos y unas reacciones que pueden llegar a mejorarse con el esfuerzo necesario.

En este trabajo se quiere recoger información y hacer una diferenciación entre los conceptos de educación emocional e inteligencia emocional, reflexionar sobre la importancia de éstos en los niños con TDAH y comentar las grandes aportaciones teóricas de importantes autores en el recorrido histórico de estos conceptos y así poder reflejar la importancia de la inteligencia emocional.

1.1. Diferencias entre Educación emocional e Inteligencia emocional.

La publicación del libro 1995 “Emotional Intelligence” de Daniel Goleman en 1995, marcó un hito en la difusión y popularización del concepto de inteligencia emocional.

Diversos autores han abordado esta temática desde distintas perspectivas, las cuales serán analizadas posteriormente. Aunque existen múltiples definiciones de inteligencia emocional, aún es posible profundizar en sus distintas conceptualizaciones.

La inteligencia emocional es la habilidad o la capacidad que nos permite percibir, comprender, expresar, y gestionar las emociones tanto propias como ajenas. Tiene un papel fundamental en nuestra salud mental y en la calidad de nuestras relaciones interpersonales, y además, interviene plenamente en nuestro desarrollo tanto a nivel individual como social. Los autores Mayer y Salovey, en 1997, definieron la inteligencia emocional como una habilidad para manejar los sentimientos y las emociones, identificarlos y utilizarlos para gestionar los propios pensamientos.

Durante estos años han surgido múltiples definiciones y autores sobre este tema, pero no todas coinciden, por lo que se abrió un debate sobre qué es la inteligencia emocional realmente o qué modelo es mejor; más allá de todo esto, en lo que sí que estaban de acuerdo era en que hay que trabajar en base a unas competencias emocionales que todos debemos aprender y manejar. Las estrategias necesarias para llegar a conseguirlas se denomina educación emocional.

En cuanto a la educación emocional, resulta un poco más compleja definirla. Empezaremos con la palabra *educación*, esto indica que hay implícito un proceso educativo; en cuanto a *emocional*, proviene de emociones y sabemos que éstas forman parte de la inteligencia emocional. Por lo tanto, ambos conceptos están relacionados ya que la educación emocional contribuye al desarrollo de la inteligencia emocional; es un proceso educativo, continuo y permanente que busca fortalecer las competencias emocionales para propiciar un adecuado bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).

Por todo esto, el ámbito familiar y escolar durante los primeros años de vida son fundamentales ya que es el momento en el que los niños aprenden a entender y controlar

sus emociones y por tanto el contexto familiar es un entorno perfecto para poder desarrollarlas. Las relaciones interpersonales que se crean en el núcleo familiar es un continuo aprendizaje de emociones donde el conflicto es inevitable pero donde es fundamental trabajar la gestión positiva de estos conflictos. La enseñanza en el ámbito de la educación sobre la inteligencia emocional es esencial ya que durante esta etapa se desarrollan competencias emocionales, se educa para la vida. La educación emocional lleva una metodología práctica, donde se juega, se trabaja en grupos, se reflexiona, se debate, etc.; la finalidad es favorecer el desarrollo de estas competencias.

Según el autor Sebastián Rodrigo (2024), durante este proceso de aprendizaje, es indispensable un acompañamiento por parte de un adulto de referencia, ya sea un familiar o el propio docente que ayude al niño o niña a explicar por qué pasan las cosas, de qué manera hay que afrontarlas o la importancia de la responsabilidad propia; la educación emocional evoluciona a lo largo de toda la vida y cambia de manera que cambian los estímulos o las circunstancias que recibimos, lo importante es trabajarlo adecuadamente para poder conseguir una inteligencia emocional apropiada. El desarrollo de la inteligencia emocional dependerá de la manera en la que contribuye la educación emocional.

La inteligencia emocional tiene gran importancia para el desarrollo individual y social por lo que es importante trabajar en ella ya que nos ayudará a construir la base para una buena salud mental y para tener relaciones interpersonales libres de conflicto.

Sin embargo, el concepto “Inteligencia Emocional” tiene raíces antiguas, ya que el mismo Aristóteles ya reflexionaba sobre la importancia de este concepto defendiendo una correcta gestión y un equilibrio entre razón y emoción.

En el siglo XX, diferentes psicólogos empezaron a hablar sobre el coeficiente intelectual pero nunca llegaba a ser suficiente explicación por lo que sus investigaciones fueron más allá profundizando en las habilidades sociales y emocionales. En 1920, Edward Thorndike introduce el término “inteligencia social”; en 1940, David Wechsler destaca los componentes emocionales en la inteligencia; pero uno

de los principales y más conocidos fue Howard Gardner (1983) con su teoría de las inteligencias múltiples, introduciendo la inteligencia interpersonal e intrapersonal.

En los años 90 este concepto fue apareciendo en contextos de la literatura académica con autores como Wayne Payne (1985) o Keith Beasley (1987). En esta época, aparecieron también grandes psicólogos como Peter Salovey y John Mayer, considerados pioneros de este concepto y quienes hablaron y definieron en sus trabajos el término de Inteligencia Emocional.

La inteligencia emocional es la capacidad de percibir, utilizar, comprender y regular eficazmente las emociones en uno mismo y en los otros, de forma que nos permita desarrollar un comportamiento adaptativo al entorno. (Mayer y Salovey, 1997).

El gran impulso de este concepto lo llevó a cabo el autor Daniel Goleman (1995), en su libro *Inteligencia Emocional*, que expandió estos conocimientos centrándose en cinco competencias clave de las que partían todos los aspectos de la vida. La labor de estos tres autores fue fundamental para propulsar este concepto y ponerlo en primer plano convirtiéndolo en un área fundamental de estudio y de desarrollo personal.

En los años 2000, el autor Reuven Bar-On introduce el EQ-i, y se le considera como un pionero en la evaluación de la inteligencia emocional a través de herramientas psicométricas, con el objetivo de evaluar la inteligencia emocional en niños y adolescentes.

En 2008 el psicólogo Rafael Bisquerra se posiciona como una figura clave con sus grandes contribuciones a la educación emocional y a la convivencia escolar, planteando la importancia de promover un ambiente escolar positivo donde se fomente el respeto, la empatía y la resolución pacífica de conflictos; defiende que la convivencia escolar es fundamental para el bienestar emocional y el desarrollo de los alumnos y alumnas. Destaca los beneficios de la educación emocional en la forma en la que impacta en la sociedad y en el desarrollo de las personas, fomentando habilidades emocionales como la empatía, la comunicación afectiva, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo en el contexto educativo.

En el ámbito educativo, la educación emocional cada vez es más reconocida por su impacto positivo ya que ayuda a los alumnos con necesidades educativas a entender y

gestionar sus emociones, el ambiente de aprendizaje es más propicio y se promueven habilidades sociales fundamentales para la vida adulta. Además, la inteligencia emocional es clave para el bienestar emocional, para construir relaciones saludables y de calidad y para una toma de decisiones adecuada a cada situación, lo que es un aspecto crucial para la salud mental.

1.2. Función de las emociones en alumnos con TDAH.

Las emociones son procesos psicológicos que se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno y los seres humanos experimentamos estas reacciones, nos ayudan a adaptarnos al entorno en el que nos encontramos o protegernos de él.

Las emociones son impulsos que nos llevan a actuar de una manera determinada, una reacción automática de la que nos ha dotado la evolución sugiriendo que en toda emoción está implícita la acción y cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta. La interacción entre el niño y sus cuidadores los primeros años de vida constituye un aprendizaje emocional fundamental, por eso mismo hay que aprovechar al máximo estos primeros contactos para trabajar en ello.

El mundo está cambiando aceleradamente y la población infantil está expuesta en mayor medida a los medios de comunicación, a la información y a la tecnología. Estos cambios necesitan un mayor manejo de las habilidades del siglo XXI (Schleicher, 2018) y es necesario para alcanzar una próspera vida adulta. Las escuelas ya comienzan a preparar a los alumnos y alumnas para enfrentar este tipo de desafíos.

Todos nosotros tenemos dos tipos de mente, una mente que piensa y otra que siente y ambas interactúan para construir nuestra vida mental. Una de ellas es la mente racional, que nos hace comprender las diferentes situaciones de las que además somos conscientes, está más despierta, más pensativa y es capaz de reflexionar. La otra, es la mente emocional, más impulsiva. Cuánto más intenso es el sentimiento más dominante llega a ser la mente emocional y por consecuencia, más ineficaz la mente racional.

La mayor parte del tiempo estos dos tipos de mente colaboran, por lo que existe un equilibrio entre ambas, la emoción da forma a las operaciones de la mente racional que

ajusta las entradas y respuestas de las emociones que están coordinadas ya que los sentimientos son fundamentales para el pensamiento y viceversa. Cuando aparecen las emociones, el equilibrio entre ambas se rompe y la mente emocional “secuestra” a la mente racional.

Goleman (1996), nos explica que este secuestro emocional hace que, pasado un momento crítico, el sujeto no sabe con certeza lo que acaba de ocurrir, lo que desencadena una reacción decisiva antes de que el cerebro pensante pueda darse cuenta plenamente de lo que está ocurriendo y aún menos de decidir si se trata de una respuesta adecuada. El secuestro emocional hace que se desactiven los procesos neocorticales que son los que se encargan de mantener equilibradas nuestras emociones, en estos casos, la mente racional se ve rebasada por la mente emocional.

Por lo tanto, podemos afirmar que, tenemos dos cerebros y dos clases de inteligencia, la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento está determinado por ambos. Hay que descubrir el modo adecuado de conciliar ambas funciones sin eliminar la emoción y poner la razón en su lugar ni viceversa, hay que armonizar la cabeza y el corazón.

Los alumnos con Trastorno de Atención y/o Hiperactividad, también muestran dificultades para adaptarse socialmente a causa de su escaso control y regulación emocional; esto afecta a sus funciones ejecutivas, donde están implicadas las destrezas cognitivas como la solución de problemas, el desarrollo de conceptos o la planificación del trabajo entre otras (Ardila y Ostroksy-Solís, 2008). Con el tiempo los niños pueden mejorar el manejo de estas emociones, pero estas dificultades se seguirán presentando en menor manera hasta en la edad adulta, el manejo de la inteligencia emocional marcará nuestras habilidades sociales.

Al tratar con niños y niñas con TDAH, es importante supervisar y controlar las emociones y reacciones que tengan con los demás, así, podremos evitar las manifestaciones motoras o verbales que se pudieran producir.

Debemos explicarles las emociones que experimentan en cada momento para que en un futuro sean capaces de identificarlas y manejarlas de la mejor manera posible (Rebecca

Pano, 2020). Por esto es importante desarrollar programas de intervención educativa donde se trabajen competencias socioemocionales. El trabajo que se pueda realizar con un alumno o alumna con TDAH es muy beneficioso, ya que se pueden reducir los riesgos de conductas no deseadas y buscar un bienestar para el alumno; por esto mismo, la prevención y la intervención temprana con este tipo de compromisos es vital, aunque no debemos de olvidar que a cualquier alumno le sería muy útil una intervención de estas características, (Zoega et. Al., 2012).

1.3. Beneficios de potenciar la IE en alumnos con TDAH.

Uno de los principales intereses que debería de tener cualquier persona es el trabajo de la inteligencia emocional, esto es algo que se puede enseñar por lo que podemos educar a los niños para que poco a poco desarrollen las habilidades emocionales fundamentales.

Hoy en día, podemos ver que en la mayoría de las escuelas se sigue insistiendo en el desarrollo de las habilidades académicas en detrimento de la enseñanza y desarrollo de la inteligencia emocional, aspecto muy decisivo para nuestro futuro personal.

El dominio que llegue a alcanzar una persona sobre las habilidades emocionales es decisivo para determinar el nivel de competencia emocional, donde existe la evidencia de que las personas más desarrolladas en esta competencia suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y productivos.

Según el Dr. Cassinello (2022), adquirir unas buenas habilidades emocionales nos beneficia en diferentes aspectos de nuestra vida teniendo un impacto positivo en nosotros como, por ejemplo:

- Mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones, aporta confianza en uno mismo y tiene un efecto positivo en nuestra autoestima, y nos ayuda a detectar nuestras fortalezas y debilidades para poder crecer y mejorar.
- Mejora el rendimiento laboral, la productividad y el desempeño en el trabajo, podemos controlar y manejar el estrés adecuadamente, gestionar los cambios, estar motivados y manejar las relaciones laborales de manera afectiva.

- Protege y evita el estrés y la ansiedad, nos facilita estrategias para afrontar de una manera más adecuada este tipo de situaciones, por tanto una buena gestión emocional nos ayudará a protegernos de ellas.
- Mejora las relaciones interpersonales y favorece el desarrollo personal, la inteligencia emocional nos ayuda a entender las emociones propias y las de los demás, lo que ayuda a mejorar las relaciones personales y sociales. Además, podemos gestionar las emociones para mantener un equilibrio emocional, inteligencia emocional y desarrollo personal son dos términos que van de la mano.
- Favorece el bienestar psicológico, un buen trabajo de la inteligencia emocional permite tener relaciones más apropiadas, aumentar el autoconocimiento, regular nuestras propias emociones positivas y negativas y promover una actitud positiva. Tener una buena inteligencia emocional contribuye a un bienestar general.
- Liderazgo, los líderes con una alta inteligencia emocional son capaces de motivar e inspirar dentro de un equipo, son capaces de comprender las necesidades emocionales de los integrantes, crear un ambiente de seguridad y confianza y tomar las decisiones más acertadas en cada momento.

Como dice Marian Rojas (2014), si conseguimos unir las emociones con la inteligencia en una misma dirección, podremos alcanzar una paz y un equilibrio interior esencial, lo que ayudará a llegar más lejos en aspectos personales, familiares y profesionales. El poder de las emociones es crucial y determina nuestra salud tanto física como psicológica.

El TDAH suele presentarse junto a otros trastornos comórbidos como la ansiedad, la depresión o los trastornos de conducta lo que puede complicar el manejo del TDAH y afectar negativamente el bienestar emocional y social de los alumnos y alumnas. Desarrollar la inteligencia emocional en estos alumnos es fundamental ya que puede mitigar los efectos de estas condiciones asociadas promoviendo una mayor estabilidad emocional y un mejor rendimiento académico. Por lo tanto, integrar la educación emocional en el currículo escolar beneficia al alumnado en su desarrollo personal y a la convivencia dentro del entorno educativo.

1.4. Consecuencias de no adquirir la Inteligencia Emocional en los alumnos.

Cualquier persona que no sea educada en el concepto de Inteligencia Emocional, podría acabar acarreando ciertas consecuencias en su futuro debido a la falta de educación en éste campo, pueden ser diversas y a continuación se van a nombrar algunas de las ideas que se han recopilado del libro Inteligencia Emocional de Daniel Goleman.

Dentro de todos estos conceptos tan amplios y en ocasiones un poco ambiguos, nos encontramos otro tipo de estado emocional, denominado “alexitimia”, es una incapacidad de la persona que no le permite expresar sus sentimientos con palabras. En un principio, se pensó que estas personas carecían de sentimientos, aunque más tarde se comprobó que el fallo no era la ausencia de éstos sino la incapacidad de poder expresarlos, no saben qué sienten, lo que radica en un vocabulario emocional muy limitado, gran dificultad para discriminar las emociones de las sensaciones corporales y una ausencia de la conciencia de uno mismo, habilidad fundamental de la inteligencia emocional.

Se piensa que ésta condición es provocada por una mala conexión entre el neocórtex o cerebro pensante y el sistema límbico que son los encargados del aprendizaje y de la memoria, al no estar en contacto con las emociones, sentimientos o sensaciones por ese fallo de conexión, la persona es incapaz de tomar decisiones personales ni de reconocer su estado de ánimo. La conciencia de uno mismo es una característica fundamental que nos afecta gravemente cuando no la podemos desarrollar.

“La conciencia emocional de uno mismo conduce al siguiente elemento constitutivo esencial de la inteligencia emocional: la capacidad de desembarazarse de los estados de ánimo negativos”. (Goleman 1996, p.99)

Por otra parte, la falta de desarrollo de la inteligencia emocional no se debe a una incapacidad del sistema, sino a la ausencia de una enseñanza constante desde la infancia sobre cómo reconocer, expresar y gestionar las emociones en la vida diaria. No darle la importancia que se merece a este aprendizaje tan fundamental en nuestra vida puede acarrear problemas más graves para nuestro bienestar y el éxito en nuestras vidas,

generando un efecto negativo en nuestra salud mental, nuestras relaciones y nuestro rendimiento.

Desde el grado de Magisterio, es fundamental que se empleen todas las herramientas y estrategias necesarias para que, en el futuro, podamos afrontar posibles problemas de desarrollo en niños y niñas. Nuestro objetivo debe ser ayudarles a gestionar este aspecto tan crucial en sus vidas de manera efectiva y significativa, por lo que tenemos que trabajar con ellos desde que son pequeños dándoles múltiples estrategias para el autocontrol, la autorregulación y el autoconocimiento; esta ayuda no puede venir únicamente por parte de las familias, sino que el centro escolar, como agente de educación e intervención, tiene que utilizar los medios necesarios para educar en inteligencia emocional. Si estos obstáculos no se solucionan desde que son pequeños, cuando crecen son más difíciles de remediarlos, además, muchos de los desafíos a los que se enfrentan como adultos surgen de la falta de enseñanza sobre la autorregulación en la infancia.

En el artículo publicado por el periódico El País titulado “Sin educación emocional, no sirve saber resolver emociones”, escrito por Torres. A. 2017, se afirma que, *“Al revisar los programas académicos de los grados en Magisterio, Pedagogía, Psicología y Psicopedagogía de las universidades públicas españolas en 2016, la Universidad de Barcelona concluyó que en España solo hay una universidad pública que ofrece desde 2012 la asignatura de Educación Emocional en el grado de Magisterio es, la Universidad de La Laguna en Tenerife”*.

Según Bisquerra, (2003), lo que está fallando en el sistema educativo y que hace que los niveles educativos no contemplen estos contenidos emocionales, es la falta de sensibilización, fundamentalmente por parte de las administraciones públicas pero también del profesorado. *“La regulación de las emociones consigue que los estímulos que nos rodean nos influyan lo mínimo posible. Nuestro comportamiento depende, en gran medida, de cómo nos sentimos, y ni los profesores ni las autoridades se lo toman en serio”*.

Tanto es el caso, que las dificultades de aprendizaje o el estrés ocasionado por los exámenes provocan unos estados emocionales negativos como la depresión o la apatía. (Bisquerra, 2003). Y no debemos olvidar que los índices de fracaso escolar son bastante elevados, siendo un 13,6% de los jóvenes españoles de entre 18 y 24 años que abandona el sistema educativo sin acabar si quiera la segunda etapa de Educación Secundaria y no continúa con ningún tipo de formación. (Moncloa, 2024)

A pesar de que la Ley Orgánica 3/2020, de educación, reconoce la necesidad del desarrollo de la educación emocional en toda la educación obligatoria, solo el 5% de los colegios incluyen en la actualidad, la Educación emocional en su proyecto educativo, (IDIENA, 2021).

Las habilidades en inteligencia emocional son un factor importante en la prevención de trastornos psicológicos, concluye el artículo *Los efectos a corto y medio plazo de la formación en inteligencia emocional en la salud mental de los adolescentes*, publicado en el *Journal of Adolescent Health* en 2012.

Los objetivos para la educación emocional según las guías de Bisquerra se fundamentan en adquirir un mejor conocimiento de las emociones propias y de las de los demás, prevenir los efectos contradictorios de las emociones negativas que puedan generar problemas más graves y desarrollar la habilidad para alcanzar emociones positivas y así mejorar el autoconcepto con el fin de ganar mayor motivación. (Bisquerra, 2003)

En el artículo publicado en el periódico El País sobre “Sin educación emocional, no sirve saber resolver emociones”, escrito por Torres. A. 2017, nos explica cómo la inteligencia emocional está relacionada con la competencia intrapersonal, donde se busca reducir la intensidad y la frecuencia de los estados de ánimo negativos provocados por determinados acontecimientos del día a día, proteger del estrés para ayudar a mantener un estado de ánimo positivo y así poder prevenir la ansiedad o la depresión, aspectos que influyen gravemente en la vida de las personas, aún más cuando son pequeños y no conocen ni disponen de estrategias para luchar contra ella. Además, este estudio dice que los adolescentes con altas capacidades tienen más facilidades para percibir y gestionar sus emociones y las de los demás, presentando relaciones más satisfactorias y de apoyo con sus familiares y amigos.

Ahora, tenemos que pensar con toda esta información, cómo debe resolverse esta falta de oportunidad de desarrollar la inteligencia emocional en un niño con Trastorno por Déficit de Atención y/o Hiperactividad. Estos niños y niñas son más propensos a tener un desarrollo emocional más pobre y limitado ya sea por las dificultades que muestran en su autopercepción, la baja motivación que presentan derivada de su falta de atención o su débil manejo del estrés y la frustración. Fontana & Ávila [14] y Kristensen et al. [38].

Las dificultades en la atención y en los procesos cognitivos impiden una correcta comprensión de las señales en diferentes situaciones que impiden un buen desarrollo de las interacciones sociales y la regulación de éstas.

Estas adversidades en ocasiones generan situaciones delicadas lo que desencadena en un rechazo social, como por ejemplo en el propio aula del centro, donde se produce un rechazo de sus iguales ya sea al no contar con él en actividades grupales, no jugando con él, etc.; ésta desaprobación puede venir provocado por actitudes del niño o niña como su exceso de actividad motriz, comportamientos inadecuados, la falta de control motor, su incapacidad en ocasiones por controlarse o incluso por su agresividad.

Sus compañeros no suelen comprender estas situaciones ni la forma de actuar del alumno o alumna con TDAH lo que le perjudica ya que puede tender a aislarse, desarrollar una baja autoestima, un pobre autoconcepto, un mal estado de ánimo, etc.

No debemos olvidar que estos problemas que puede manifestar un niño o niña con Trastorno por Déficit de Atención y/o Hiperactividad en su autorregulación emocional y en el carácter social, están asociados a su impulsividad.

1.5. Principales autores.

En cuanto a la inteligencia emocional, existen diferentes enfoques o modelos entre los que podemos distinguir los modelos mixtos y los modelos de habilidades, ambos están basados en el procesamiento de la información.

En los modelos mixtos podemos encontrar a autores como Goleman y Bar-On, que incluyen aspectos de la personalidad como el control del impulso, la motivación, el manejo del estrés, la ansiedad, etc. En grandes rasgos, el modelo de Goleman establece dos tipos de cociente, uno emocional y otro intelectual donde ninguno de los dos se

opone al otro, sino que se complementan. El modelo de Bar-On está compuesto de diferentes aspectos que hacen referencia a las competencias sociales y emocionales haciendo ver que son necesarias para el bienestar, para desenvolverse en la vida y para el rendimiento individual.

Este autor contribuyó con su instrumento de evaluación, el Bar-On EQ-i (Emotional Quotient Inventory), es la primera herramienta científicamente válida que sirve para medir las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional lo que ha permitido comprender de manera más adecuada cómo las competencias sociales y emocionales influyen en nuestra vida. Es apropiado para niños y niñas con edades comprendidas de los 7 a los 18 años, se basa en un cuestionario de 60 ítems de cuatro dimensiones, intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés y adaptabilidad, estos ítems generan ocho puntuaciones diferentes que ayudan a reconocer aspectos de la inteligencia emocional de la persona.

En cuanto a los modelos de habilidades, sustentan el concepto de inteligencia emocional en la capacidad para manejar y procesar la información emocional, aquí no se tiene en cuenta aspectos de la personalidad sino las habilidades cognitivas; podemos encontrar autores como Salovey y Mayer. Su modelo está considerado como uno de los más utilizados y por lo tanto el más popular, donde proponen un conjunto de habilidades internas del ser humano que deben ser desarrolladas a través de la práctica y la mejora constante. Se centran principalmente en cinco áreas: la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales; mediante estos bloques se han ido desarrollando diferentes herramientas de evaluación y programas de desarrollo emocional a lo largo del tiempo. Estos autores contribuyeron con su instrumento de evaluación, el MSCEIT, un test para evaluar la inteligencia emocional entendida como una capacidad, es una prueba de habilidad donde se miden las cuatro áreas principales, la percepción emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y el manejo emocional.

En nuestro sistema de educación, el modelo que más se extendió fue el mixto gracias al autor David Goleman y su obra “Inteligencia Emocional” (1995), que popularizó el concepto de inteligencia emocional, explicando, que consiste en *la habilidad para*

identificar, manejar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás. Estas habilidades se adquieren desde el nacimiento o se aprenden a lo largo de la vida y consisten en la empatía, la motivación, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones de uno mismo.

El reconocido psicólogo Howard Gardner, una figura muy destacada en el estudio de las inteligencias, presentó en 1983 su teoría sobre los ocho tipos de inteligencia: lingüística, lógico-matemática, espacial, corporal, musical, naturalista, interpersonal e intrapersonal. Según su propuesta, estas inteligencias abarcan las distintas capacidades del ser humano y se encuentran interconectadas entre sí. Goleman, a través de la teoría de Gardner señaló que la inteligencia emocional va más allá de las emociones y que para ello es necesario un buen manejo de ellas y así poder conseguir un desarrollo emocional adecuado, a raíz de esto, se empieza a tener en cuenta dos tipos de inteligencia emocional, la interpersonal y la intrapersonal. Estos autores y referentes en cuanto al tema han proporcionado una idea y comprensión más detallada sobre nuestras emociones y cómo la gestión de ellas impacta en nuestra vida.

1.6. Programas educativos sobre inteligencia emocional.

A lo largo de la historia y de las investigaciones, se han desarrollado diferentes programas en el ámbito educativo para trabajar la inteligencia emocional, a continuación se van a nombrar algunos de ellos.

1.6.1. Programa de Aprendizaje Emocional y Social (SEL).

El programa *Socioemotional Learning (SEL)* que propone CASEL, es uno de los que ha generado más interés en Estados Unidos y se ha implantado en diferentes lugares del mundo; impulsa el desarrollo de las habilidades y la creación de entornos que fomenten el aprendizaje y el crecimiento personal de los alumnos.

CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) es una organización dedicada al conocimiento sobre el Aprendizaje Socioemocional, confiable, de alta calidad y basada en evidencias. El modelo que propone CASEL sobre el Aprendizaje Socioemocional parte de unos principios similares donde se trabajan las habilidades, los conocimientos y las actitudes a partir de cinco áreas de competencias, lo

que nos permite establecer ambientes equitativos para el aprendizaje y para el desarrollo de los alumnos y alumnas.

La finalidad de SEL es promover una equidad y calidad educativa a través de las reacciones escuela- familia- comunidad y así crear experiencias de aprendizaje basadas en relaciones de confianza y colaboración. Con este programa se busca abordar las diferentes formas de desigualdad y así crear comunidades seguras, saludables y justas. (CASEL, 2024)

“El aprendizaje socioemocional es el proceso mediante el cual los niños y adultos entienden y manejan las emociones, establecen y alcanzan metas positivas, sienten y muestran empatía por los demás, establecen y mantienen relaciones positivas y toman decisiones responsables” (CASEL 2015, p.5)

El CASEL 5 (Colaboración para el Aprendizaje Social y Emocional), aborda 5 áreas de competencia, las cuales se pueden enseñar y aplicar en las diferentes etapas del desarrollo, éstas competencias son las siguientes:

- La autoconciencia, son las habilidades para comprender las emociones propias, los pensamientos y los valores y cómo esto influye en el comportamiento según el contexto.
- La competencia social, es la capacidad de comprender las diferentes perspectivas y empatías con los demás, teniendo en cuenta los diversos orígenes, culturas y contextos.
- La toma de decisiones responsables, relacionada con la capacidad que tienen las personas a la hora de decidir sobre su comportamiento y las interacciones sociales en contextos.
- El autocontrol, son las habilidades para manejar las emociones propias, pensamientos y comportamientos de manera correcta en diferentes contextos y así poder lograr metas y aspiraciones.
- Las habilidades sociales, es la capacidad para crear y mantener relaciones saludables y de apoyo y crear entornos adecuados.

1.6.2. Programa Aulas Felices.

Otro programa que encontramos, en concreto de la Comunidad Autónoma de Aragón, el cual ha tenido numerosas opiniones positivas debido a su eficacia es el programa de “Aulas Felices”, en este, se usa la *Psicología Positiva* como método educativo renovador por parte del profesorado, donde podrán encontrar recursos y estrategias para poner en práctica en las aulas a modo de manual. Va dirigido al alumnado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria y busca capacitar a los niños y niñas para desarrollar al máximo sus fortalezas y potenciar su bienestar.

Este programa fue creado por el equipo SATI, un grupo de trabajo con sede en Zaragoza e integrado por docentes especializados en Psicología y Pedagogía (Arguís. R, Bolsas. A.P, Hernandez. S. y Salvador. M.M. 2012).

Uno de los principales objetivos de la Psicología positiva consiste en sentar las bases de una ciencia de la felicidad. Además, encontramos objetivos como “potenciar el desarrollo personal y social del alumnado” o “promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias”. Para poder conseguir estos objetivos, se proponen unos componentes para el Programa como la atención plena o la educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004) entre las que encontramos las propuestas globales, las propuestas específicas, los planes personalizados o el trabajo conjunto entre familias y centros educativos.

El nivel de intervención de este programa no puede quedar reducido únicamente en el aula sino que se tiene que trabajar también en los Equipos de Ciclo, en los Departamentos, en la Comunidad Educativa y en general en todo el Centro Educativo aproximando estas líneas de trabajo a los todos los contextos del niño.

Este programa tiene un enfoque global y una aplicación flexible en las aulas el cual se puede adaptar según las decisiones del profesorado y las necesidades del alumnado, se pretende integrar este trabajo en los centros educativos por medio de las competencias básicas de autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana y aprender a aprender, a través de la Acción Tutorial y de la Educación en Valores.

Una de las características que más se pretende trabajar con el alumnado en la Atención Plena, se utiliza como punto de partida y como eje transversal del programa; la finalidad

es poder adquirir la atención plena como una actitud ante la vida, una forma de afrontar la vida y un modo de impulsar las fortalezas personales de cada alumno.

1.6.3. Prácticas Restaurativas.

Son una serie de herramientas, recursos y maneras de entender un conflicto y de qué manera abordarlo. La misión de las prácticas restaurativas es fortalecer los vínculos sociales dentro de la comunidad educativa, de este modo, en las ocasiones en las que ocurran conflictos dentro del centro, se buscará la reparación de ellos para mejorar la convivencia escolar. Los objetivos principales son resolver los conflictos a partir del diálogo, crear entornos positivos donde participe toda la comunidad educativa, reforzar el grupo y restaurar las relaciones, para ello, se utiliza el diálogo restaurativo y los círculos de diálogo.

Con estas prácticas la persona consigue ser más feliz, más cooperativo y productivo y tiene mayor predisposición a realizar cambios para mejorar su comportamiento. Para poder mejorar la convivencia en el centro, hay que tener en cuenta tres aspectos: la formación del equipo, la implicación de la comunidad educativa y la incorporación de la convivencia como proyecto del centro.

Dentro de las prácticas restaurativas encontramos la mediación, esto es un aspecto fundamental dentro de la inteligencia emocional, ya que facilita el abordaje en el conflicto entre el alumnado que participa, es una herramienta muy interesante para gestionar los conflictos y trabajar aspectos de la educación emocional.

Según Anna Rallo (2022), estas son algunas aportaciones de la mediación a la educación emocional:

- Potencia que se integren unos patrones de comunicación asertiva.
- Mejora la conciencia emocional.
- Ejercita la empatía.
- Favorece la regulación emocional de todos los implicados.
- Facilita la responsabilidad individual y la proactividad.

Por ello, las prácticas restaurativas son una herramienta valiosa para trabajar la inteligencia emocional con el alumnado con TDAH, ya que les permiten desarrollar habilidades clave como la comunicación asertiva, la empatía y la autorregulación

emocional. A través del diálogo restaurativo y de la mediación, los alumnos y alumnas aprenden a gestionar los conflictos fortaleciendo sus vínculos y mejorando la convivencia escolar. Además, éstas prácticas fomentan un ambiente positivo en el que los alumnos se sienten escuchados y apoyados, lo que les ayuda a ser más cooperativos, responsables y participativos en su comportamiento y aprendizaje.

Parte B: Diseño e Implementación del Programa de Intervención propuesto.

Introducción y justificación.

Teniendo la labor tan importante como la que tiene un docente, creo que es fundamental educar en inteligencia emocional y poder fomentar desde pequeños las habilidades emocionales que se han comentado anteriormente para que puedan gestionar sus emociones, en especial a los alumnos que presentan el Trastorno por Déficit de Atención y/o Hiperactividad.

La regulación y el reconocimiento de las emociones es uno de los principales aspectos que hay que trabajar, ya que son aprendizajes necesarios que les serán válidos para el resto de su vida, se tienen que proporcionar ciertas herramientas para que aprendan a manejar las situaciones de la vida cotidiana de la mejor manera posible y así facilitar su integración en la sociedad lo que además promoverá una idónea salud mental, por lo que en las siguientes páginas se va a desarrollar una parte práctica dirigida a trabajar conceptos como la empatía, el autocontrol y la autoestima.

En numerosas ocasiones me he preguntado a mí misma porque nunca tuve una simple charla sobre esto en el colegio, y realmente no sé decir por qué, siempre he echado de menos poder trabajar este tema ya que pienso que es fundamental aprender sobre este ámbito. Durante mis prácticas en diferentes colegios de Zaragoza y de Huesca he podido ver que hoy en día la realidad ya empieza a ser otra y que en las aulas se habla y se trabaja más este aspecto.

Abordar este tema en el aula contribuye a la creación de un clima escolar más agradable, promoviendo un entorno de aprendizaje inclusivo donde se valoren diversas

opiniones y emociones. Asimismo, ésta práctica fortalece la confianza y el desarrollo personal de los alumnos y de las alumnas, favoreciendo su bienestar emocional y social. Es importante que las propuestas hacia la inteligencia emocional se adecuen a cada etapa donde se encuentra el alumnado y a las necesidades de cada uno con el que vamos a trabajar. En este caso, la propuesta va a ir dirigida al segundo ciclo de Educación Primaria con alumnos con TDAH y se plantean siete sesiones para trabajar y fomentar la inteligencia emocional así como estrategias para una mejor gestión emocional.

A lo largo de estas sesiones se trabaja con diferentes metodologías, con el objetivo principal de captar la atención de los niños y niñas con los que se está trabajando y tener una interacción y comunicación directa, por lo que trabajamos con una metodología activa y participativa, donde el alumnado sea el propio protagonista de su aprendizaje y vea al docente como un símbolo de ayuda o de respuesta, el alumnado tiene que aprender a través de las experiencias propias, utilizando entre otros la lluvia de ideas, los juegos de rol, el trabajo en equipo o la asamblea. Todas estas actividades que se van a proponer son estrategias multidisciplinares que no se limitan a ninguna asignatura en concreto, sino que se pueden trabajar en diversas áreas.

He decidido realizar este trabajo dirigido a estos alumnos porque he tratado de cerca con ellos y he observado cómo evolucionan a lo largo de su desarrollo. Uno de los aspectos que he constatado es la carencia que tienen en el ámbito de la inteligencia emocional. Estoy convencida de que, si desde una edad temprana se les proporcionaran estrategias y herramientas adecuadas, hoy contarían con recursos que les facilitarían su día a día en aspectos fundamentales como la motivación, la comunicación o las relaciones sociales. *Por lo tanto, se considera fundamental que el objetivo principal de este trabajo sea el desarrollo de la educación emocional para fortalecer el bienestar del alumnado con TDAH desde una edad temprana.*

Implicación de las Competencias Clave.

A continuación desarrollaremos de qué manera el programa interviene en las competencias clave que se han de desarrollar en el alumnado de educación primaria, trabajar estas competencias en el entorno educativo facilita que los alumnos desarrollen estrategias para identificar y regular sus emociones, fomentar la empatía y construir

relaciones positivas. Este enfoque, además de promover un mejor desempeño académico, contribuye también a su bienestar emocional y social, potenciando su capacidad para afrontar los desafíos cotidianos con mayor confianza.

1. **Competencia en comunicación lingüística (CCL):** Interacción de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en múltiples contextos con diferentes propósitos comunicativos para comprender el mensaje y facilitar una comunicación adecuada con otras personas. Es la base para el pensamiento propio y hace posible el reconocimiento de la dimensión estética del lenguaje.
2. **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSSA):** Conlleva la capacidad de reflexionar acerca de uno mismo para poder auto conocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante y duradero. Permite gestionar el tiempo y la información que se recoge de manera adecuada y colaborar con el resto de la sociedad de forma provechosa.
3. **Competencia ciudadana (CC):** contribuye a ejercer una ciudadanía responsable y participar en la vida social y cívica, respetando los conceptos y estructuras sociales para lograr una ciudadanía mundial. Se busca adoptar los valores de una cultura democrática respetando los derechos humanos.
4. **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC):** Se basa en comprender y respetar el modo en el que las ideas, las opiniones, los sentimientos y emociones que se expresan y se comunican de forma innovadora en diferentes culturas mediante manifestaciones artísticas y culturales.

Objetivos didácticos.

En esta propuesta se busca conseguir unos objetivos principales para asegurarnos de que el aprendizaje ha sido efectivo y de calidad. Estos objetivos son los siguientes:

1. Identificar, comprender y expresar las emociones básicas propias y ajenas.
2. Utilizar herramientas y estrategias para la resolución de conflictos.
3. Adaptarse a los roles de trabajo asignados en las actividades en el aula.
4. Respetar las reglas del juego y a los iguales.
5. Fomentar la participación de los alumnos y la escucha activa.
6. Desarrollar una comunicación sana y respetuosa en las interacciones en el aula.

7. Aprender a expresar las emociones en diferentes contextos y a través de diferentes canales de comunicación.
8. Adquirir recursos para la autorregulación.

Legislación educativa.

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, introduce el término “Situación de Enseñanza-Aprendizaje (SEA)”. Consiste en un escenario o situación diseñada por el docente para ayudar al proceso de aprendizaje del alumnado. El objetivo de esta situación es que los alumnos con TDAH puedan adquirir ciertos conocimientos, desarrollen competencias y habilidades, aprendan estrategias de comunicación y resolución y construyan su comprensión de los contenidos educativos.

DECRETO 164/2022, de 16 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se modifica el Decreto 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón.

ORDEN ECD/866/2024, de 25 de julio, por la que se modifica la Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueba el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

ORDEN ECD/913/2023, de 11 de julio, por la que se modifica la Orden ECD/1004/2018, de 7 de junio, por la que se regula la Red Integrada de Orientación Educativa en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón, y la Orden ECD/1005/2018, de 7 de junio, por la que se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusiva.

Todos los contenidos introducidos en las actividades que se van a proponer a continuación están pensadas y delimitadas dentro de los contenidos establecidos en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, publicado en el BOE núm.52, de 02/03/2022.

Contextualización del programa de intervención.

El centro educativo en el que se va a implementar este programa de intervención va a ser un colegio ordinario y público. Cuenta con las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria, con dos vías por nivel y dispone de todas las instalaciones esperadas.

Este programa de intervención se va a llevar a cabo a través de la Acción Tutorial en colaboración con las familias de los alumnos y las alumnas, por lo que, el departamento de orientación en cooperación con los responsables del 2º ciclo de Educación Primaria, desarrolla un plan de acción tutorial como instrumento para trabajar la educación emocional en las aulas.

La función tutorial es una actividad vinculada al propio proceso educativo y a la práctica docente, debe realizarse de forma colectiva y bien coordinada donde se implique a todo el centro educativo. Estas actuaciones las deben realizar todo el equipo determinando las diferentes funciones de cada uno, y está dirigido a todo el alumnado necesitando por tanto la actuación coordinada de todo el equipo pedagógico del centro.

La finalidad de este programa no es únicamente poner en práctica las diferentes actividades que se desarrollen, sino asegurar que su desarrollo contribuya al logro de todos o de la mayoría de los objetivos propuestos. Se trabajarán diferentes contenidos como el conocimiento de las propias emociones y las del resto, la empatía, la autoestima, la motivación, la resolución de conflictos o las habilidades sociales. Se tratarán tanto las competencias intrapersonales, que son las que van dirigidas a la propia persona, como la conciencia emocional, la regulación emocional o la autonomía emocional y también se abordarán las competencias interpersonales, que son las que van dirigidas al resto, como las habilidades socioemocionales o las habilidades del bienestar.

Metodología.

La metodología que se va a llevar a cabo va a ser activa, este enfoque promueve la participación del alumnado mediante la experimentación, la resolución de problemas y el trabajo colaborativo. Las actividades se desarrollarán de manera colectiva, fomentando la interacción y el aprendizaje cooperativo. Aunque hay que tener en cuenta que algunas sesiones será recomendable hacerlas de manera individual para potenciar la

autonomía y la autorreflexión de los alumnos. Utilizando la metodología del aprendizaje cooperativo con la dinámica 1-2-4, podemos conseguir que las actividades se realicen tanto de manera individual como colectiva. Esta dinámica consiste en lo siguiente,

- Primero se le plantea al alumno individualmente una cuestión a desarrollar y se le proporciona un tiempo determinado. Una vez que haya terminado, se pasa a trabajar en pareja, donde pondrán en común las respuestas o ideas, y se les dejará también un tiempo determinado. Cuando se haya acabado este tiempo, pasarán a trabajar en grupo de cuatro alumnos donde tendrán que ponerse de acuerdo sobre qué reflexiones han sacado y generar una opinión grupal.

Es importante comunicar adecuadamente el inicio de éste programa al alumnado y de qué forma se va a realizar, por lo que se va a dejar un ejemplo para su posible uso: “Durante este curso, vamos a trabajar cada semana diferentes actividades sobre la inteligencia emocional. Esto nos ayudará a conocernos más a nosotros mismos y también a vuestros compañeros, amigos o familias. Aprenderemos cuál es la mejor manera de relacionarnos con los demás para estar más contentos y también a saber cómo manejar algunas situaciones complicadas que nos pueden surgir algún día. Todas las dudas que os vayan surgiendo las podéis preguntar sin problema y todos los avances que hagáis y queráis compartir serán siempre bienvenidos. ”

Hay que tener en cuenta el rol que asumirá el tutor a cargo de las actividades por lo que a continuación, se van a proponer diferentes recomendaciones, como por ejemplo:

- Utilizar un lenguaje apropiado para la edad, el grupo y los objetivos que se quieren conseguir en cada actividad.
- Detallar las actividades que se van a realizar en cada momento.
- Crear los grupos de forma aleatoria por el propio profesor o por el alumnado. Se tendrá en cuenta el tipo de actividad y las características del grupo-clase.
- Los roles que se adjudiquen a los alumnos dentro del grupo deben de ser rotativos, así, todos los integrantes pasarán por cualquiera, sin excepción.

Es importante la manera en la que el docente intervenga durante el desarrollo de las actividades y como guíe el aprendizaje y la reflexión en cada proceso, este es un aspecto fundamental, ya que durante la fase de reflexión podremos constatar si los alumnos y

alumnas han entendido los objetivos propuestos al principio de cada actividad. El docente debe guiar el proceso de la actividad y la fase de reflexión para así conducir al grupo hacia el punto deseado mediante mecanismos como las preguntas, los debates o la lluvia de ideas.

Las actividades han sido adaptadas a las necesidades de los alumnos con TDAH, garantizando su participación efectiva y promoviendo la inclusión de todo el alumnado. Para lograrlo, se implementarán dos tipos de adaptaciones, que se describen a continuación.

Adaptaciones metodológicas: son modificaciones en la forma de enseñar, en las estrategias didácticas, en los recursos pedagógicos con el objetivo de facilitar el aprendizaje de los alumnos. Se centran en el proceso de enseñanza-aprendizaje, pueden modificar la forma de evaluar, no alteran los objetivos y son individualizadas. En los alumnos con TDAH ayudan a mantener el interés y la atención a través de estrategias dinámicas.

Adaptaciones de acceso: son modificaciones que se realizan en el entorno, en los materiales o en los recursos físicos para facilitar a un alumno la participación en las actividades escolares. Se centran en el entorno o en los materiales, no alteran los objetivos y son individualizadas. En los alumnos con TDAH reducen las distracciones y ayudan a mantener la concentración.

A continuación, se van a detallar las adaptaciones metodológicas y de acceso que se han tenido en cuenta durante el desarrollo de las actividades para que los alumnos con necesidades educativas, puedan participar adecuadamente en todas ellas. Al personalizar estas actividades según las necesidades de los alumnos, favorecemos su aprendizaje, su participación y su inclusión en el aula.

Adaptaciones para el alumnado con TDAH de cara a las actividades:

Adaptaciones metodológicas:

- Desglosamos la actividad en pequeñas partes para poder hacer más pausas y reorientar al alumno si es necesario.
- Hay que ofrecerle al alumno espacios de expresión individual donde se pueda

expresar de forma oral, escrita o a través de dibujos, de la manera que se sienta más cómodo.

- Hay que permitir que el alumno con TDAH tenga un rol activo y así ayudarle a canalizar su energía mientras participa.
- Evitar los tiempos de espera largos, así procuramos mantener el interés y la atención del alumno y no perderá la atención.
- Podemos añadir actividades que incluyan un desplazamiento físico, como caminar o saltar y así canalizar su energía.
- Proporcionarle más tiempo de reflexión para que no se sienta agobiado y pueda organizar correctamente sus ideas.
- Tenemos que hacer uso de los refuerzos positivos inmediatos para mantener la motivación del alumno, el interés y el esfuerzo durante toda la actividad.
- Debemos permitir que el alumno se pueda levantar y moverse brevemente por la clase si fuese necesario.
- A la hora de hacer las parejas, hay que procurar hacerlo con alguien que sea paciente, comprensivo y a poder ser que sea su amigo, así evitamos que el alumno con TDAH se frustre.

Adaptaciones de acceso:

- Las instrucciones que se les den a los alumnos serán claras y breves, pudiendo reforzarse con apoyos visuales como imágenes o pictogramas.
- En las fichas de autoevaluación, es recomendable facilitarle un ejemplo o una explicación adicional en cada pregunta, incluso se pueden usar emoticonos para que el alumno marque sus respuestas (sí, a veces, no).
- Podemos acompañar las preguntas iniciales con apoyos visuales como un esquema o imágenes de las emociones trabajadas y así facilitamos el recuerdo y captamos la atención del alumno desde el inicio.
- Nos tenemos que asegurar que el alumno está sentado en un lugar estratégico durante el funcionamiento de la clase donde se pueda concentrar bien, evitando las distracciones, los estímulos externos y colocarlo cerca del docente.
- Podemos facilitarle objetos antiestrés o tarjetas de apoyo visual para que pueda manipularlas durante la actividad y así mantener su atención sin distraer al resto.
- Para que el alumno con TDAH pueda manejar mejor la situación y el tiempo,

podemos proyectar un reloj o un temporizador para que pueda anticipar la duración.

Secuenciación y temporalización de las actividades.

Este programa va a tener un orden específico donde primero conoceremos las emociones y después iremos profundizando y tomando conciencia de ellas, así, a través de cada actividad vamos desarrollando estrategias para la autorregulación. Todo este proceso dependerá del compromiso que tenga el centro y los tutores responsables de llevar a cabo el trabajo, el interés y la motivación que presente el estudiante y la continuidad que vayan a recibir los alumnos respecto a este programa. Además, así se le facilita al profesorado responsable de ponerlo en práctica a seleccionar y adecuar las actividades a su gusto, el docente responsable del programa elaborará una base de datos y todos los contenidos estarán subidos en la aplicación “Google Drive” donde se les permitirá el acceso a los docentes del centro, con esto les será más sencillo encontrar los materiales y además, estarán todos en un mismo sitio. Los recursos estarán clasificados por diferentes categorías como “expresión emocional”, “identificación de emociones”, “autoevaluación de emociones” o “medidas de autorregulación”. Al estar visibles para los profesores, podrán poner en marcha en su área los diferentes contenidos de desarrollo emocional, consiguiendo que estos contenidos se trabajen transversalmente.

Está claro, que cuanto más tiempo se puedan trabajar estos contenidos será mejor para el alumnado ya que la inteligencia emocional no se puede ceñir ni sintetizar en una única área o fase específica, este concepto se debe trabajar de manera interdisciplinar a lo largo del periodo educativo, para ello, se proponen diferentes medidas como aumentar la formación del profesorado, y la incorporación de la educación emocional en las dinámicas de la clase y del centro para trabajar interdisciplinariamente, con esto, conseguiríamos desarrollarlo durante toda la etapa de Educación Primaria y sería fundamental implementarlo desde la Educación Infantil y continuarlo en las siguientes etapas formativas.

Como recomendación, se aconseja desarrollar esta unidad durante el primer trimestre del curso cada 15 días en las clases de tutoría, éstas clases son de 45 minutos (según el reparto semanal en áreas de conocimientos y cursos en Aragón) y se realizarán los martes, se ha elegido este día ya que según el calendario escolar 2024-2025 no hay

ningún festivo que coincida con este día y así no se perdería ninguna clase de tutoría; por lo que la organización cronológica de las sesiones quedaría repartida de la siguiente manera:

Septiembre							Octubre							Noviembre							Diciembre							
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
						1			1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29					
30																			30	31								

- Inicio de curso en Educación Primaria.
- Clases de tutoría dedicadas a trabajar la Educación Emocional.
- Inicio vacaciones de Navidad.

Las actividades que se van a llevar a cabo son propuestas que pueden ser un punto de partida para que los docentes puedan realizar las variaciones o transformaciones que consideren necesarias o crear otras nuevas.

A continuación, se van a explicar las diferentes actividades que se proponen durante este proyecto, en cada una se desarrollan las diferentes adaptaciones necesarias para hacer las actividades inclusivas, en este caso, con el alumnado con TDAH.

Actividad 1: La maleta de las emociones.

Nivel: Educación Primaria, 2º ciclo.	Tiempo: 45 minutos.
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Recordar y diferenciar las emociones básicas. - Aceptar nuestros propios sentimientos y los de los demás. - Reforzar los conocimientos previos de los niños sobre la inteligencia emocional. 	
Desarrollo: Empezaremos la sesión haciendo diferentes preguntas para activar los	

conocimientos que tienen los alumnos y así ayudarles a recordar como por ejemplo, ¿qué son las emociones?, ¿para qué sirven las emociones?, ¿alguno recuerda ejemplos de emociones y cómo se sienten?, mientras tanto, anotaremos en la pizarra las palabras clave que vayan surgiendo. Después, se sacará la maleta (que puede ser una caja de cartón decorada) y les explicaremos que dentro hay diferentes tarjetas con emociones que todos conocemos y cada uno cogerá una tarjeta al azar; cuando todos tengan su tarjeta, empezarán a leerlas y responderán a dos preguntas (estarán anotadas en la pizarra), ¿cuándo he sentido yo ésta emoción?, ¿cómo me comporto cuando la siento?, los alumnos irán compartiendo sus respuestas y el docente se encargará de dinamizar el diálogo. Una vez hayan terminado de responder según sus experiencias, el docente invitará al grupo a reflexionar, para ello, realizará otras dos preguntas:

- ¿Qué emociones compartimos con los demás?
- ¿Qué podemos hacer para entender mejor cómo se sienten las demás personas?

En todo momento, el docente deberá recalcar la importancia de reconocer, expresar y gestionar las emociones para convivir mejor con los demás. Aprovechando estas reflexiones, el docente introducirá el propósito de la unidad que van a trabajar el resto del trimestre, aprender más sobre las emociones y cómo gestionarlas para sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás.

Materiales: una caja o maleta decorada, tarjetas de emociones, pizarra, tizas.

Variaciones: Para mantener la atención de los niños, podemos establecer límites de tiempo para fomentar la participación rápida y evitando las explicaciones largas. También podemos facilitar tarjetas visuales o con dibujos representando emociones en lugar de sólo las palabras escritas para facilitar la comprensión de cada una. Otra idea podría ser trabajar con la dinámica de “pregunta y respuesta” en equipo, donde los alumnos se dividan en grupos pequeños y respondan a las preguntas juntos y luego las compartan con el resto de la clase.

Instrumento de evaluación: observación directa y registro anecdótico.

Orientación docente: El docente en todo momento debe recordar que no hay respuestas incorrectas y que todas las emociones son válidas, hay que fomentar la participación todo lo que se pueda ya que es una actividad de mucha reflexión grupal por lo que si hay algún alumno que es más tímido y no quiere expresar sus pensamientos a toda la clase, puede hacerlo a un número más reducido de alumnos con los que se sienta en confianza.

En el momento de sacar las tarjetas, podríamos trabajar con un círculo de diálogo donde empezase el docente a modo de ejemplo y así crear un ambiente de cercanía, será fundamental respetar los turnos de palabra, para ello utilizaremos un objeto como un estuche y el alumno que lo tenga será el que tiene el turno de palabra, este estuche se irá pasando de un compañero a otro. Si algún alumno tiene dificultades para expresar sus emociones verbalmente, se le pueden dar alternativas como dibujarlas o representarlas con gestos para garantizar una actividad inclusiva, participativa y significativa donde todos los alumnos se sientan motivados y preparados para el desarrollo de la unidad.

Actividad 2: Adivina adivinanza.

Nivel: Educación Primaria.	Tiempo: 45 minutos.
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones en cada momento. - Conocer al resto. - Respetar las reglas del juego y los roles de trabajo. 	
<p>Desarrollo: Se les pedirá a todos los alumnos que se sienten en el suelo formando un círculo y se les dejará un tiempo de reflexión, por lo que durante 3-5 minutos los niños y niñas tendrán que pensar en situaciones en las que hayan sentido alegría, tristeza, miedo y rabia.</p> <p>Una vez que todos hayan reflexionado sobre las distintas situaciones, se elegirán 4 alumnos voluntarios, a quienes se les vendarán los ojos. Cada uno sacará un cartel de “la caja de emociones” y lo mostrará al resto de sus compañeros, estos tendrán que pensar en situaciones en las que se pueda sentir o experimentar esa emoción y describirlas a los alumnos voluntarios que han salido, quienes intentarán adivinar de qué emoción se trata.</p> <p>Después de cada emoción adivinada, el docente realizará algunas preguntas para la reflexión conjunta como, ¿Habéis pensado alguna otra situación para esta emoción? y las respuestas se irán apuntando en la pizarra.</p> <p>Cuando los alumnos voluntarios hayan adivinado las emociones de las tarjetas, se reflexionará en grupo y el profesor o profesora hará algunas preguntas para dirigir la conversación y así facilitar la participación de todo el alumnado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Todos sentimos lo mismo en situaciones parecidas? 	

- ¿Puedo sentir alguna emoción de las que hemos dicho en otra situación?
- ¿He aprendido algo nuevo con esta actividad?

El tiempo dedicado a esta actividad puede variar, ya que cuando terminen los primeros cuatro alumnos voluntarios pueden salir otros cuatro y así con toda la clase para poder hablar sobre muchas más emociones (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, vergüenza...) pero sí que mínimo necesitaríamos 25-30 minutos por cada grupo de cuatro alumnos.

Cuando se terminen las reflexiones, se les pasará una ficha de autoevaluación a los alumnos y se les dejará, 2-3 minutos para que contesten a las preguntas.

- ¿He participado en las reflexiones grupales?
- ¿He podido identificar las reflexiones grupales?
- ¿He podido identificar las emociones?
- ¿He escuchado a mis compañeros?
- ¿He aprendido algo nuevo?

Materiales: Pizarra, tiza/rotulador, caja con tarjetas de emociones.

Variaciones: En esta actividad podemos hacer diferentes variaciones, una puede ser respecto a los alumnos voluntarios, donde en vez de tener que adivinar ellos la emoción que sacan por las situaciones que narran sus compañeros, tendrían que ser ellos los que leen la emoción, la representan y así el resto de la clase tiene que adivinar la emoción que están imitando; si hay algún alumno que es más tímido, puede seguir con la opción del juego presentada inicialmente. La variación sería cambiar los roles de quien adivina la emoción. Otra variación podría ser en cuanto a los grupos de trabajo y la autonomía, en vez de trabajar todo el grupo-clase a la vez, se puede trabajar por parejas, por grupos de cuatro... uno será el que tenga la tarjeta y adivine y el otro u otros serán los que tengan que decir las situaciones en las que se siente esa emoción. En cuanto a las reflexiones que se hacen durante y al terminar la actividad, las de durante las pueden realizar los alumnos facilitándoles una plantilla y que sean ellos mismos los que en grupo o en pareja escriban las respuestas a ellas y la reflexión final se pueden juntar todos los grupos y así hacerlo grupalmente.

Instrumento de evaluación: Registro anecdótico, ficha de autoevaluación para el alumno.

Orientación docente: Para que a los alumnos les resulte más sencillo o se les ocurran más ideas, como docente habrá que encargarse de días antes haber mostrado ejemplos de este

tipo de situaciones en las que se puedan vivir las diferentes emociones que se trabajan. Teniendo en cuenta que en situaciones similares se pueden sentir diferentes emociones, aceptaremos y compartiremos todas las respuestas, mostrando así que cada uno es único y diferente y que todas las emociones son válidas.

Actividad 3: Relajarse para sentirse mejor.

Nivel: Educación Primaria.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Enseñar al alumnado técnicas de relajación sencillas.
- Introducir el concepto de la relajación como una forma de cuidar el cuerpo y la mente.
- Ofrecer un espacio y momento para expresar sus ideas y emociones.

Desarrollo: Empezaremos la sesión creando un círculo de diálogo donde haremos unas preguntas a la clase, ¿Qué hacéis cuando estáis muy enfadados o muy nerviosos y os queréis tranquilizar?, ¿Alguna vez no os habéis podido relajar cuando queráis?, utilizaremos un estuche como objeto para determinar el turno de palabra, escucharemos las respuestas de los alumnos que quieran hablar y terminamos con los agradecimientos por este “debate”. Acto seguido les explicaremos que la sesión de este día se basará en aprender estrategias de relajación para que puedan usarlas para manejar las emociones intensas y mejorar su bienestar. Introduciremos la idea de que “relajarse es como darle un descanso al cuerpo y a la mente”.

Como actividad principal realizaremos una respiración consciente de unos 10 minutos, para ello, les diremos que imaginen que tienen un globo en el estómago y que tendrán que seguir unas instrucciones, mientras, de fondo sonará una música relajante (sonidos del mar, cantos de ballena, sonidos del aire, etc.):

- Inhalar profundamente por la nariz (para llenar el globo).
- Aguantar el aire cogido 2-3 segundos.
- Exhalar el aire lentamente por la boca (para desinflar el globo).
- Repetir el ejercicio 5 veces con los ojos cerrados.

Cuando hayamos terminado esta parte, se les preguntará cómo se sienten de haber respirado así y si creen que es útil.

Otra actividad que realizaremos será una relajación muscular de otros 10 minutos, para ellos les pediremos a los niños que se imaginen que son árboles muy pesados y con las raíces muy profundas, después, les iremos guiando.

- Se colocarán de pie, tendrán que cerrar los ojos y colocar los brazos hacia arriba como si fueran ramas.
- Tendrán que poner el cuerpo muy duro, hacer fuerza en todo el cuerpo unos 10 segundos (como si fuesen un árbol en una tormenta y no tuviesen que moverse).
- Después, tendrán que descargar toda esta fuerza del cuerpo y relajarse lentamente (como si fuesen un árbol que se mueve suavemente con la brisa).
- Se repetirá el ejercicio 2-3 veces con diferentes partes del cuerpo.

Una vez hayamos terminado este ejercicio, les preguntaremos qué tal se sienten y si su cuerpo está mejor.

Como última actividad, realizaremos una visualización creativa de unos 10 minutos también, para ello los alumnos se tendrán que poner cómodos en sus sillas con los ojos cerrados y el docente irá guiando la visualización; “imagina que estás tumbado en una nube blanca y muy blanda, hace muy buena temperatura y te alejas de tus preocupaciones, la nube flota y se mueve muy despacio y cada vez estás más y más relajado, estás arriba en el cielo, ¿qué ves desde allí?, ¿cómo te sientes?” Después de 5 minutos, se les pedirá que abran los ojos y dibujen en una hoja lo que imaginaron mientras estaban en la nube.

Para terminar la sesión, se les pedirá a los alumnos que cuenten cómo se han sentido con los tres tipos de relajación que hemos realizado, cuál les ha gustado más y cuál menos, reflexionaremos sobre la idea de practicar este tipo de estrategias y el beneficio que puede traernos para manejar mejor las emociones.

Materiales: folios, bolígrafos.

Variaciones: En cuanto a la respiración consciente, podemos hacer la actividad más visual usando una pajita para que los niños puedan practicar la respiración de manera más controlada. En cuanto a la relajación muscular, podemos dividirla en pasos más pequeños y darles más tiempo para cada acción si vemos que algún alumno tiene dificultad para seguir la secuencia. Y en cuanto a la visualización creativa, podemos hacer que muevan partes del cuerpo para ayudarles a mantener la concentración y la calma (mover las manos como si fuesen alas o balancearse como una hoja por el viento).

Instrumento de evaluación: prueba de ejecución y observación directa.

Orientación docente: Hay que asegurarse de crear un ambiente cómodo en el espacio de trabajo para que los alumnos tengan suficiente comodidad durante las actividades; como recomendación, se puede poner música suave de fondo o sonidos de la naturaleza para acompañar las actividades y crear un ambiente más relajante. Nos tenemos que asegurar de explicar las instrucciones paso a paso, que queden bien claras y que todos los niños nos sigan el ritmo, realizar la actividad con ellos ayudará mucho a guiar el proceso.

Actividad 4: Detectives de emociones.

Nivel: Educación Primaria.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Identificar emociones en situaciones específicas.
- Reflexionar acerca de cómo gestionar las emociones.
- Fomentar la empatía y la creatividad.

Desarrollo: Empezamos la sesión haciendo una pequeña recapitulación de las sesiones anteriores con preguntas como, ¿qué emociones recordáis?, ¿cómo podemos saber lo que siente otra persona? y a raíz de esto, explicaremos qué vamos a hacer en clase, las emociones en situaciones cotidianas y cómo gestionarlas. Pasaremos a hacer un ejercicio de unos 15 minutos sobre la identificación de emociones a través de imágenes, para ello, les mostraremos a los alumnos una serie de tarjetas o de viñetas ilustradas con diferentes situaciones específicas como por ejemplo:

- Un niño llorando porque se le ha caído el helado.
- Alguien recibiendo un regalo sorpresa.
- Un grupo de amigos jugando juntos mientras otro está solo.
- Una niña que está nerviosa antes de hacer una presentación.

Se les pedirá a los alumnos que describan qué ocurre en cada imagen y para facilitar la participación y el debate, se les ayudará con unas preguntas como, ¿qué emoción está sintiendo el personaje?, ¿cómo lo sabéis?, ¿qué se podría hacer para que se sintieran mejor o para ayudar al personaje?

Después, se les dejará a los alumnos 15 minutos para crear una pequeña historia ilustrada. Las historias tendrán que ser sobre una emoción que hayan sentido recientemente (alegría,

tristeza, enfado, miedo, etc.)

En ella, se valorará que aparezca qué pasó, dónde estaban y quienes estaban involucrados, se tendrán en cuenta las expresiones faciales y corporales que se les dibujen a los personajes y detalles sobre cómo se sintieron y cómo gestionaron la emoción, además, se les pedirá que escriban otra manera positiva de afrontar esa situación.

En el último rato de clase, se invita a los alumnos a compartir sus historias ilustradas con el resto de sus compañeros donde pueden explicar qué emoción representaron, por qué la eligieron y qué aprendieron.

Materiales: tarjetas ilustradas, folios, lápices, pinturas.

Variaciones: Para que la participación sea más activa y más creativa, una vez que terminen las historia en vez de salir a contarlas, se pueden crear grupos de 3-4 personas y que entre ellos elijan una historia y la representen, mientras, el resto de la clase tiene que identificar la emoción que se representa (para ello se necesitaría más tiempo).

Instrumento de evaluación: observación directa y registro anecdótico.

Orientación docente: En cuanto a la selección de materiales, tenemos que elegir tarjetas que sean claras, representativas y variadas; tenemos que crear un ambiente de confianza y para ello podemos usar ejemplos personales para enseñar cómo reflexionar sobre las emociones. Durante la creación de historias, como es una proceso individual y autónomo, es recomendable caminar por el aula mientras trabajan para que te vean y puedan acudir a ti más fácilmente por si les surge alguna duda o simplemente para sugerir ideas o apoyo a quienes lo necesiten.

Actividad 5: El espejo de las emociones.

Nivel: Educación Primaria.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Profundizar en el autoconocimiento personal y la expresión facial.
- Reconocer y expresar las emociones a través del lenguaje no verbal.
- Promover el autoconocimiento emocional.

Desarrollo: Esta actividad se realizará en tres partes, la primera será el “calentamiento con emociones” para lo que necesitaremos unos 10 minutos. Nos bajaremos al aula de

psicomotricidad y empezaran a hacer ejercicio de movilización, ejercicios bucofonatorios y de expresión facial, por ejemplo: decir las vocales exagerando las expresiones y el movimiento facial o hacer muecas como de sorpresa, de enfado o de mucha alegría. Una vez hayan “calentado”, el docente les facilitará unas tarjetas con diferentes emociones (alegría, tristeza, enfado, sorpresa, miedo, frustración, etc.) y los alumnos deberán reproducir la expresión correspondiente enfrente del espejo y exagerarla, se pueden incorporar sonidos asociados (risa, suspiros...)

La segunda parte serán las “historias reflejadas” para lo que necesitaremos también unos 10 minutos, se hará una pequeña representación teatral por lo que los alumnos se pondrán en parejas, uno de ellos actuará una emoción frente al espejo sin hablar y su compañero debe observar y adivinar qué emoción está representando, irán cambiando los roles para que ambos participen; al terminar, el docente les lanzará una pregunta a la clase en voz alta para reflexionar en grupo, ¿Fue fácil o difícil reconocer las emociones en el compañero?

La tercera parte será “mi espejo interior”, también necesitaremos unos 10 minutos y en esta actividad se les dará una ficha a los alumnos con unas preguntas sencillas donde cada uno deberá responder individualmente:

- Cuando sonríes, ¿qué sientes?
- ¿Cómo cambia tu cara cuando estás triste o contento?
- ¿Qué emoción te gusta más ver en tu cara?
- ¿Qué emoción no te gusta ver? ¿Por qué?

Para hacer un cierre grupal, los alumnos que quieran pueden compartir las respuestas o algo que hayan descubierto de sí mismos o de sus compañeros.

Materiales: imágenes de emociones, ficha, bolígrafo.

Variaciones: A la hora de representar, se les puede facilitar a los alumnos materiales más creativos, si disponemos de ellos, como máscaras o elementos de vestuario para que puedan personalizar mejor sus representaciones. También se puede usar música asociada a cada emoción para mejorar la experiencia emocional y facilitar la identificación.

Instrumento de evaluación: observación directa y prueba de ejecución.

Orientación docente: Durante el calentamiento con emociones es fundamental que vayamos guiando todo el proceso de los ejercicios de movilización, mostrando ejemplo y animando a los alumnos y alumnas a participar de manera activa, dando una ayuda más

personalizada a los alumnos que la necesiten.

En las reflexiones en grupo es importante que las preguntas que se realicen sean abiertas, así fomentaremos la participación de los alumnos y es importante validar la opinión de todos los alumnos. Es bueno preguntar a los alumnos cómo se han sentido durante la actividad para obtener una retroalimentación sobre la experiencia.

Actividad 6: Carrera de emociones.

Nivel: Educación Primaria.	Tiempo: 45 minutos.
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar la identificación, expresión y gestión de las emociones. - Desarrollar habilidades de autorregulación emocional. 	
<p>Desarrollo: Empezaremos la sesión “Carrera de emociones” explicándoles a los alumnos a qué vamos a jugar y las reglas del juego, donde lo importante no es correr sino saber cómo manejar adecuadamente las diferentes emociones que se van a ir presentando durante el camino para poder avanzar. Se preparará un pequeño recorrido por clase con las sillas para ayudar a marcar el camino y en las diferentes partes colocaremos tarjetas con emociones escritas (una en cada estación/silla), al llegar a cada estación, los alumnos deberán realizar la actividad relacionada con la emoción que encuentren.</p> <p>Cada uno deberá ir avanzando por el recorrido pasando por las estaciones emocionales, por lo que se les facilitará un dado del 1 al 3 y cada alumno tendrá que tirar para saber a qué estación tiene que ir. En cada una tendrán que hacer las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estación de la felicidad: imitar una risa o saltar de alegría durante 10 segundos. - Estación de la tristeza: hacer una cara triste o decir algo que nos ponga tristes durante 10 segundos. - Estación de la rabia: hacer una cara de enfado y hacer una estrategia de calma. - Estación del miedo: hacer una cara asustada y decir algo que nos de miedo durante 10 segundos. - Estación de la sorpresa: hacer una cara de sorpresa y contar algo relacionado. - Estación de la calma: sentarse en el suelo y practicar estrategias de relajación. <p>La parte de la carrera durará unos 20 minutos, cuando un alumno llegue a la estación deberá realizar la actividad correspondiente para así poder avanzar a la siguiente estación, con esto buscamos que todos aprendan a identificar y expresar sus emociones en cada</p>	

momento del camino.

Una vez hayan terminado todos el recorrido, haremos una pequeña reflexión grupal sobre qué han experimentado y facilitaremos esta conversación con preguntas como:

- ¿Qué emoción ha sido la más divertida de representar? ¿Por qué?
- ¿Qué habéis hecho para manejar la emoción en cada estación? ¿Te ha funcionado bien?
- ¿Qué emociones te resultan más fáciles de expresar? ¿Cuáles te cuestan más?

Materiales: dados, sillas, tarjetas de emociones.

Variaciones: Esta misma actividad se puede llevar a cabo fuera del aula, en el patio, en el pabellón o en el parque, para ello solo tendremos que cambiar el material, ya no usaremos las sillas sino que podemos usar conos. Las actividades de las estaciones se pueden cambiar perfectamente por cualquier otra siempre y cuando tenga relación con el tipo de estación.

Se puede añadir una parte de puntos y recompensas donde por cada interpretación se les dé una puntuación ya sea por la creatividad o la diversión y al terminar el alumno o alumnos con más puntos recibirá una pequeña recompensa como un diploma y para que el resto de compañeros no se quede sin nada, se les pueden dar una pegatina también para reconocer su esfuerzo.

Instrumento de evaluación: observación directa, registro anecdótico.

Orientación docente: Al ser una actividad muy participativa y expresiva hay que estar al tanto de los alumnos y observar sus comportamiento o actitudes ya que algunos podrían sentirse más incómodos o tímidos y tenemos que aprender a ver esas situaciones y gestionarlas para el beneficio del alumno y de su aprendizaje, dándole más tiempo o apoyos. Esta actividad también es más libre y activa por lo que como docentes tenemos que hacer de guías dejando al propio alumno dueño de su aprendizaje pero haciendo que los alumnos cumplan siempre las normas del juego y de comportamiento.

Actividad 7: Nuestro viaje por las emociones.

Nivel: Educación Primaria.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Reflexionar sobre lo aprendido a lo largo de la unidad.
- Fomentar la empatía, la autoestima y el trabajo en equipo.

<p>- Crear un proyecto visual para que el trabajo quede referenciado en el aula.</p>
<p>Desarrollo: Empezaremos haciendo un círculo de diálogo donde les facilitaremos a los alumnos un objeto para marcar el turno de palabra (puede ser un estuche, una pelota de goma, etc.) y haremos una pequeña recapitulación de los temas que hemos ido trabajando a lo largo de las actividades anteriores con preguntas como: ¿Qué son las emociones?, ¿Cómo identificamos nuestras emociones y las de los demás?, ¿Qué estrategias hemos aprendido para manejar las emociones? y les haremos unas preguntas a modo de reflexión, ¿Qué es lo que más te ha gustado aprender? ¿Creéis que os ha ayudado a mejorar? Para finalizar este círculo de diálogo realizaremos unos agradecimientos y pasaremos a crear el mural que quedará expuesto en la pared del aula, por lo que dibujaremos un árbol y un arcoíris, en el tronco pondremos “lo que han aprendido”, en el arcoíris pondremos “como nos sentimos ahora” y alrededor lo decoramos con hojas, estrellas, nubes y pondremos “nuestros compromisos”.</p> <p>Se les repartirá a los alumnos las hojas de colores y tendrán que escribir según la zona en la que vayan a pegar, es recomendable, que todos los alumnos escriban tres papeles (uno sobre lo que han aprendido, otro sobre cómo se sienten y otro sobre sus compromisos) ya que así, escribirán uno para cada parte y decorarán el mural con pegatinas o lo que quieran. Cuando los alumnos hayan escrito, pegado y decorado todo el mural, cada uno podrá compartir en voz alta lo que ha escrito y colgaremos el mural en la pared como un recordatorio visual de todo lo aprendido en esta unidad sobre la inteligencia emocional. En los últimos 10 - 15 minutos de la sesión, se les facilitará una ficha con varias preguntas que deberán realizar, así, el docente cuando la recoja podrá valorar el grado de aprendizaje y de comodidad del alumnado a lo largo de las siete sesiones propuestas. Anexo 2.</p>
<p>Materiales: cartulina, papel de colores, rotuladores o pinturas, pegamento y decoraciones.</p>
<p>Variaciones: Para dar un final diferente a la actividad, al terminar el mural se puede hacer una dinámica breve de reconocimiento a los alumnos en donde cada niño o niña puede decir algo positivo sobre otro compañero relacionado con el manejo de las emociones durante la unidad. No formará parte del círculo de diálogo, sino que será sobre todo lo trabajado en las diferentes sesiones, sobre algún aspecto que quieran comentar o expresar o simplemente por pura comunicación.</p>
<p>Instrumento de evaluación: observación directa y coevaluación dialógica.</p>

Orientación docente: Hay que tener en cuenta que hay alumnos más tímidos, por lo que se le puede dar la opción de compartirlo solo contigo o con un compañero de más confianza o a través de un dibujo. Es fundamental crear un ambiente seguro, donde no existan las respuestas incorrectas y que lo importante es saber reflexionar y expresar qué es lo que sienten, en un ambiente positivo y de confianza para que todos puedan abrirse.

Con estas actividades, se han desarrollado todos los objetivos propuestos inicialmente, además de fomentar la participación e inclusión de todo el alumnado. Las adaptaciones realizadas en cada una de las actividades están acorde a las necesidades de los alumnos con TDAH y en todas ellas se facilita la orientación docente para proporcionar al resto del profesorado diferentes estrategias o ideas para ponerlas en práctica durante el desarrollo de cada una de ellas.

Como conclusión, se espera que el programa de intervención sea sólido y esté correctamente diseñado, ofreciendo un enfoque completo y dinámico para desarrollar la inteligencia emocional en los alumnos y alumnas. Las actividades se han planificado detalladamente para asegurar una participación activa, un aprendizaje profundo y con una personalización adecuada a cada alumno. No obstante, será necesario atender aspectos como la gestión del tiempo, la disponibilidad de recursos y el seguimiento posterior para garantizar que los resultados positivos se mantengan a largo plazo.

Colaboración y coordinación con las familias.

La familia, al igual que el centro educativo, es un gran agente de enseñanza en la vida de los niños y niñas donde intervienen numerosos agentes de ambos lados, por eso, es fundamental que tanto la escuela como las familias estén en continua comunicación para compartir aprendizajes y conocimientos y que todo esté en constante equilibrio.

Durante esta propuesta se mantendrá en todo momento una comunicación con las familias. El primer contacto centro-familia se realizará al empezar a trabajar los contenidos, donde se hará una reunión informativa para dar a conocer el proyecto y dar ciertas estrategias y herramientas como;

- Proporcionarles materiales de apoyo, guías y lecturas recomendadas para que las familias puedan reforzar el aprendizaje en casa.
- Estrategias de acompañamiento, donde se les ofrecerán pautas sobre cómo motivar y apoyar a los niños durante el desarrollo del proyecto.
- Diversos canales de comunicación, estableceremos vías de contacto para resolver dudas y compartir avances.
- Actividades en familia, proponiendo dinámicas y ejercicios que puedan realizar juntos en casa para reforzar los contenidos.

Durante el transcurso del proyecto, se realizarán las reuniones de seguimiento que sean necesarias, pero de forma individualizada, donde se les comentará a las familias todo lo necesario, avance o no del alumno o alumna respecto al tema. Una vez se termine el proyecto, se realizará otra reunión final con todas las familias también de forma individual, donde se comentará cómo ha ido la propuesta y se debatirán las cuestiones necesarias por parte del docente y por parte de la familia.

Es necesario recibir este “feedback” por parte de la familia para comprobar si el trabajo ha hecho efecto en el alumno y si se puede observar tanto dentro como fuera del aula. Además, también se comentará con el alumnado para recibir su opinión sobre cómo ha ido o incluso sugerencias, todas estas opiniones son fundamentales para conocer la valoración de cada parte y es de gran ayuda para el docente para así conocer si hay que cambiar algún aspecto, ya que es una forma de darse cuenta de los errores y de los aciertos en un proyecto de estas características.

Evaluación.

La evaluación de las actividades nos permitirá constatar en qué medida se han logrado los objetivos propuestos para cada una de ellas, deberá ser continua y formativa y evaluar tanto el desarrollo de las actividades como el producto final de cada una, esto nos ayudará a conocer los puntos fuertes y débiles del programa tanto en la ejecución como en el producto final y así poder proponer elementos de mejora.

Medir las emociones no es tarea fácil ya que son muy subjetivas, aunque en la actualidad existen algunos instrumentos para identificar el grado de desarrollo emocional como el Cuestionario de Educación Emocional (CEE) del GROPE (2000), en este trabajo nos interesa conocer el grado de evolución de los alumnos al finalizar el programa de intervención, esto lo evaluaremos con una rúbrica que la tendrá a disposición la docente y la pasará a medida que se realizan las actividades por medio de la observación directa, es importante que al final de cada evaluación se agregue algún comentario específico sobre el desempeño de los alumnos, ya que puede ser útil tanto para el alumnado como para el profesor a la hora de reflexionar sobre el progreso.

[Anexo 1.](#)

También es importante saber la opinión del alumnado en cuanto a la realización de las actividades por lo que, como ya se ha comentado, al terminar la sesión 7 se les facilitará una ficha a modo de cuestionario donde, de manera individual, podrán expresar al docente lo que les ha parecido y cómo se han sentido durante el tiempo en el que se han trabajado estos conceptos, además, con la propia reflexión grupal que se hace al final las actividades también podemos corroborar las opiniones de cada uno de ellos sobre lo trabajado. [Anexo 2.](#)

Además de evaluar la evolución de los alumnos a lo largo de las actividades, es fundamental analizar diversos aspectos del propio programa para así poder garantizar su efectividad y mejora continua. Para ello, utilizaremos un análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades), que nos permitirá identificar tanto los factores internos que inciden en su desarrollo como los elementos externos que pueden influir en su éxito. Esta evaluación nos proporcionará una información valiosa para optimizar el programa y asegurar que cumple con los objetivos deseados.

Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> - Variabilidad del tiempo que puede dificultar la gestión del horario. - Requerimientos de espacio y materiales. - Dificultad en la evaluación objetiva. - Posible incomodidad inicial al expresarse. - Falta de implementación en los centros de estas disciplinas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de continuidad. - Diferencias en la participación del alumnado. - Limitaciones en la formación docente sobre la educación emocional. - Contextos emocionales adversos según las dificultades personales.
Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> - Enfoque integral en la educación emocional. - Metodología activa y dinámica. - Adaptabilidad para distintos niveles. - Fomenta la autorreflexión. - Trabajo colaborativo. - La inteligencia emocional se puede trabajar interdisciplinariamente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de habilidades transversales. - Creación de un entorno educativo emocional en la escuela. - Fortalecimiento del vínculo docente - alumno. - Potencial para involucrar a las familias.

Conclusiones y valoración personal.

El análisis realizado a lo largo de todo este trabajo me ha llevado a apreciar cómo la inteligencia emocional no es sólo una herramienta teórica como la que conocemos por parte de numerosos autores reconocidos, sino una competencia clave para afrontar los retos cotidianos. Todos ellos destacan los beneficios derivados del desarrollo de las competencias relacionadas con el ámbito emocional y social, entre ellos destacan una mayor sensación de bienestar, mejores resultados en el rendimiento académico y una disminución de emociones negativas como la frustración, la ansiedad y el estrés. Esto se debe a que el aprendizaje de estas habilidades favorece una adecuada gestión y regulación emocional, elemento esencial para mantener una buena salud mental.

Si bien es cierto que existen áreas de la inteligencia emocional que aún requieren más estudio y desarrollo, este trabajo pretende aportar una base para reforzar su relevancia y potencial en los alumnos con TDAH. Las evidencias recopiladas y analizadas me han

permitido identificar su impacto positivo en áreas clave como las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, la gestión del estrés, etc. Estas aportaciones no solo refuerzan su relevancia en el presente, sino que también destacan su potencial para avanzar en la forma en la que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

La finalidad de educar emocionalmente es proporcionar a los niños y niñas con TDAH, desde las edades más tempranas, las herramientas necesarias para desarrollar las habilidades socioemocionales, de este modo, las futuras generaciones no tendrán que trabajar este aspecto de forma tardía como hemos hecho algunos y así podrán afrontar sus problemas con mayor autonomía y eficacia, actuando de manera que favorezca su bienestar personal desde el principio.

No podemos perder la oportunidad que desde hace un tiempo tiene la inteligencia emocional y el alumnado con necesidades educativas dentro del sistema educativo, por lo que tenemos que seguir trabajando e impulsando todas las iniciativas que puedan favorecer el trabajo en los centros sobre la educación emocional.

Durante la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado he podido poner en práctica los conocimientos, competencias, habilidades y actitudes desarrolladas a lo largo de los estudios de la carrera de Magisterio en Educación Primaria, aplicándolas de forma original y creativa.

La incorporación progresiva de la educación emocional en los centros educativos es un indicador prometedor del cambio de enfoque en los sistemas de enseñanza, ya que refleja una mayor concienciación sobre la importancia de detectar y formar a todos los estudiantes, lo que augura un avance positivo en el sistema educativo, en las bases de una sociedad más empática, resiliente y equilibrada en el futuro.

Esta investigación me ha impulsado a valorar la importancia de fomentar la inteligencia emocional, no solo en mi ámbito profesional sino también en mi vida personal, para que en un futuro pueda enseñar a los alumnos a adquirir los conocimientos necesarios, por mi parte debe existir una formación profesional y específica para dotar diferentes recursos y herramientas y abordar las necesidades emocionales de mis alumnos.

Reflexionando sobre todo lo aprendido durante este trabajo y todas las horas de investigación sobre este tema, he conseguido adquirir unos conocimientos los cuales pretendo seguir reforzando a lo largo de mi carrera. A nivel personal, he aprendido la importancia que tienen las emociones en mí y en mi entorno y la necesidad de crear y trabajar relaciones sociales sanas y positivas. Nuestras emociones no solo influyen en nosotros mismos sino que también influyen en cómo interactuamos con los demás, las emociones no se tienen que ser vistas como un obstáculo sino como una fuente de información valiosa que puede enriquecer nuestro crecimiento personal y colectivo.

Las emociones no son malas y nunca debemos avergonzarnos de nuestros sentimientos, sino más bien sentirnos orgullosos de experimentarlos ya que forman parte de nuestra humanidad y nos ofrecen una valiosa oportunidad para crecer y aprender.

Roma no se construyó en un día, habrá momentos y situaciones en los que nuestras emociones puedan ser abrumadoras, intensas, insoportables; no pasa nada, debemos mejorar cada día, *construir la inteligencia emocional en un proceso continuo*.

Referencias bibliográficas.

Álvarez, J. (2022, Marzo) *Consecuencias de no educar en inteligencia emocional*.

<https://javierpsicologomalaga.com/consecuencias-de-no-educar-en-inteligencia-emocional-analisis-de-inteligencia-emocional-de-belen-aguilera/>

Ardila, A., & Ostrosky, F. (2008) Reconocimiento emocional y problemas de comportamiento social en niños con TDAH. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 14(1), 223. 248.

<http://revistaneurociencias.com/index.php/RNNN/article/view/65/52>

Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S. y Salvador, M. M. (2012) *Programa “AULAS FELICES”*. *Psicología positiva aplicada a la educación*. (2ª ed)

Asociación Americana de Psiquiatría. *Manual diagnóstico de los trastornos mentales (DSM-5-TR)*, Asociación Americana de Psiquiatría, 2022.

Bar-On, R., & Parker, J.D.A. (2018) *Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes*. TEA Ediciones.

https://web.teaediciones.com/ejemplos/baron_extracto-web.pdf

Barkey, R.A. (2011). *Niños hiperactivos: Cómo comprender y atender sus necesidades especiales. Guía completa del Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad*. Paidós.

Berastegui-Martínez, J., Caba-Collado, M.A., & Pérez-Escoda, N. (2024) Intervención en educación emocional. Efectos en la competencia emocional del alumnado de Primaria y Secundaria. *Revista Complutense de Educación*, 35(1), 187-189.

Cassinello, M. (2022, Junio). *Inteligencia emocional: ¿Cuáles son sus beneficios?*

<https://manuelcassinello.com/blog/inteligencia-emocional-beneficios/>

Cassinello, M. (2024, Noviembre). *La importancia de las habilidades sociales e inteligencia emocional en la salud mental.*

<https://manuelcassinello.com/blog/la-importancia-de-las-habilidades-sociales-e-inteligencia-emocional-en-la-salud-mental/>

Canals, C.M. (2019, Octubre). *Cinco aprendizajes de Daniel Goleman sobre la Inteligencia Emocional.* UNIR.

<https://www.unir.net/revista/empresa/cinco-aprendizajes-de-daniel-goleman-sobre-la-inteligencia-emocional/>

Centro Aragonés de Referencia para la Equidad y la Innovación Educativa (CAREI). (s.f.) *Recursos de Inteligencia Emocional.*

<https://carei.es/recursos-de-inteligencia-emocional/>

Coaching. (2023, Septiembre). *Inteligencia emocional infantil: guía para trabajarla.* Formainfancia.

<https://formainfancia.com/inteligencia-emocional-infantil-significado-tipos/>

Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. (s.f.) *What Is the CASEL Framework? - CASEL.*

<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>

Gobierno de Aragón. (s.f.) *Educación emocional.*

<https://eps.aragon.es/educacion-emocional/>

Fundación Adana. (2024) *Comprendiendo el TDAH.* Fundación Adana.

<https://fundacionadana.org/wp-content/uploads/2024/10/COMPRENDIENDO-EL-TDAH.pdf>

Fundación INGADA. (2021, Febrero). *TDAH: Características y síntomas.* Fundación

INGADA. https://www.fundacioningada.net/tdah_caracteristicas_sintomas_es.html

García-Bullé, S. (2021, Julio). *¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla?* Instituto para el Futuro de la Educación.

<https://observatorio.tec.mx/inteligencia-emocional/>

García-Fernández, M., & Giménez Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 43-52.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.

Huaycuch Cruz, E. (2020). *Estimulación neuropsicológica de las funciones ejecutivas en un niño con TDAH*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Nacional Federico Villarreal.] Dialnet.

https://www.google.com/url?q=https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5045/UNFV_Huaycuch_Cruz_Edith_Segunda_Especialidad_2020.pdf?sequence%3D1%26isAllowed%3Dy&sa=D&source=docs&ust=1739196520863107&usg=AOvVaw36bg4vEuEpyw_omMRCPDQV

Jorquera, J. (2022) *Modelo CASEL de Aprendizaje Socioemocional (SEL)*. Aprender con Emoción. <https://aprenderconemocion.com/recursos/modelo-casel-de-aprendizaje-socioemocional/>

Luzardo Villafuerte, E.I.M., & Rodríguez Zambrano, A.D. (2024). Desarrollo de la inteligencia emocional en preescolares con TDAH: un estudio de caso en un centro educativo de Manta-Manabí-Ecuador. *MLS Educational Research (MLSER)*, 8(1), 97-109. <https://doi.org/10.29314/mlser.v8i1.1877>

Rallo, A. (2022, Marzo). *¿Qué son las prácticas restaurativas y qué aportan a la educación emocional?* Komtu.

<https://www.komtu.org/es/2022/03/29/que-son-las-practicas-restaurativas-y-que-aportan-a-la-educacion-emocional/>

Real Decreto 157/2022, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 2 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>

Rodrigo, S. (2024, Diciembre). *Diferencia entre inteligencia emocional y educación emocional*. Euroinnova. <https://www.euroinnova.com/blog/latam/diferencia-entre-inteligencia-emocional-y-educacion-emocional>

Machuca Sole, C.F. (2022, Marzo). *4 autores que hablan sobre inteligencia emocional*. FLICH. <https://flich.org/autores-que-hablan-sobre-inteligencia-emocional/>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s.f.) *Prácticas restaurativas*. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/convivencia-escolar/en-accion/practicas-restaurativas.html>

Neurowave. (s.f.) *La importancia de las emociones*. <https://neurowave.com.mx/>

Pano, R. (2020, Diciembre) *Emociones y TDAH*. Cerebro Feliz. <https://www.cerebrofeliz.org/emociones-y-tdah/>

Magisterio. (2019, Febrero). *¿Cómo afecta el TDAH a la inteligencia emocional de mi hijo?* Magisnet. <https://www.magisnet.com/2019/02/como-afecta-el-tdah-a-la-inteligencia-emocional-de-mi-hijo/>

Regader, B. (2025, Enero). *¿Qué es la Inteligencia Emocional?* Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

Rojas Estapé, M. (2014, Agosto). *Inteligencia Emocional. Ventajas en la salud al aprender a gestionar las emociones*.

<https://marianrojas.com/inteligencia-emocional-ventajas-en-la-salud-al-aprender-a-gestionar-emociones/>

Rodríguez Ferrandis, E. (2023) *La inteligencia emocional en Educación Primaria*. [Trabajo de Fin de Grado. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Teruel.] Zaguán. <https://zagan.unizar.es/record/129095/files/TAZ-TFG-2023-2910.pdf>

Rodríguez Sancho, A. (2017) *Inteligencia Emocional: Trabajando las emociones en el aula*. [Trabajo de Fin de Grado. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca.] Zaguán. <https://zagan.unizar.es/record/64959/files/TAZ-TFG-2017-3436.pdf>

Terol Sánchez, L., Navarro Soria, I., Collado Valero, J., & Torrecillas Martínez, M. (2023). El desarrollo emocional en el trastorno de déficit de atención e hiperactividad: una revisión sistemática. *Revista de Discapacidad, Clínica y Neurociencias*, 10(1), 51-67. <https://doi.org/10.14198/DCN.24670>

Torres Menárguez, A. (2017, Enero). *Sin educación emocional, no sirve saber resolver ecuaciones*. El País.

https://elpais.com/economia/2017/01/27/actualidad/1485521911_846690.html

Torres Menárguez, A. (2016, Mayo). *¿Está preparado Magisterio para formar a los profesores del futuro?* El País.

https://elpais.com/economia/2016/05/08/actualidad/1462704637_262325.html

Zoega, H., Rothman, K.J., Huybrechts, K.F., Ólafsson, Ö., Baldursson, G., Almarsdóttir, A., Jónsdóttir, S., Halldórsson, M., Hernández, D., & Valdimarsdóttir, A. (2012). A Population-Based Study of Stimulant Drug Treatment of ADHD and Academic Progress in Children. *American Academy of Pediatrics*, 130(1), 53-62. [10.1542/peds.2011-3493](https://doi.org/10.1542/peds.2011-3493)

Anexos.

Anexo 1: Rúbrica de evaluación.

Rúbrica de evaluación

Nombre:	Fecha:
---------	--------

Criterios	Nivel 4: Excelente (5 puntos)	Nivel 3: Bueno (4 puntos)	Nivel 2: Regular (3 puntos)	Nivel 1: Bajo (1-2 puntos)
Autoconocimiento emocional	El alumno identifica y comprende sus emociones de manera clara y precisa.	El alumno identifica adecuadamente sus emociones la mayoría del tiempo.	El alumno puede identificar algunas emociones, pero no todas.	El alumno muestra dificultad para identificar sus emociones o no las reconoce.
Expresión emocional	El alumno expresa sus emociones de manera adecuada, clara y asertiva.	El alumno expresa sus emociones de manera adecuada en la mayoría de las situaciones.	El alumno expresa sus emociones en ocasiones, pero a veces de forma inadecuada.	El alumno tiene dificultades para expresar sus emociones de manera adecuada.
Empatía	El alumno muestra una empatía profunda y comprensiva hacia los demás en todo momento.	El alumno demuestra empatía en la mayoría de las situaciones.	El alumno muestra algo de empatía en algunas situaciones, pero no siempre.	El alumno muestra poca o ninguna empatía hacia los demás.
Regulación emocional	El alumno regula eficazmente sus emociones, incluso en situaciones difíciles o complejas.	El alumno regula adecuadamente sus emociones en situaciones cotidianas.	El alumno puede regular sus emociones, pero con dificultad en situaciones complejas.	El alumno tiene dificultades para manejar sus emociones en situaciones intensas.
Resolución de conflictos	El alumno resuelve conflictos de manera efectiva, buscando soluciones pacíficas y equilibradas.	El alumno resuelve la mayoría de conflictos de manera efectiva.	El alumno resuelve algunos conflictos, pero a veces de manera ineficaz.	El alumno tiene dificultades para resolver conflictos de manera adecuada.
Actitud y compromiso	El alumno demuestra un alto nivel de compromiso y participación en todas las actividades.	El alumno está comprometido y participa activamente en la mayoría de las actividades.	El alumno muestra algo de interés, pero no siempre se involucra completamente.	El alumno muestra poco compromiso o interés durante las actividades.
Trabajo en equipo	El alumno trabaja de forma excelente en equipo, promoviendo la cooperación y el respeto mutuo.	El alumno trabaja bien en equipo, aportando ideas y colaborando activamente.	El alumno colabora en equipo en algunas actividades, pero no de manera consistente.	El alumno tiene dificultad para trabajar en equipo y colaborar con otros.

Anexo 2: Ficha evaluación actividades alumnado.

Nombre:

Fecha:

Actividad:

Valoración general.

¿Cómo calificarías la actividad en general?

- Excelente (10)
- Buena (7)
- Regular (5)
- Mala (0)

Dificultad.

¿Cómo ha sido la dificultad de la actividad?

- Excelente (10)
- Buena (7)
- Regular (5)
- Mala (0)

Nivel de interés.

¿Te ha parecido interesante la actividad?

- Excelente (10)
- Buena (7)
- Regular (5)
- Mala (0)

Participación.

¿Crees que has podido participar activamente?

- Excelente (10)
- Buena (7)
- Regular (5)
- Mala (0)

Aprendizaje.

¿Qué has aprendido con esta actividad?

Elementos positivos.

¿Qué es lo que más te ha gustado de la actividad?

Elementos a mejorar.

¿Qué crees que se puede mejorar en la actividad?

