



# Trabajo Fin de Grado

Título del trabajo:

El manejo de problemas emocionales en la infancia

English tittle:

Management of emotional problems in childhood

Autor/es

Inma Roselló Recatalá

Director/es

Rocío Herrero Camarano

Titulación del autor

Grado en Magisterio de Educación Primaria

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Campus de Teruel

Año

2022

## ÍNDICE

<b>1. Introducción .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Justificación .....</b>	<b>6</b>
2.1. ¿Qué son las emociones? .....	6
2.2. ¿Qué es la regulación emocional?.....	9
2.3. Modelo procesual de regulación emocional de Gross .....	10
2.4. Problemas relacionados con la regulación emocional.....	12
2.4.1. Ansiedad.....	13
2.4.2. Depresión .....	13
2.4.3. Competencia social .....	14
2.4.5. La autoestima.....	15
2.4.6. Consumo de sustancias .....	15
2.4.7. Rendimiento académico vs. fracaso escolar en los centros .....	16
2.5. Estrategias de autorregulación emocional en infantes.....	17
<b>3. Objetivos .....</b>	<b>19</b>
3.1. Objetivo general .....	19
3.2. Objetivos específicos .....	19
<b>4. Desarrollo .....</b>	<b>19</b>
4.1. Muestra.....	20
4.2. Procedimiento.....	22
4.3. Medidas .....	22
4.4. Desarrollo del programa .....	24
4.4.1. Metodología.....	24
4.4.2. Objetivos específicos del programa.....	26
4.4.3 Temporalización.....	26
4.4.4. Sesiones .....	27
4.4.5 Evaluación.....	43

<b>5. Resultados.....</b>	43
<b>6. Conclusiones .....</b>	46
<b>7. Valoración personal .....</b>	46
<b>8. Referencias bibliográficas.....</b>	48
<b>9. Anexos.....</b>	51

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 - Bienvenidos al mundo de las emociones	Págs. 27-28
Tabla 2 - Inside Out	Págs. 28-29
Tabla 3 - ¿Qué han visto mis ojos?	Págs. 29-30
Tabla 4 - ¿Cómo son los que me rodean?	Págs. 30-31
Tabla 5 - ¿Conozco a los demás?	Págs. 31-32
Tabla 6 - ¡Adivina!	Págs. 33-34
Tabla 7 - Las emociones	Págs. 34-35
Tabla 8 - Construye	Págs. 35-36
Tabla 9 - ENFADO	Págs. 36-38
Tabla 10 - MIEDO	Págs. 38-39
Tabla 11 - Buscando el lado positivo	Págs. 39-40
Tabla 12 - Me siento bien	Págs. 40-41
Tabla 13 - Aprendo a relajarme	Págs. 41-43

## **Título del TFG: El manejo de problemas emocionales en la infancia**

## **Título del TFG en inglés: Management of emotional problems in childhood**

- Elaborado por Inma Roselló Recatalá
- Dirigido por Rocío Herrero Camarano
- Presentado para defensa en la convocatoria de junio del año 2022
- Número total de palabras: 14900

### **Resumen**

La educación emocional, está cobrando cada vez más importancia con el paso de los años. En los centros educativos de hoy en día se busca dar una educación de calidad basada en gran medida en el manejo de las emociones, ya que es un ámbito que engloba el desarrollo integral de los niños y niñas y resulta esencial para saber superar los problemas que surgen en la infancia a través de una correcta regulación emocional.

Para poder incluir completamente en las aulas esta educación basada en las emociones, es fundamental contar con los recursos necesarios para el desarrollo de las habilidades emocionales, cognitivas y sociales, las cuales favorecen la educación integral del alumnado.

En este TFG se realiza una investigación de los diferentes estudios sobre las emociones y la educación emocional de diferentes autores, para un posterior diseño de intervención didáctica en el aula de 4º de Educación Primaria, con el objetivo de mejorar la regulación emocional de estos estudiantes y comparar los resultados con los del otro grupo al que no se le ha aplicado esta intervención.

### **Palabras clave**

Emociones, regulación emocional, educación emocional, desarrollo integral, Educación Primaria, infancia.

### **Abstract**

Emotional education is getting a higher importance over the years. These days, schools are focused on providing a high-quality education based on emotional management mainly, due to the fact that it is a field that encompasses the whole children's development

and it becomes essential to be able to overcome childhood problems through a proper emotional regulation.

In order to fully implement this emotions-based education in the classrooms is fundamental to have the necessary resources to the development of emotional, cognitive and social skills. These skills favour the comprehensive education of the student body.

An investigation of different studies related to emotions and emotional education belonging to various authors is been done in this final thesis (TFG). The purpose of this work is to design a didactic intervention in a 4<sup>th</sup> grade of Primary Education classroom. The objective is to improve the emotional regulation of these students and to compare the results with another group that doesn't receive the intervention.

## **Keywords**

Emotions, emotional regulation, emotional education, integral development, Primary Education, childhood.

## **1. Introducción**

A lo largo de los últimos años, se ha podido observar cómo ha ido cambiando el sistema educativo, el cual actualmente se centra entre otros aspectos, en el desarrollo integral del alumnado, sus sentimientos, emociones, actitudes y valores que le ayudan a tener relaciones interpersonales y convivir en una sociedad. Para los centros educativos y los docentes, educar a través de las emociones es primordial para el desarrollo integral del niño y niña, así como su control y manejo desde la infancia para evitar dificultades en el futuro.

El motivo por el cual se ha elegido este tema para el trabajo de fin de grado es para demostrar la importancia del manejo de las emociones en la infancia, ya que, los docentes tienen un papel muy importante en este ámbito, por lo que gracias a ellos, los estudiantes pueden aprender a conocerse a sí mismos y sus límites y conseguir un control de sus emociones para comportarse bien en el aula, con sus iguales, tener un respeto hacia la figura del profesor y profesora, autorregularse y así suprimir problemas que puedanemerger en su día a día.

Este trabajo consiste en el diseño de una unidad didáctica para el curso de 4º de primaria, la cual se llevará a cabo en la asignatura de tutoría. En esta unidad didáctica se

trabajarán las emociones en un grupo experimental el cual será una de las vías del curso de 4º, por ejemplo, 4ºA, para observar cambios en la conducta una vez puesta en marcha esta. El otro grupo control será la otra vía del centro, es decir 4ºB, en el que se estará en constante coordinación con la otra tutora o tutor del aula para ver los cambios y la mejora o no en la regulación emocional. El objetivo de esta intervención es, como se ha mencionado, mejorar la regulación emocional en el curso de 4º de Primaria. Esta se evaluará a través de la observación directa e instrumentos de evaluación que serán mostrados en el desarrollo de esta unidad.

El proyecto cuenta con una justificación o marco teórico en el que se ha indagado en los diferentes estudios sobre las emociones, la regulación emocional, la problemática vinculada a esta y estrategias de autorregulación para ayudar a los infantes a reconocer sus emociones y tener un control total sobre ellas.

Posteriormente, se halla el desarrollo de la unidad didáctica con su correspondiente muestra, es decir, el alumnado que va a participar en esta unidad; procedimiento a seguir del programa; las medidas, que son los instrumentos que se van a utilizar para medir su eficacia; la metodología; la temporalización; el desarrollo de las sesiones con sus correspondientes objetivos; contenidos; temporalización de cada actividad y la total; las actividades y recursos y su posterior evaluación. Finalmente, se encontrarán los resultados y conclusiones del estudio, la valoración personal y para culminar este trabajo, las referencias bibliográficas que se han utilizado, así como los anexos.

¿Existe relación entre la regulación emocional y el rendimiento académico? ¿Cómo se debería abordar la educación emocional en las aulas? Rafael Bisquerra, insiste que se necesita profundizar en educación emocional en los centros, ya que esta, puede hacer que mejore el rendimiento académico alrededor de un 11%. Por ello, se presenta este programa basado en el entrenamiento en regulación emocional.

## **2. Justificación**

### **2.1. ¿Qué son las emociones?**

Las emociones se encuentran en un campo muy amplio y en cierta medida, complejo, porque es estudiado por muchas disciplinas y tiene definiciones y enfoques muy variados y

diferentes entre ellos. Cada autor, ha creado su propio concepto de emoción. Este apartado, se centrará en algunas definiciones más relevantes y que más se ajustan a qué son las emociones.

Laura Esquivel (2015, p.6), dice en su libro que “las emociones se viven, se sienten, se reconocen, pero sólo una parte de ellas se puede expresar en palabras o conceptos.” Con esto se refiere a que es muy difícil encerrar a estas en una palabra como, por ejemplo, tristeza, alegría, rabia, etc.

Por otra parte, esta autora también menciona que “no hay ser humano que pueda vivir un solo día sin experimentar alguna emoción. No podría. Tendría que estar muerto.” (Esquivel, 2015, p.6). Por tanto, todas las personas experimentan día a día alguna emoción desde que se despiertan por las mañanas, incluso cuando están dormidos.

“La raíz latina de la palabra emoción es *emovere*, formada por el verbo “*motere*” que significa mover y el prefijo “*e*” que implica alejarse, por tanto, la etimología sugiere que una emoción es un impulso que nos invita a actuar.” (Esquivel, 2015, p.9).

Para Francisco Mora (2012):

La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema límbico) que nos mueve y nos empuja “a vivir”, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia (p. 14).

Tal y como dice Daniel Goleman (1995) en sus numerosos estudios, “todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar.”

Otra de las definiciones de la maestra Claudia Palla (2015) es “las emociones son un estado afectivo que, como seres humanos, experimentamos y nos llevan a poner en marcha recursos que están a nuestro alcance para controlar las situaciones que nos desestabilizan y de este modo poder actuar” (p.8).

Mientras que desde el blog de Divulgación Dinámica (2019), afirman que “Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos

estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. Es aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien”.

Como se puede observar, las emociones y el manejo de estas, son muy importantes para el desarrollo integral de las personas, en este caso de los infantes, desde que están en formación en el vientre materno. Saber gestionarlas es necesario para poder afrontar los retos diarios y poder autorregularse. Estas son comunes en todas las culturas y, por tanto, esto hace que sean de carácter universal.

Las emociones poseen tres funciones principales, las cuales, según el blog de Divulgación Dinámica (2019) son:

- Función adaptativa: Esta se considera una de las más importantes, ya que nos da la capacidad de actuar eficazmente ante cualquier situación porque prepara al mismo organismo para la acción.
- Función social: Permite al individuo expresar su estado de ánimo y para que los demás puedan predecir el comportamiento del mismo, facilitan también su interacción social. La comunicación verbal y sobre todo la no verbal, cobran un papel muy importante en esta función.
- Función motivacional: La principal similitud entre la motivación y la emoción es que las dos se retroalimentan, es decir, que una conducta motivada, a su vez, puede producir una reacción emocional y esta provoca motivación por algo.

Existen muchas emociones y todas ellas se pueden clasificar en dos grupos. Por un lado, las emociones básicas, primarias o innatas y por otro lado las sociales, secundarias o aprendidas. Las primeras, se inician desde que el niño nace, son automáticas y cumplen la primera función, la adaptativa, ya que son impulsos que hacen actuar con rapidez y planes instantáneos que preparan y enfrentan a la persona para la vida diaria. Las emociones que se encuentran dentro de este grupo, son la tristeza, la ira, la alegría o felicidad, el miedo, la sorpresa y el asco.

En cuanto al segundo grupo, estas surgen de una primaria percibida de forma prolongada, es decir, a raíz de una emoción primaria, surge una secundaria. También pueden ser una combinación de emociones primarias. Estas pueden ser la decepción, el desprecio, la vergüenza, el orgullo, la culpabilidad, los celos, etc.

## 2.2. ¿Qué es la regulación emocional?

“La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (Bisquerra, 2020).

Gross (1999, p. 275) sostuvo que la regulación emocional forma parte de “aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos”.

La regulación emocional es muy importante para el ser humano porque permite un mayor conocimiento y conciencia sobre sí mismo y gracias a ella, se pueden evitar conflictos que generan emociones de carácter negativo. Una buena regulación emocional y gestión de los sentimientos y emociones, conlleva a tener mejores relaciones sociales entre los iguales.

Las emociones y la regulación emocional siempre van juntas, ya que están ligadas entre sí, porque como la propia palabra indica, la regulación emocional es la gestión de esas emociones. Como se ha mencionado anteriormente, todo individuo que está vivo tiene emociones y, por tanto, regulación emocional, aunque no todas las personas tienen esta capacidad, por ello, es necesario hacer referencia también al término de la desregulación emocional.

Esta última, es todo lo contrario, un descontrol de las emociones, así pues, es una falta de control de la conducta, por una mala gestión y manejo de estas. Puede provocar problemas muy serios como, por ejemplo, trastornos de la personalidad, trastornos de ansiedad, depresión, etc. Esto es provocado por una hiperreactividad emocional, que es sentir emociones con un grado de intensidad muy elevado y desconocer cómo controlarlas, o lo que es igual, ser incapaz de manejarlas.

La regulación emocional está formada por una serie de microcompetencias, las cuales Rafael Bisquerra (2020) afirma que son las siguientes:

- La expresión emocional apropiada: Como el propio nombre indica, es la capacidad de expresar las emociones de manera adecuada. Esta juega un papel muy importante en las relaciones sociales, ya que, esta capacidad hace que las

- personas comprendan el impacto que pueda tener la expresión emocional y el comportamiento con el que se reacciona en otras personas.
- La regulación de las emociones y sentimientos: Esta hace referencia a la regulación emocional como tal e incluye una regulación de los sentimientos de impulsividad; de la tolerancia a la frustración y prevenir así emociones negativas que puedan surgir; seguir siendo constante en lograr las metas, aunque haya dificultades; la capacidad de aplazar las recompensas inmediatas, etc.
  - Habilidades de afrontamiento: Son las habilidades que tiene la persona para afrontar los conflictos que emergen y las emociones consecuentes. Para ello, se deben tener buenas estrategias de autorregulación para tener el control sobre la situación.
  - La competencia para autogenerar emociones positivas: Esta última microcompetencia, se define por sí misma, es la capacidad de generarse a uno mismo emociones positivas como la alegría, el amor, la felicidad, etc. Esta hace ganar seguridad personal y autoestima para poder afrontar el día a día y disfrutarlo y de esta forma, estar en completo bienestar.

En los niños y niñas es de vital importancia que lleven a cabo una correcta regulación emocional para hacer frente a las exigencias de la sociedad. Es esencial que entiendan por qué se sienten de la manera que lo hacen en los diferentes momentos y cuál sería la idónea reacción ante cada situación vivida.

### 2.3. Modelo procesual de regulación emocional de Gross

Existen diferentes modelos de regulación emocional, pero este apartado se va a centrar en el de Gross, ya que este fue el precursor y a partir del mismo, surgieron más modelos a los cuales se hará referencia posteriormente.

El modelo procesual de regulación emocional de Gross, fue propuesto en el año 1999 y expone que la regulación emocional es estudiada considerando la estrategia generada dentro del proceso donde se generan las emociones.

Hervás y Moral (2017) señalan que este tiene 4 fases, las cuales son:

- Situación: Cada individuo puede adaptar la situación a la que se ve sometido, es decir, cada uno puede expresar emociones positivas o negativas según la vivencia de cada momento.
- Atención: En esta fase, el sujeto centra su atención en lo que más le interesa o en lo que más le atrae, para así poder regular mejor dentro de sus posibilidades, la respuesta emocional. Por ejemplo, cuando se da un discurso en público la atención se suele centrar en las personas que están sonriendo para una mejor respuesta emocional.
- Interpretación: Como la propia palabra indica, es la interpretación de esa situación para posteriormente, dar una respuesta emocional. Se tiene que evaluar primero lo que le está pasando, después el contexto donde se halla y finalmente, las consecuencias que pueden conllevar su respuesta emocional.
- Respuesta: Esta última fase es la manera de actuar del individuo frente a esta situación emocional vivida (p. 4).

Este modelo, quiere representar el proceso por el que un individuo pasa, al regular una emoción y las diferentes respuestas que puede dar según como afronte la situación o la regulación emocional que tenga. Un claro ejemplo, es la forma en la que un sujeto afronta la situación de suspender un examen. Esta persona primero suspende, luego evalúa la situación como desagradable ya que, también piensa en las recuperaciones, estudiar el temario de vuelta, etc. También puede interpretar esta situación como la oportunidad para mejorar los resultados en la siguiente convocatoria o de fracaso para sus familiares. Finalmente, puede aprovechar la siguiente convocatoria para esforzarse más y superarse a sí mismo o desvanecerse y tirar la toalla llevándola pendiente en los años posteriores.

El modelo de Gross, al ser el pionero, ha significado un impulso esencial para investigar la regulación emocional y ha sido también la base para investigar diferentes fenómenos, aunque posee limitaciones en la aceptación emocional, es decir, en aceptar la situación y aclarar las estrategias que se pueden llevar a cabo, ya que, como dicen Hervás y Moral (2017, p. 6) “pueden fomentar respuestas desadaptativas”. Estas limitaciones mencionadas, se han ido mejorando en modelos posteriores.

Los modelos que han surgido después del de Gross, son:

- Modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional: Es complementario al primero y es impulsado por Rachman el cual, permite un procesamiento inmejorable de la emoción, ya que es aquí donde se absorbe y canaliza la reacción emocional y afecta a la vida del sujeto.
- Modelo modal de regulación emocional: Impulsado por Thompson y Gross en el año 2007. En este modelo defienden la percepción de un suceso elicitante de emociones, es decir, la percepción que tiene el individuo cuando se provoca una emoción. Tiene cinco procesos, el primero es la selección de la situación, el segundo la modificación de la situación, el tercero el despliegue de la atención, el cuarto es el cambio cognoscitivo y el quinto la modulación de respuesta. Es similar al inicial de Gross, pero mejorando las primeras limitaciones que tenía el anterior modelo procesual.
- Modelo integrativo de la regulación emocional: Este tiene un enfoque clínico y persigue encontrar las explicaciones necesarias al comportamiento y conducta de las personas, teniendo de base las estrategias de regulación emocional. Sirve también para facilitar una mayor calidad de vida a los pacientes con trastornos emocionales y afectivos crónicos.
- Modelo de regulación de emociones básicas: Surge a partir del modelo de Thompson y Gross, el modelo modal de regulación emocional. Este es desarrollado el año 2010 por Sánchez Aragón. Este modelo sirve para regular las emociones básicas como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, etc. El presente modelo, complementa el primero de Gross, en 1999 y añade la importancia de la influencia de la cultura en el proceso y las fases de preevaluación, ejecución y post evaluación.

#### 2.4. Problemas relacionados con la regulación emocional

La gestión de las emociones, es de vital importancia para superar las situaciones que emergen diariamente. Un mal manejo de estas, puede provocar al ser humano problemas muy serios como diferentes trastornos de la personalidad, ansiedad, depresión, trastornos conductuales y esto en algunos casos puede derivar en fracaso escolar en los niños y niñas y en dificultades más serias como consumo de sustancias. Por ello, es necesario conocer todas

las vinculaciones que tiene la regulación emocional con esta problemática y así saber autorregularla a través de una serie de técnicas a las cuales se hará referencia posteriormente.

#### 2.4.1. Ansiedad

Los trastornos y problemas de ansiedad, pueden presentarse en forma de preocupación o de miedo. A veces se transforman en extremos y perduran en el tiempo, se puede decir que los infantes tienen ansiedad cuando no pueden llevar una normalidad en su vida durante varias semanas. Son comunes tanto en la infancia como en la adolescencia y la vida adulta. Las dificultades provocadas por la ansiedad también pueden ser físicas como, por ejemplo, malestar general, dolores de estómago, de cabeza, insomnio, etc.

Para José Pedro Espada, Mireia Orgilés, Xavier Méndez y Alexandra Morales (2021) citado por D. Costello et al. (2008):

La mayoría de los niños son capaces de gestionar adecuadamente aquello que les genera miedo o ansiedad. Sin embargo, en algunos casos los síntomas se cronifican, se intensifican y afectan al funcionamiento cotidiano del niño, convirtiéndose realmente en un problema para este y su entorno (p.22).

Muchos de los niños y niñas tienen la capacidad de gestionar adecuadamente todo lo que les genere ansiedad, miedo, ira, etc. En cambio, en otros pequeños, los síntomas se hacen crónicos y afectan al desarrollo diario de este, llegándose a convertir en una dificultad para su entorno y para sí mismo. Con esto, se demuestra que la ansiedad es directamente proporcional a la regulación emocional, es decir, si un niño o niña tiene una buena capacidad de regulación emocional, este será capaz de rebajar sus niveles de ansiedad, ya que sabrá gestionarla de la mejor forma posible.

Por el contrario, el niño o niña que no disponga de esta capacidad, sus niveles de ansiedad serán muy elevados pudiendo hacerse crónica, dificultando su día a día y ocasionando problemas posteriores más graves como el fracaso escolar, consumo de sustancias en un futuro como estrategia de afrontamiento, problemas de conducta, etc.

#### 2.4.2. Depresión

Los síntomas característicos de la depresión son la desesperanza, la tristeza profunda y continuada, la pérdida en el interés por hacer actividades o tareas que anteriormente resultaban placenteras y/o estado de ánimo irritable. Estos son constantes al menos dos

semanas y causan un malestar general en la vida del infante. Como consecuencia, la depresión infantil puede desarrollar otros problemas de conducta, ya que estos, son considerados característicos de este trastorno.

Espada, et al. (2021, p.20) en su Libro Blanco de la Salud Mental Infanto-Juvenil, citan a OMS (2014) la cual afirma que “La depresión es uno de los problemas de regulación emocional más prevalentes en la infancia y con repercusiones más devastadoras en el desarrollo personal, académico y social del niño”. Además, estos mismos autores señalan que la prevalencia de este trastorno en general en niños y niñas oscila de 0’4% y 2’5%. En cuanto a España, esta es del 2% en niños y niñas pequeños y del 9% en la infancia media.

Por tanto, según este estudio, podemos observar que la regulación emocional está directamente relacionada con los trastornos por depresión. Por ello, es necesario educar desde el nacimiento a los niños y niñas con técnicas de autorregulación emocional, para evitar futuros problemas de este tipo, entre otros.

#### 2.4.3. Competencia social

Fabes et al. (1999, p. 433) define la competencia social como la “habilidad para ser efectivo en lograr metas sociales constructivas”. Aceptan esta competencia como una dimensión conductual, por tanto, está ligada a la conducta del individuo que hace en la sociedad y a las habilidades sociales.

Esta es una modulación de comportamiento, la cognición y el afecto hacia las personas en función de las metas que se marque uno mismo y los individuos que le rodean, haciendo necesaria una interacción social.

Es fundamental para que un niño o niña se sepa comportar en sociedad, tener una buena regulación de sus emociones, ya que, sin ella podría dificultarle la tarea de hacerse un hueco entre los iguales, debido a que una mala gestión de estas, puede provocar problemas de comportamiento, como la agresividad hacia sus compañeros-as, docentes y familia y de conducta, los cuales afectan directamente a la vida personal del niño que en esas edades está en plena interacción con el medio y desarrollando continuamente relaciones interpersonales.

Por esto, la regulación emocional va ligada a la competencia social, porque si el discente tiene un control sobre sus emociones y cómo las usa, es más fácil que sus iguales le

acepten que si, por el contrario, un niño o niña que tiene muchos altibajos emocionales, usa las emociones con mucha intensidad tanto las positivas como las negativas y no tiene una capacidad de control sobre estas.

#### 2.4.5. La autoestima

La autoestima se refiere al “criterio individual de éxito que se expresa en las conductas y opiniones que una persona afirma de sí mismo” (Coopersmith, 1967). Esta tiene que ver con los gustos propios por un lado y por el otro, las funciones afectivas. La autoestima, dicho en otras palabras, es una valoración de carácter subjetivo que hace la persona sobre sí misma. En algunos casos se puede tener alta y en otros baja. Los sujetos que tienen un nivel de autoestima elevado, pueden lograr fácilmente sus metas y objetivos que se proponen, mientras que, si se tiene un bajo nivel de autoestima, es muy difícil alcanzar logros debido a que uno mismo piensa que no puede llegar y tira la toalla.

Esto se aplica a la imagen que se tiene sobre uno mismo, que en este caso sería el autoconcepto. En términos generales, si una persona no se agrada a sí misma, tiene desmotivación por todo, no se marca metas o, por el contrario, se marca unos objetivos muy difíciles de alcanzar, se dice que tiene un nivel de autoestima bajo. Una buena autoestima se consigue fijando unas metas que no sean del todo fáciles, pero estén al alcance de la persona, gestionando las emociones de las vivencias del día a día para que no afecten a la imagen personal e interactuando con el entorno social.

Así pues, la autoestima está directamente relacionada con la regulación emocional. Además, otro factor que eleva la autoestima es el apoyo familiar y social cuando surge alguna dificultad cotidiana. Por ello, la vinculación familiar es fundamental para ayudar a superar las dificultades del día a día.

#### 2.4.6. Consumo de sustancias

El consumo de sustancias es ocasionado en la mayoría de los casos por trastorno graves de ansiedad, de conducta, depresión, etc. Como se ha mencionado anteriormente, el consumo de ciertas sustancias que destruyen de forma progresiva el organismo, es uno de los problemas relacionados con la regulación emocional.

Estudios como el de la revista *Annals of Psychology* elaborado por Janire Momeñe et al. (2021) demuestran que es muy importante que los infantes se sientan queridos por sus familiares y figuras de apego. También es fundamental el funcionamiento familiar, la seguridad en uno mismo y el apoyo y preocupación que muestran los familiares hacia los niños y niñas, entre otros factores. Todos estos han sido evaluados por diferentes escalas. Este estudio decidieron hacerlo por el grave problema que estaba ocasionando preocupaciones comunes como es el consumo de drogas en la etapa de la adolescencia ya que, muchos jóvenes arrastraban dificultades y traumas desde la infancia. A través de este estudio querían ver la relación entre la dependencia emocional, el apego y las dificultades en regulación emocional.

Para Janire Momeñe, et al. (2021):

Los resultados mostraron una relación positiva entre el consumo de sustancias y la dependencia emocional. Del mismo modo, las personas consumidoras de sustancias manifestaron relaciones positivas con las dificultades de regulación emocional, así como, con los estilos de apego de permisividad parental, autosuficiencia y rencor contra los padres y traumatismo infantil y relaciones negativas con la seguridad, preocupación familiar, interferencia parental y valor a la autoridad parental (p. 121).

Por tanto, a través de este, se demuestra que una buena regulación emocional desde la infancia, podría evitar problemas graves en el futuro como el consumo de sustancias nada más iniciar la etapa de la adolescencia.

#### 2.4.7. Rendimiento académico vs. fracaso escolar en los centros

La adquisición de habilidades para el correcto manejo de las emociones es una técnica esencial, porque una excesiva intensidad, puede provocar que los niños y niñas tengan vivencias desagradables o que esto los lleve a realizar conductas no deseadas.

Desde el centro, es importante enseñar a los alumnos una buena autorregulación, ya que esta es posible asociarla con el desarrollo socioemocional y el rendimiento académico. Existen diferentes estudios como el de McClelland y cols. (2007), en el que se encuentra una relación positiva entre el desarrollo de habilidades académicas, el vocabulario y las habilidades autorreguladoras del comportamiento. Además, también se considera el elevado peso de la autorregulación en el ajuste de las relaciones con los compañeros y compañeras, así como con los profesores y profesoras y por otro lado del comportamiento social, es decir,

cuanto más alta sea la vinculación positiva con el docente y el alumno-a tenga adquirido un autocontrol emocional, este experimentará actitudes de carácter positivo hacia la enseñanza y aprendizaje escolar, lo que supondría una influencia positiva en el rendimiento escolar del alumnado.

Como se puede observar, la regulación emocional debería estar presente desde el comienzo de las primeras etapas en la educación puesto que los pequeños y pequeñas al adquirir técnicas de autorregulación pueden aprender a controlar su comportamiento social con sus iguales y sus emociones ante las adversidades emergentes tanto en la vida cotidiana, como en el periodo lectivo y, por tanto, una vez tengan una regulación emocional, podrán sobrellevar el proceso académico. Esto significa que, si el alumnado interpreta los resultados bajos como algo positivo para superarse en las próximas convocatorias, sacarán mejores resultados que los niños y niñas que tengan un bajo control emocional y baja autoestima y tiren la toalla cuando vean algún suspenso.

Los estudiantes con baja regulación emocional, será más fácil que caigan en el denominado fracaso escolar que por el contrario los discentes con un control elevado de sus emociones, ya que estos últimos tendrán un afán de superación más alto que los primeros. Así pues, la regulación emocional está directamente relacionada con el rendimiento académico.

## 2.5. Estrategias de autorregulación emocional en infantes

Según Izzedin y Cuervo (2009, p. 55) la autorregulación emocional es “la modulación y el manejo de estados afectivos y emocionales para adaptarse a diferentes contextos utilizando pensamientos o acciones específicas”.

Las estrategias de autorregulación emocional son muy diversas, ya que son variadas las diferentes situaciones por las que puede ir pasando un infante a lo largo de su vida. En la elección de estas técnicas juega un papel primordial el contexto cultural, los recursos regulatorios que el niño o niña tenga previos, la expresión emocional, la valoración de estas estrategias, sus rasgos de personalidad y la autoeficacia percibida.

Una de las emociones que más se debe tener en cuenta y enseñar a autorregularla es la tristeza, ya que tal y como mencionan los autores Izzedin y Cuervo (2009, p. 67) “la autorregulación emocional en niños y niñas de 10 años está influenciada por su desarrollo cognitivo, del lenguaje y socioafectivo, lo cual se evidencia en el tipo de estrategias que

utilizan para regular emociones como la tristeza". Las variables que también influyen en el proceso de autorregulación son la cultura, la influencia de los familiares y otras variables como la edad o el sexo del alumnado.

Generalmente, una de las estrategias que más se utiliza para la autorregulación infantil, es la relajación a través de diferentes actividades adaptadas para los niños y niñas. La psicóloga Laura Ruiz Mitjana (2020), en su blog de *Psicología y Mente*, muestra diferentes técnicas para ayudar a los infantes a regular y controlar sus emociones. Algunas de estas son: "El pastel de la calma", la cual consiste en dibujar un pastel en una hoja y dividirlo en trozos en los que se escribirán trucos para que los estudiantes sepan cómo calmarse como, por ejemplo, contar hasta diez, respirar hondo, etc.

Otra estrategia de autorregulación de esta autora es "El globo" donde los alumnos y alumnas deberán imaginarse que son un globo que se hincha cuando se enfadan o se ponen nerviosos y una vez este globo esté totalmente hinchado, vuela alto y se deshincha poco a poco. También se puede utilizar la estrategia del semáforo en la que los pupilos dibujan y pintan un semáforo que tenga color rojo, amarillo y verde. En el rojo pondrán un "stop" en el cual deberán pararse unos minutos a pensar cuando noten que están frustrados o alterados, luego pasarán al amarillo donde buscarán en su interior qué es lo que les causa esa frustración y alternativas para actuar y hacer frente al problema. Finalmente, pasarán al verde cuando ya hayan solucionado esas dificultades que les provocan esta ira, enfado o frustración, se calmarán e intentarán actuar de forma racional.

Además, también resulta muy positivo enseñarle al alumnado a eliminar los pensamientos negativos y sustituirlos por positivos para que ellos mismos sepan interpretar las dificultades u obstáculos que les surjan por el camino, de forma positiva y tengan una perspectiva buena y afán de superación para lograr todo lo que se propongan. Esto se puede hacer a través de verbalizaciones, apuntarlo en un cuaderno personal o haciendo rutinas de pensamiento para ver cómo se sienten, qué hacer para cambiar pensamientos y cómo se pueden llegar a sentir después. Otra estrategia efectiva que forma parte de la relajación, es el mindfulness por el que, a través de este, los discentes pueden aprender a autocontrolarse.

### **3. Objetivos**

El presente estudio se enmarca dentro de un gran objetivo general, mediante el cual se quiere conseguir que el alumnado aprenda a mejorar su regulación emocional a través de técnicas y estrategias de autorregulación emocional. En este caso, para iniciarles en el mundo de la educación emocional y aprenden a autorregularse, se diseñará una intervención para el curso de 4º de Educación Primaria.

#### **3.1. Objetivo general**

El objetivo general de este trabajo de fin de grado, es diseñar una intervención para el entrenamiento en regulación emocional en niños y niñas del nivel de 4º de Educación Primaria.

Para conseguir lograr este objetivo principal, se va a diseñar una intervención basada en la educación emocional, para el alumnado de 4º de Primaria. Con el programa, se pretende que el alumnado adquiera una serie de competencias emocionales, las cuales les permitan mejorar su capacidad de autorregularse, para conseguir un bienestar psicológico y, de esta manera, alcanzar de forma transversal una mejora en su rendimiento académico.

#### **3.2. Objetivos específicos**

En este diseño de intervención que se llevará a cabo, se tendrán en cuenta los diferentes objetivos específicos. Su función será dar soporte al objetivo general para poder llegar a cumplirlo y dotar al alumnado de una educación emocional lo más completa posible, atendiendo a las necesidades individuales y colectivas de los estudiantes. Estos objetivos específicos son los siguientes:

- Mejorar el bienestar individual y social del alumnado.
- Fomentar el rendimiento académico para evitar el fracaso escolar.
- Incrementar el interés de los estudiantes por la regulación emocional.
- Aprender a controlar las emociones e identificarlas

### **4. Desarrollo**

Los centros pueden desempeñar un papel esencial, a la vez que determinante a la hora de promover el desarrollo de carácter positivo en el alumnado. En la actualidad, los colegios

son considerados como uno de los más importantes ámbitos de actuación para prevenir conductas indeseadas y promover las competencias sociales y su aprendizaje.

Después de investigar sobre las diferentes teorías y estudios de autores variados, se presenta la parte práctica de este trabajo, un diseño de intervención de una unidad didáctica formada por distintas sesiones originales y creativas con un gran número de actividades para trabajar la educación emocional y autorregulación de emociones en los niños y niñas de 4º de Educación Primaria, además se fomentará el desarrollo de las habilidades interpersonales e intrapersonales.

La finalidad es que estos estudiantes aprendan a través de dinámicas y juegos las diversas habilidades emocionales como el autocontrol, el autoconocimiento emocional, la empatía y el reconocimiento de emociones en sus iguales, además de llegar a conseguir el objetivo general y los específicos.

Esta unidad, recibe el nombre de “Emocion-arte”, ya que las emociones son un arte que todas las personas deberían dominar. Se pondrá en marcha en la segunda evaluación del curso cuyas fechas son desde el lunes 11 de enero hasta el viernes 8 de abril, puesto que se han seguido los días lectivos del curso 2021-2022. El motivo por el que se llevará a cabo en esta segunda evaluación, es porque la primera evaluación servirá como periodo de observación de la conducta del alumnado, el cual se irá anotando mediante un anecdotario (anexo 1) en el que se recogerán las situaciones de riesgo observadas en el aula, así como los comportamientos que desentonan del resto.

Posteriormente, se hará este experimento de las emociones en la segunda evaluación y se irán observando también los cambios en la conducta una vez empezada la intervención. Finalmente, en la tercera evaluación se usará el mismo anecdotario que en la primera, pero con nuevos datos del alumnado observado y se sacarán resultados y conclusiones para compararlos con la primera y ver en qué han mejorado o no. “Emocion-arte” cuenta con un total de 13 sesiones, ya que se realizará una cada martes desde el inicio de la segunda evaluación, hasta el final.

#### 4.1. Muestra

El diseño de intervención será para el curso de 4º de Educación Primaria. Se diseña para un centro de doble vía en la que, en este caso, habrá 4ºA y 4ºB. El estudio se hará para

4ºA, este será el grupo experimental y se estará totalmente coordinado con la tutora o el tutor de 4ºB, cuyo grupo será el grupo control, para ver todos los cambios y mejoras de uno respecto a otro. Estos dos grupos, no están formados aleatoriamente, sino que ya están formados por el colegio. Tienen el mismo nivel curricular, pero por aforo están divididos en dos grupos.

El aula de 4ºA está compuesta por 18 alumnos y alumnas, concretamente 8 chicos y 10 chicas. Todos ellos y ellas de nacionalidad española, excepto 5, los cuales 2 son de nacionalidad marroquí, 2 de nacionalidad rumana y 1 de nacionalidad búlgara.

En cuanto a su diversidad, ninguno de ellos ni ellas es ACNEAE, pero un niño y una niña tienen ambos dislexia evolutiva fonológica, aunque muy leve, ya que llevan con el profesional de PT muchos años desde que se lo diagnosticaron, por tanto, han mejorado mucho. Por otro lado, uno de los niños tiene discalculia, pero es el mismo caso que sus compañeros anteriores, lleva trabajándola muchos años con el PT y se le nota una mejoría muy elevada.

En cuanto a su desarrollo psicopedagógico, en esta edad (9-10 años) a medida que avanzan en la construcción de su propio autoconocimiento, van afianzando el sentimiento de pertenencia al grupo de las chicas o de los chicos, sin embargo, en el caso de 4ºA, no se observa ningún rasgo de discriminación porque todos pertenecen a un mismo grupo.

Se ha decidido intervenir en dicho curso de primaria, porque a partir de los 9 años empiezan a aparecer los estereotipos sociales, culturales, físicos, etc. Por tanto, estos pueden hacer actuar a los estudiantes en función de qué debe o puede hacer y cómo debe comportarse y estos estereotipos, si no se saben controlar y regular bien las propias emociones, pueden derivar en problemas de ansiedad, depresión infantil, conducta y/o en fracaso escolar. Por esto, trabajar la regulación emocional en esta edad, se convierte en una necesidad.

En el caso de este curso, no haría falta ningún tipo de adaptación, simplemente lo que se haría en este caso, es coordinarse con la maestra o maestro especialista en Pedagogía Terapéutica, para que entrara al aula y realizara un apoyo inclusivo totalmente coordinado con el tutor-a del aula.

#### 4.2. Procedimiento

El procedimiento, son los pasos a seguir para llevar a la práctica el programa. En este caso, serán 4 pasos:

- Primero, se enviará una carta a las familias informándolas del programa que se va a llevar a cabo y solicitando su consentimiento para poder ponerlo en práctica con los niños y niñas.
- Despues, una vez se consiga el consentimiento del alumnado, se elegirá al grupo experimental y al grupo control, los cuales ya se ha mencionado que será el grupo experimental, los alumnos y alumnas de 4ºA y el grupo control, los alumnos y alumnas de 4ºB.
- Cuando estén elegidos, al principio del programa, se les pasará un cuestionario sobre regulación emocional (anexo 2) a ambos, para ver qué nivel tienen de este y poder partir de esta base.
- Luego, se pondrá en marcha el programa sobre las emociones y la regulación emocional, el cual está desarrollado posteriormente.
- Al finalizar el programa, se les volverán a pasar los mismos cuestionarios a ambos grupos, para valorar el grado de regulación emocional que han adquirido durante el programa y poder comparar el grupo experimental, al que se le ha realizado el programa, con el grupo control, que no se le ha realizado.
- Se entrevistará a los tutores de ambas aulas y docentes de las diferentes materias para ver la evolución que han tenido los estudiantes y se enviará una encuesta a las familias para saber qué opinan del programa y comprobar que también han tenido comportamientos positivos en sus casas.

#### 4.3. Medidas

Las medidas de este programa, son los instrumentos que se van a utilizar para medir su eficacia. Además, se explica qué tipo de evaluación se va a realizar.

En primer lugar, se medirá el bienestar individual y social de los discentes tanto del grupo de 4ºA, como el de 4ºB a través de una serie de indicadores de logro que se analizarán mediante la observación directa por parte de los docentes que lleven a cabo el programa.

Después se les pasará un cuestionario para ver cómo es su bienestar ahora y estos indicadores de logro y cuestionario, se volverán a realizar a ambos grupos una vez termine la unidad didáctica.

Para medir el rendimiento académico, se compararán los resultados académicos de cada alumno y alumna de 4ºA y 4ºB de la primera evaluación, en la cual no se había puesto en marcha el programa; los resultados académicos de la segunda evaluación en la que ya estaba empezado “Emocion-arte” y los de la tercera evaluación cuando ya se ha finalizado el programa, para valorar si estos resultados han aumentado, disminuido o se han quedado igual.

A continuación, para medir el interés de los estudiantes por la regulación emocional, se pasará un cuestionario a cada uno, al principio del programa y otro al final del programa, tanto a un grupo de cuarto curso como al otro. Con este cuestionario, se podrá evaluar la motivación y el interés que tienen previo y posterior, cada uno de los alumnos y alumnas.

En cuanto al cuarto objetivo específico, “aprender a controlar las emociones e identificarlas”, este se hará mediante la rueda de emociones. Esta rueda se la daremos a cada uno de los pupilos de ambos grupos para que identifiquen cómo se sienten en cada momento. Una vez les indiquen a los docentes cómo se sienten, estos últimos rellenarán una rúbrica basándose en la observación directa antes de dar comienzo al programa, en la que se señale el nivel de reconocimiento del alumnado de las emociones y si saben controlarlas o si tienen dificultad para ello según las experiencias observadas en clase. Al finalizar la unidad didáctica, se repetirá este procedimiento y se analizará si han mejorado o no.

Posteriormente, tanto al grupo experimental como al control, se les pasará un cuestionario sobre educación emocional al alumnado (ERQ, creado por James J. Gross y Oliver P. John en 2003) (anexo 2), para ver el nivel de esta que tienen y comprobar si realmente son capaces de identificar las emociones. Este tiene 10 preguntas, puntuables entre 1 y 7. Mediante el cuestionario, se analizará el nivel de regulación emocional que tienen, para poder saber con qué base empezar el programa. Este cuestionario, se puede hacer online sin necesidad de acceso a internet y facilita el resultado directamente. Al finalizar el programa, se les repetirá tanto a un grupo como a otro y los compararemos tanto con los de antes de empezar, como con los de un grupo y otro. Posteriormente se analizarán los resultados.

Gross y John (2003) afirman que “Las preguntas del Cuestionario de Regulación Emocional están relacionadas con la vida emocional, en particular sobre cómo se controlan o manejan y regulan las emociones”.

Esto significa que se valorará dicho programa con un pre-post, es decir, valoración antes y después del programa.

Finalmente, se entrevistará a los tutores de ambas aulas y al profesorado que les da a ambos grupos las diferentes materias, para comprobar si ha cambiado la conducta de los estudiantes una vez finalizado el programa. Además, se enviará a las familias una encuesta para saber qué opinan del programa y verificar que el comportamiento del alumnado también ha mejorado en sus hogares.

#### 4.4. Desarrollo del programa

##### 4.4.1. Metodología

Para poder diseñar esta intervención de la mejor forma posible, es necesario elegir las mejores metodologías posibles. Se va a trabajar mediante metodologías activas, participativas y novedosas que motivarán al alumnado a llevar a cabo de forma vivencial, la construcción de los propios conocimientos emocionales. Estas metodologías, tendrán en cuenta a las familias, al profesorado y a toda la comunidad educativa, porque si todos participan, será más fácil ver resultados positivos en el programa. Además, tendrá un carácter inclusivo, ya que el centro de la intervención es el alumnado y se escucharán todas sus necesidades para adaptarlo a ellas. Asimismo, será una metodología contextualizada, es decir, no solo se tiene en cuenta el contexto del centro, sino también el contexto familiar y todo lo que le rodea al infante.

Resulta imprescindible cambiar de las enseñanzas antiguas y obsoletas centradas en el rol del maestro, a metodologías activas donde el alumno y alumna son los protagonistas de su propio aprendizaje para aprender a desenvolverse fuera del centro con autonomía y aplicar los recursos aprendidos en su día a día, para ir creciendo con estos también, en su vida adulta. Esta teoría es apoyada por Silva y Maturana (2017, p. 122), los cuales afirman que “Pensar el proceso formativo de estas metodologías activas no significa incorporar actividades aisladas que promuevan la participación, sino que implica pensar la docencia al servicio del estudiante”.

A través de estas metodologías en las diferentes sesiones, se busca que los estudiantes se impliquen en el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera directa y empleen estas técnicas, actividades y estrategias en su vida cotidiana, es decir, que creen hábitos de regulación emocional y los apliquen de forma autónoma en las dificultades que les surjan día a día.

Estas son las diferentes metodologías que se llevarán a cabo en la unidad didáctica “Emocion-arte”:

**GAMIFICACIÓN:** Es la aplicación de los elementos y los principios característicos del juego en un ambiente propio de aprendizaje con la finalidad de influir en el comportamiento, favorecer la participación de los niños y niñas e incrementar la motivación. Se trata de convertir actividades poco motivantes, en actividades más divertidas y dinámicas a través de recursos educativos y abiertos para que los pupilos no bajen su atención.

**APRENDIZAJE BASADO EN JUEGOS:** Se trata de usar los juegos de mesa tradicionales como recurso educativo en los colegios para facilitar su proceso de enseñanza-aprendizaje. Este aprendizaje basado en juegos, sirve de refuerzo de los conocimientos que se están trabajando en la clase y para evaluarlos posteriormente.

**GRUPOS COOPERATIVOS:** Son diferentes grupos reducidos de alumnos y alumnas para trabajar cooperativamente entre los integrantes, en el aula durante un periodo de tiempo. En los grupos de carácter cooperativo, los discentes trabajan conjuntamente para lograr unos objetivos que tienen en común, de forma responsable. De esta manera, se deben asegurar de que tanto sus compañeros-as como ellos-as mismos-as, completen la correspondiente tarea de aprendizaje que se les asigna.

**RUTINAS DE PENSAMIENTO:** Son las diferentes maneras de ordenar el pensamiento del alumnado, su conocimiento y sus ideas, de forma que quede plasmado en 3 o 4 pasos o preguntas. Esta metodología es fácil de aprender, recordar y enseñar ya que es un recurso útil que orienta al pensamiento. Se puede hacer individual o en grupos.

**AUDIOVISUAL:** Se trata de una metodología donde el rol del alumno y alumna es ser receptor de la información, ya que solo ve y escucha cualquier vídeo, cortometraje o película. Pretende sustituir a la pedagogía tradicional por otra de carácter activo.

#### 4.4.2. Objetivos específicos del programa

Este programa cuenta con una serie de objetivos específicos, los cuales se irán viendo en sus correspondientes sesiones de la unidad. Estos objetivos son los siguientes:

- Adquirir mayor conocimiento de las emociones propias y las de los iguales.
- Aprender a autorregularse frente a las diferentes situaciones.
- Saber actuar de forma racional ante las emociones negativas.
- Fomentar el desarrollo de habilidades interpersonales e intrapersonales.
- Mejorar la autoestima y seguridad.
- Fomentar la escucha activa, empatía y el trabajo en grupos cooperativos.
- Incrementar la participación en el aula para expresar como se sienten y verbalizar las emociones

#### 4.4.3 Temporalización

Como ya se ha mencionado, esta unidad está diseñada para empezar en la segunda evaluación, ya que la primera servirá de observación para identificar las diferentes conductas del alumnado y sus necesidades, para poderlas abordar en este segundo trimestre. Posteriormente, en la tercera evaluación se compararán los resultados recogidos con los resultados observados y deducidos del primer trimestre y se sacarán conclusiones de mejora o rasgos a mejorar.

“Emocion-arte” cuenta con un total de 13 sesiones, las cuales empezarán el martes 11 de enero y finalizarán el martes 5 de abril. Se ha elegido el día del martes porque es el segundo día de la semana y los niños y niñas ya están centrados en las materias después del fin de semana y no están pensando tampoco, en el próximo fin de semana ni cansados de las horas lectivas del resto de la semana. Por ello, se cree ideal este día para llevar a cabo cada sesión semanal de la unidad.

Además, será a última hora de dicho día para que descansen de la sobrecarga de horas lectivas de toda la mañana y puedan disfrutar de las actividades didácticas brindadas. Esta hora será desde las 13:15 hasta las 14:00 horas. Cada sesión durará 45 minutos, igual que las otras sesiones de las demás materias, ya que así está estipulado por la ORDEN de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se

aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

#### 4.4.4. Sesiones

<b>SESIÓN 1</b>	Bienvenidos al mundo de las emociones		
<b>TEMPORALIZACIÓN TOTAL</b>	45 minutos		
<b>OBJETIVOS</b>	Adquirir mayor conocimiento de las emociones propias y saber nombrarlas. Identificar las propias emociones y las de los compañeros y compañeras.		
<b>CONTENIDOS</b>	Las emociones, saber qué son y cómo afectan.		
<b>METODOLOGÍA</b>	Rutina de pensamiento  Audiovisual		
<b>ACTIVIDADES</b>	ACTIVIDAD 1: Rutina de pensamiento inicial “3...2...1... ¡Emoción!” (anexo 3)  Este mismo día antes de empezar, se le contará al alumnado que se va a llevar a cabo una unidad didáctica en las clases de tutoría del segundo trimestre y su finalidad. En esta primera actividad, se explicará la importancia de las emociones y de saber regularlas y se hará una rutina de pensamiento inicial para ver qué es lo que saben los estudiantes a cerca de este tema.	TIEMPO: 15 minutos	
	ACTIVIDAD 2: Peli “Inside Out”  Se empezará a ver esta película creada en 2015, la cual define muy bien a las emociones y cuál es la función de cada una, además de cómo pueden afectar a las mismas personas y a los demás. Esta película dura 1 hora y 35 minutos, es decir, 95 minutos, por tanto, la dividiremos en tres sesiones, ya que es importante su visualización para poner en tesis a los estudiantes y además es muy divertida y acorde a su edad.	TIEMPO: 30 minutos	
<b>RECURSOS</b>	Personales	Tutor-a del aula y especialista en PT	
	Espaciales	Aula de 4ºA	

	Materiales	Ficha rutina de pensamiento, bolígrafo, proyector y ordenador
EVALUACIÓN	Procedimientos	En un anecdotario donde estén clasificadas las sesiones, se irán anotando las dificultades surgidas y también se escribirá alguna anécdota que llame la atención para bien o para mal. Para llenar esta sesión en el anecdotario, se hará uso de la observación directa por parte de la tutora y es-la especialista en Pedagogía Terapéutica (anexo 7).
	Instrumentos	Anecdotario, observación directa.

Tabla 1: Desarrollo sesión 1. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 2	Inside Out	
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos	
TOTAL		
OBJETIVOS	Adquirir mayor conocimiento de las emociones propias y saber nombrarlas. Identificar las propias emociones y las de los compañeros y compañeras.	
CONTENIDOS	Las emociones, saber qué son y cómo afectan	
METODOLOGÍA	Audiovisual	
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD 1: Película “Inside Out”  En esta sesión continuaremos viendo dicha película.	TIEMPO: 45 minutos
RECURSOS	Personales	Tutor-a del aula y especialista en PT
	Espaciales	Aula de 4ºA
	Materiales	Proyector y ordenador
EVALUACIÓN	Procedimientos	En un anecdotario donde estén clasificadas las sesiones, se irán anotando las dificultades surgidas y también se escribirá alguna anécdota que llame la atención para bien o

		para mal. Para llenar esta sesión en el anecdotario, se hará uso de la observación directa por parte de la tutora y es-la especialista en Pedagogía Terapéutica (anexo 7).
	Instrumentos	Anecdotario, observación directa.

Tabla 2: Desarrollo sesión 2. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 3	¿Qué han visto mis ojos?	
TEMPORALIZACIÓN TOTAL	45 minutos	
OBJETIVOS	Adquirir mayor conocimiento de las emociones propias y saber nombrarlas. Identificar las propias emociones y las de los compañeros y compañeras.	
CONTENIDOS	Las emociones, saber qué son y cómo afectan	
METODOLOGÍA	Rutina de pensamiento Audiovisual	
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD 1: Peli “Inside Out” En esta sesión se acabará de visualizar esta película, de la cual solo quedarían 20 minutos.	TIEMPO: 20 minutos
	ACTIVIDAD 2: ¿Qué he aprendido? Se pondrá en común la película vista en las sesiones anteriores. Se lanzarán preguntas al aire sobre los personajes (emociones) y sus diferentes funciones y se contará la participación del alumnado.	TIEMPO: 10 minutos
	ACTIVIDAD 3: Rutina de pensamiento final “3...2...1... ¡Emoción!” (anexo 4) Mediante esta, se comprobará qué es lo que han aprendido de las emociones después de ver la película.	TIEMPO: 15 minutos
RECURSOS	Personales	Tutor-a del aula y especialista en PT

	Espaciales	Aula de 4ºA
	Materiales	Ficha rutina de pensamiento, bolígrafo, proyector y ordenador.
EVALUACIÓN	Procedimientos	En un anecdotario donde estén clasificadas las sesiones, se irán anotando las dificultades surgidas y también se escribirá alguna anécdota que llame la atención para bien o para mal. Para llenar esta sesión en el anecdotario, se hará uso de la observación directa por parte de la tutora y es-la especialista en Pedagogía Terapéutica (anexo 7).
	Instrumentos	Anecdotario, observación directa.

Tabla 3: Desarrollo sesión 3. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 4	¿Cómo son los que me rodean?	
TEMPORALIZACIÓN TOTAL	45 minutos	
OBJETIVOS	Adquirir mayor conocimiento de las emociones propias y las de los iguales. Fomentar la escucha activa, empatía. Incrementar la participación en el aula para expresar como se sienten y verbalizar las emociones	
CONTENIDOS	Las emociones, saber qué son y cómo afectan	
METODOLOGÍA	Metodología cooperativa Gamificación	
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD 1: “La danza de la pelota” Este juego consiste en formar un círculo con todo el alumnado. Tendrán una pelota blanda. El primer estudiante, coje la pelota y pensará a quién pasársela, entonces dirá una característica positiva de este niño o niña y luego le pasará la pelota. Este alumno o alumna al que le han pasado la	TIEMPO: 45 minutos

	<p>pelota, dirá una característica positiva de la persona que se la ha pasado y pensará otro discente al que pasársela, pero antes de pasársela dirá una característica positiva de este, así sucesivamente hasta que toda la clase haya dicho algo positivo de los compañeros y compañeras y le hayan dicho a este mismo-a algo positivo.</p> <p>Finalmente, el juego terminará con una asamblea en la que uno por uno ponga en común lo que le han dicho, quién se lo ha dicho y qué ha dicho y a quién, también si le ha gustado la verbalización que ha recibido, si se lo esperaba o, por el contrario, qué le gustaría haber oído.</p>	
RECURSOS	Personales	Tutor-a del aula y especialista en PT
	Espaciales	Aula de 4ºA
	Materiales	Una pelota blanda
EVALUACIÓN	Procedimientos	En un anecdotario donde estén clasificadas las sesiones, se irán anotando las dificultades surgidas y también se escribirá alguna anécdota que llame la atención para bien o para mal. Para llenar esta sesión en el anecdotario, se hará uso de la observación directa por parte de la tutora y es-la especialista en Pedagogía Terapéutica (anexo 7).
	Instrumentos	Anecdotario, observación directa.

Tabla 4: Desarrollo sesión 4. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 5	¿Conozco a los demás?
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
TOTAL	
OBJETIVOS	<p>Adquirir mayor conocimiento de las emociones propias y las de los iguales.</p> <p>Mejorar la autoestima y seguridad.</p> <p>Incrementar la participación en el aula para expresar como se</p>

	sienten y verbalizar las emociones						
CONTENIDOS	Las emociones, saber qué son y cómo afectan						
METODOLOGÍA	Aprendizaje basado en juegos						
ACTIVIDADES	<p>ACTIVIDAD 1: “Picasso”</p> <p>En esta actividad, se pondrá dentro de una bolsa tupida, papelitos con los nombres de cada alumno y alumna. Se irá pasando por las mesas y cada uno cogerá un papel con el nombre de un compañero/a. Se dará un tiempo de 10-15 minutos para que piensen características positivas, personales, físicas, así como de gustos y habilidades de la persona cuyo nombre aparezca en el papel. Posteriormente, se repartirá un folio en blanco a cada discente y tendrán que dibujar en él a la persona que le haya tocado, de la mejor forma posible y lo decorarán con las características pensadas antes, por ejemplo, si le gusta la música con notas musicales alrededor del dibujo, lo mismo si le gustan los animales o si practica algún deporte, o si siempre está contento dibujan caras sonrientes a su alrededor. Posteriormente, se hará una asamblea en la que darán los dibujos a las personas que hayan dibujado y se reflexionará por persona en voz alta sobre si les ha gustado el dibujo, qué han sentido al verlo, si ha habido algún problema o si ha sido sorprendido o se esperaba algún otro atributo.</p>	TIEMPO: 45 minutos					
RECURSOS	<table border="1"> <tr> <td>Personales</td> <td>Tutor-a del aula y especialista en PT</td> </tr> <tr> <td>Espaciales</td> <td>Aula de 4ºA</td> </tr> <tr> <td>Materiales</td> <td>Un folio en blanco, colores, goma</td> </tr> </table>	Personales	Tutor-a del aula y especialista en PT	Espaciales	Aula de 4ºA	Materiales	Un folio en blanco, colores, goma
Personales	Tutor-a del aula y especialista en PT						
Espaciales	Aula de 4ºA						
Materiales	Un folio en blanco, colores, goma						
EVALUACIÓN	Procedimientos	En un anecdotario donde estén clasificadas las sesiones, se irán anotando las dificultades surgidas y también se escribirá alguna anécdota que llame la atención para bien o para mal. Para llenar esta sesión en el anecdotario, se hará uso de la observación directa por parte de la tutora y es-la especialista en Pedagogía Terapéutica (anexo 7).					

	Instrumentos	Anecdotal, observación directa.
--	--------------	---------------------------------

Tabla 5: Desarrollo sesión 5. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 6	¡Adivina!	
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos	
TOTAL		
OBJETIVOS	Adquirir mayor conocimiento de las emociones propias y las de los iguales. Aprender a autorregularse frente a las diferentes situaciones. Incrementar la participación en el aula para expresar como se sienten y verbalizar las emociones	
CONTENIDOS	Las emociones, saber qué son y cómo afectan	
METODOLOGÍA	Gamificación	
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD 1: “¿Qué tengo en mis manos?” Antes de empezar esta actividad, se pedirá a los estudiantes que traigan de sus casas algún objeto especial para ellos y ellas, a la hora de tocarlo u olerlo (por ejemplo, un peluche, alguna prenda de ropa o accesorio...). Además, tendrán que traer un antifaz para taparse los ojos. Dividiremos la clase en dos grupos, el primer grupo estará sentado en el suelo y muy separado, con los ojos tapados y el otro de pie, pudiendo ver. Los que están de pie, se acercarán al grupo de los invidentes y les darán su objeto para que adivinen lo que es, una vez lo hagan, se lo darán a otro compañero-a, así hasta que todos hayan adivinado el objeto de todos. Posteriormente, los que estaban sentados sin poder ver, se cambiarán los roles con los que estaban de pie viendo y harán lo mismo. Al finalizar la actividad, se hará una asamblea y se expresará lo que han sentido cada uno a medida que transcurría el juego. Se pueden hacer preguntas individuales como: ¿Qué estabas sintiendo cuando tenías tapados los ojos y no se te acercaba nadie? ¿Alguien te ha tirado el objeto de forma brusca? ¿Cómo te has sentido entonces? ¿Os ha costado mantener la calma? ¿Has sentido en algún momento miedo? ¿Nervios? ¿Vergüenza?	TIEMPO: 45 minutos

	¿Preocupación? ¿Te has sentido solo en algún momento?	
RECURSOS	Personales	Tutor-a del aula y especialista en PT
	Espaciales	Aula de 4ºA
	Materiales	Antifaces, objetos de casa
EVALUACIÓN	Procedimientos	En un anecdotario donde estén clasificadas las sesiones, se irán anotando las dificultades surgidas y también se escribirá alguna anécdota que llame la atención para bien o para mal. Para llenar esta sesión en el anecdotario, se hará uso de la observación directa por parte de la tutora y es-la especialista en Pedagogía Terapéutica (anexo 7).
	Instrumentos	Anecdotario, observación directa.

Tabla 6: Desarrollo sesión 6. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 7	Las emociones	
TEMPORALIZACIÓN TOTAL	45 minutos	
OBJETIVOS	Adquirir mayor conocimiento de las emociones propias y las de los iguales.	
CONTENIDOS	Las emociones, saber qué son y cómo afectan	
METODOLOGÍA	Gamificación Grupos cooperativos	
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD 1: “Tarjetas mágicas”  El alumnado elaborará individualmente unas tarjetas hechas con cartulinas en las que escribirán distintas emociones positivas y negativas. Se dibujarán dos círculos en la pizarra grandes, en el que en uno se pondrá “Nos puede ayudar” y en otro “nos puede perjudicar”. Se unirán en 3 grupos de 6 personas y debatirán entre ellos donde	TIEMPO: 40 minutos

	pueden ir cada una de las tarjetas que tengan. Irán saliendo por grupos a pegarlas en el círculo que corresponda. Finalmente se hará un debate entre toda la clase para ver si están de acuerdo en cuanto al sitio de cada tarjeta, por qué y si lo cambiarían.	
RECURSOS	Personales	Tutor-a del aula y especialista en PT
	Espaciales	Aula de 4ºA
	Materiales	Cartulinas de colores, tijeras, rotuladores y cinta adhesiva.
EVALUACIÓN	Procedimientos	En un anecdotario donde estén clasificadas las sesiones, se irán anotando las dificultades surgidas y también se escribirá alguna anécdota que llame la atención para bien o para mal. Para llenar esta sesión en el anecdotario, se hará uso de la observación directa por parte de la tutora y es-la especialista en Pedagogía Terapéutica (anexo 7).
	Instrumentos	Anecdotario, observación directa.

Tabla 7: Desarrollo sesión 7. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 8	Construye
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
TOTAL	
OBJETIVOS	Adquirir mayor conocimiento de las emociones propias y las de los iguales. Aprender a autorregularse frente a las diferentes situaciones. Saber actuar de forma racional ante las emociones negativas. Fomentar el desarrollo de habilidades interpersonales e intrapersonales. Mejorar la autoestima y seguridad. Fomentar la escucha activa, empatía y el trabajo en grupos cooperativos.
CONTENIDOS	Las emociones, saber qué son y cómo afectan

METODOLOGÍA	Gamificación Grupos cooperativos	
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD 1: “Construcción”  Se repartirá a cada alumno y alumna una hoja con frases incompletas de situaciones que les pueden pasar (anexo 5) que tendrán que completar individualmente a su gusto. Posteriormente, formarán 6 grupos de 3 personas y pondrán en común lo que han escrito y el por qué. Cuando lo comenten, pensarán entre todos qué frases quedarían mejor para completarlo y por qué, de esta forma la pueden llevar a cabo si les pasan estas situaciones. Finalmente, se hará una asamblea en la que cada grupo pondrá en común las frases que han pensado entre todos y si les ha parecido fácil o difícil encontrar la frase más adecuada y entender el porqué de estas conductas.	TIEMPO TRABAJO INDIVIDUAL: 5 minutos
		TIEMPO TRABAJO EN GRUPOS COOPERATIVOS: 20 minutos
		TIEMPO TRABAJO GRUPO CLASE: 20 minutos
RECURSOS	Personales	Tutor-a del aula y especialista en PT
	Espaciales	Aula de 4ºA
	Materiales	Fichas situaciones, bolígrafo
EVALUACIÓN	Procedimientos	En un anecdotario donde estén clasificadas las sesiones, se irán anotando las dificultades surgidas y también se escribirá alguna anécdota que llame la atención para bien o para mal. Para llenar esta sesión en el anecdotario, se hará uso de la observación directa por parte de la tutora y es-la especialista en Pedagogía Terapéutica (anexo 7).
	Instrumentos	Anecdotario, observación directa.

Tabla 8: Desarrollo sesión 8. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 9	ENFADO
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos

TOTAL		
OBJETIVOS	Adquirir mayor conocimiento de las emociones propias y las de los iguales. Aprender a autorregularse frente a las diferentes situaciones. Saber actuar de forma racional ante las emociones negativas.	
CONTENIDOS	La regulación emocional, cómo manejar las propias emociones.	
METODOLOGÍA	Gamificación	
ACTIVIDADES	<b>ACTIVIDAD 1: “Speaking”</b> Los discentes se tumbarán al suelo formando un círculo. Se elegirá la emoción del enfado, ya que es muy común en los niños y niñas y ya sabrán diferenciarla del resto. Se reparten hojas en blanco y la tutora les dicta preguntas como: ¿Qué sois haciendo cuando estáis enfadados? ¿Cómo solucionáis el enfado para qué se os pase? Posteriormente, uno por uno irá diciendo sus respuestas y la tutora las escribirá en la pizarra. Se explicará que todas las respuestas son las posibles reacciones ante esta emoción y todos lo podemos sentir, pero todas no son favorables, así que se analizarán todas las opciones y las más adecuadas se elegirán para escribirlas en un póster. El alumnado volverá a su asiento y elegirá dos de las respuestas escritas en el póster. Hará un dibujo representándolas y así cuando esté enfadado, ya tendrá formas de solucionarlo y de actuar.	TIEMPO: 45 minutos
RECURSOS	Personales Tutor-a del aula y especialista en PT	
	Espaciales Aula de 4ºA	
	Materiales Folio en blanco, rotuladores, póster, colores.	
EVALUACIÓN	Procedimientos	En un anecdotario donde estén clasificadas las sesiones, se irán anotando las dificultades surgidas y también se escribirá alguna anécdota que llame la atención para bien o para mal. Para llenar esta sesión en el anecdotario, se hará uso de la observación directa por parte de la tutora y es-la especialista en Pedagogía Terapéutica (anexo 7).

	Instrumentos	Anecdotario, observación directa.
--	--------------	-----------------------------------

Tabla 9: Desarrollo sesión 9. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 10	MIEDO	
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos	
TOTAL		
OBJETIVOS	Adquirir mayor conocimiento de las emociones propias y las de los iguales. Aprender a autorregularse frente a las diferentes situaciones. Saber actuar de forma racional ante las emociones negativas.	
CONTENIDOS	La regulación emocional, cómo manejar las propias emociones.	
METODOLOGÍA	Gamificación	
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD 1: “Hablemos”  Los discentes se tumbarán al suelo formando un círculo. Se elegirá la emoción del miedo, ya que también es muy común en los niños y niñas y ya sabrán diferenciarla del resto. Se reparten hojas en blanco y la tutora les dicta preguntas como: ¿Qué soléis hacer cuando sentís miedo? ¿Cómo hacéis frente al miedo para qué se os pase? Posteriormente, uno por uno irá diciendo sus respuestas y la tutora las escribirá en la pizarra. Se explicará que todas las respuestas son las posibles reacciones ante esta emoción y todos lo podemos sentir, pero todas no son favorables, así que se analizarán todas las opciones y las más adecuadas se elegirán para escribirlas en un póster. El alumnado volverá a su asiento y elegirá dos de las respuestas escritas en el póster. Hará un dibujo representándolas y así cuando sienta miedo, ya tendrá formas de solucionarlo y de actuar.	TIEMPO: 45 minutos
RECURSOS	Personales  Espaciales	Tutor-a del aula y especialista en PT  Aula de 4ºA

	Materiales	Folio en blanco, rotuladores, póster, colores.
EVALUACIÓN	Procedimientos	En un anecdotario donde estén clasificadas las sesiones, se irán anotando las dificultades surgidas y también se escribirá alguna anécdota que llame la atención para bien o para mal. Para llenar esta sesión en el anecdotario, se hará uso de la observación directa por parte de la tutora y es-la especialista en Pedagogía Terapéutica (anexo 7).
	Instrumentos	Anecdotario, observación directa.

Tabla 10: Desarrollo sesión 10. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 11	Buscando el lado positivo	
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos	
TOTAL		
OBJETIVOS	Adquirir mayor conocimiento de las emociones propias y las de los iguales. Aprender a autorregularse frente a las diferentes situaciones. Saber actuar de forma racional ante las emociones negativas. Fomentar el desarrollo de habilidades interpersonales e intrapersonales. Mejorar la autoestima y seguridad. Fomentar la escucha activa, empatía y el trabajo en grupos cooperativos.	
CONTENIDOS	La regulación emocional, cómo manejar las propias emociones.	
METODOLOGÍA	Gamificación	
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD 1: “La caja misteriosa” La tutora tendrá una cajita donde guardará tarjetas con malas noticias (anexo 6), sacará una de ellas y la leerá en alto. El alumnado tendrá que convertir la situación en positiva usando palabras como “afortunadamente...” al principio de cada frase. Cada alumno y alumna responderá individualmente a la frase.	TIEMPO: 25 minutos
	ACTIVIDAD 2: “El rap de las emociones” Todo el grupo hará un círculo e inventarán un rap	TIEMPO: 20 minutos

	<p>usando palmas, instrumentos de percusión y lo que se les ocurra para producir sonido. Uno por uno irá contando alguna situación que le ha salido mal últimamente y todos los demás compañeros y compañeras responderán gritando: “¡Y qué! ¡Y qué!” Por ejemplo, un pupilo cuenta: “Me he levantado esta mañana y se me ha caído el vaso de la leche en el suelo”. Los demás responden con energía: “¡Y qué! ¡Y qué!”. Cuando terminen todos y todas de contarlos, se hará una asamblea en la que se recordará que no es malo que se cometan errores, porque estos se pueden tomar como un aspecto de mejora. Se le preguntará a cada uno, qué se puede hacer para mejorar lo que han dicho y que discutan entre ellos las respuestas.</p>	
RECURSOS	Personales	Tutor-a del aula y especialista en PT
	Espaciales	Aula de 4ºA
	Materiales	Caja de cartón, tarjetas, instrumentos de percusión, objetos.
EVALUACIÓN	Procedimientos	En un anecdotario donde estén clasificadas las sesiones, se irán anotando las dificultades surgidas y también se escribirá alguna anécdota que llame la atención para bien o para mal. Para llenar esta sesión en el anecdotario, se hará uso de la observación directa por parte de la tutora y es-la especialista en Pedagogía Terapéutica (anexo 7).
	Instrumentos	Anecdotario, observación directa.

Tabla 11: Desarrollo sesión 11. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 12	Me siento bien
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
TOTAL	
OBJETIVOS	<p>Aprender a autorregularse frente a las diferentes situaciones.</p> <p>Mejorar la autoestima y seguridad.</p> <p>Fomentar la escucha activa, empatía y el trabajo en grupos</p>

	cooperativos.		
CONTENIDOS	La regulación emocional, cómo manejar las propias emociones.		
METODOLOGÍA	Aprendizaje basado en juegos		
ACTIVIDADES	ACTIVIDAD 1: “Hoy me siento bien”  Se le pedirá al alumnado que hagan una lista individualmente de cosas que les hagan sentir bien normalmente. Por ejemplo: Abrazar a las familias, ducharse, practicar algún deporte. Se juntarán en 3 grupos de 6 personas y comentarán lo que han escrito. Posteriormente, se les repartirá la plantilla de un puzzle para que escriban sus frases en la parte delantera y en la parte de detrás dibujarán su cara contenta o pondrán una foto de ellos y ellas. Cortarán las piezas y lo construirán.	TIEMPO: 45 minutos	
RECURSOS	Personales	Tutor-a del aula y especialista en PT	
	Espaciales	Aula de 4ºA	
	Materiales	Hoja en blanco, bolígrafo, plantilla puzzle, colores.	
EVALUACIÓN	Procedimientos	En un anecdotario donde estén clasificadas las sesiones, se irán anotando las dificultades surgidas y también se escribirá alguna anécdota que llame la atención para bien o para mal. Para llenar esta sesión en el anecdotario, se hará uso de la observación directa por parte de la tutora y es-la especialista en Pedagogía Terapéutica (anexo 7).	
	Instrumentos	Anecdotario, observación directa.	

Tabla 12: Desarrollo sesión 12. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 13	Aprendo a relajarme.
TEMPORALIZACIÓN	45 minutos
TOTAL	
OBJETIVOS	Aprender a autorregularse frente a las diferentes situaciones.

	Mejorar la autoestima y seguridad.	
CONTENIDOS	La importancia de la relajación	
METODOLOGÍA	Gamificación	
ACTIVIDADES	<p>ACTIVIDAD 1: “Muñecos de trapo”</p> <p>El alumnado se pondrá de pie y hará un círculo. Irán tensando las partes de su cuerpo despacio como si fueran muñecos. La tutora se pasará por cada uno de ellos y ellas a intentar moverlos y estos tendrán que permanecer quietos. Después se les pedirá que se destensen paulatinamente y vayan relajando las partes de su cuerpo. Les dirá que se han convertido en muñecos trapo porque el cuerpo no debe tener ninguna tensión en ese momento. Pueden repetir el ejercicio por parejas y mientras uno lo hace, el otro se asegura de que lo haga bien.</p>	TIEMPO: 25 minutos
	<p>ACTIVIDAD 2: “Contamos números”</p> <p>Los estudiantes estarán sentados en sus mesas y sillas o tumbados en el suelo con colchonetas, pero de la forma más cómoda posible. Se les pedirá que se centren en su respiración, en como entra y sale el aire a los pulmones. Paulatinamente se les pedirá que respiren tranquilamente y expulsen el aire poco a poco por la boca. Luego se hará lo mismo, pero al mismo ritmo que cuenta hasta tres la tutora. Después mantendrán su respiración mientras la profesora cuenta hasta cuatro y, finalmente, mientras el profesor cuenta hasta tres, soltarán el aire. Este proceso se repetirá unas cuantas veces durante unos minutos.</p>	TIEMPO: 20 minutos
RECURSOS	<p>Personales</p> <p>Tutor-a del aula y especialista en PT</p>	
	<p>Espaciales</p> <p>Aula de 4ºA</p>	
	<p>Materiales</p> <p>Colchonetas</p>	
EVALUACIÓN	Procedimientos	<p>En un anecdotario donde estén clasificadas las sesiones, se irán anotando las dificultades surgidas y también se escribirá alguna anécdota que llame la atención para bien o para mal. Para llenar esta sesión en el anecdotario, se hará uso de la observación directa por parte de la tutora y es-la</p>

		especialista en Pedagogía Terapéutica (anexo 7).
	Instrumentos	Anecdotario, observación directa.

Tabla 13: Desarrollo sesión 13. Fuente: Elaboración propia

#### 4.4.5 Evaluación

Estas sesiones del programa “Emocion-arte” se evaluarán mediante un anecdotario (anexo 7) en el que aparecerán todas las sesiones y sus fechas, para anotar las dificultades surgidas y alguna anécdota positiva o negativa que llame la atención. Para llenar este anecdotario, se hará uso en todas las sesiones de la observación directa por parte de la tutora del aula y de la-el especialista en Pedagogía Terapéutica.

Asimismo, una vez completado este anecdotario para evaluar la actitud del alumnado durante las sesiones, se cumplimentará una rúbrica sencilla de evaluación individualmente a cada estudiante (anexo 8). Además, se les repartirá una rúbrica de autoevaluación individual para que valoren su propia conducta (anexo 9).

### 5. Resultados

Antes de empezar el programa, se midieron todos los objetivos específicos planteados, en los cuales en el primero resultó que el alumnado, antes de empezar el programa, al no saber expresar bien sus emociones, se sentían mal con ellos-as mismos-as y necesitaban ayuda para saber exteriorizarlas. Esto ocurría en un 70% (37% chicas y 33% chicos) de los casos aproximadamente en 4ºA y un 65% (38% chicas y 27% chicos) en 4ºB. Cuando se volvió a realizar el cuestionario después de “Emocion-arte”, el nivel de autoestima y bienestar incrementó, siendo muy pocos alumnos y alumnas (un 20% aproximadamente) el que todavía tenía mínimas dificultades para expresar sus emociones, aunque su nivel de bienestar había aumentado. En cuanto a 4ºB, los resultados fueron similares, a un 66% del alumnado le costaba expresar sus emociones y por tanto su bienestar había disminuido mucho. Cuando finalizó la unidad didáctica, su estado de ánimo había mejorado, pero muy poco, ya que esta no se le aplicó a este grupo y por tanto no habían trabajado las emociones.

En cuanto al rendimiento académico del curso de 4ºA, este era medio en la primera evaluación, es decir, había algunos alumnos con dos asignaturas suspendidas (2 niños y 1 niña de 18), algunos con 1 materia suspendida (2 niñas de 18) y todos los demás estudiantes lo tenían todo aprobado, pero las medias no subían de 8, excepto un caso. La media general de la clase era de 7. Al finalizar la segunda evaluación, solo había de esos 3 discentes que habían suspendido 2 asignaturas, uno de ellos que seguía suspendiendo las mismas, los otros 2 niños las aprobaron. Las dos niñas que suspendieron una asignatura, la aprobaron y la media general de la clase, subió de 7 a 8. En la tercera evaluación se consiguió que ningún niño y niña suspendiera, pero la media, seguía siendo 8. En 4ºB, había un niño y una niña que suspendieron una asignatura y la media general de la clase, era de 7 también. Al finalizar el programa, los resultados eran los mismos, pero en la tercera evaluación, estos dos estudiantes lo aprobaron todo. La media seguía siendo 7.

En el cuestionario que se medía el interés por la regulación emocional de 4ºA, se observaba que, en la primera evaluación, el interés era medio, es decir, un 40% de discentes estaba interesado. Despues de “Emocion-arte” su interés aumentó considerablemente, llegando a interesarse por las emociones un 86% (44% chicas y 42% chicos) del alumnado. En 4ºB, también había al principio de curso un interés muy bajo por el tema de las emociones, solo un 34% (23% chicas y 11% chicos) del alumnado estaba interesado y cuando se volvió a pasar el cuestionario, el interés por estas solo aumentó un 8%, haciendo un total de interesados del 42% (29% chicas y 13% chicos).

Los resultados de los alumnos y alumnas de 4ºA que sabían controlar e identificar sus emociones, fueron muy bajos antes del programa, pues solo tenía esta habilidad, un 15% de la clase. En cambio, cuando se dio por finalizada la unidad didáctica, sabían identificarlas y controlarlas un 53% del alumnado. En el curso paralelo, sabían identificarlas y controlarlas un 23% (15% chicas y 8% chicos) cuando finalizó el programa, el porcentaje a penas varió, teniendo esta habilidad un 26% (15% chicas y 11% chicos) del aula.

Posteriormente, se pasó un cuestionario tanto al grupo experimental, como al control sobre educación emocional (ERQ, creado por James J. Gross y Oliver P. John en 2003) el cual se podía hacer online, sin necesidad de red de acceso a internet y mostraba directamente el resultado. Este se hizo para ver qué nivel tenían los niños y niñas de esta y así poder partir de esta base para mejorarla.

Los resultados del grupo experimental (4ºA) sobre este cuestionario mostraban que un 70% del alumnado de la clase, no sabían expresar de forma correcta los sentimientos, o no estaban dispuestos a hacerlo. De este 70%, el 45% eran niños y el otro 25% niñas.

Por otro lado, los resultados del grupo control (4ºB) indicaban que un 60% de los estudiantes de la clase no tenían una regulación emocional correcta por el mismo motivo que el grupo experimental, de estos, un 32% eran chicos y un 28% chicas. Como se puede observar, estos datos son más positivos que los del grupo experimental, aunque hay un mayor porcentaje de chicas que tienen dificultades de regulación emocional, que las alumnas de la clase de 4ºA.

Al finalizar el programa, se les volvió a pasar el mismo cuestionario, obteniendo un resultado en el grupo experimental, al cual se le había aplicado el programa de un 20% del alumnado que seguía teniendo dificultades de control emocional y regulación emocional, siendo un 15% alumnos y un 5% alumnas. Por tanto, se observa una gran mejora del control emocional general del aula, ya que estas dificultades han disminuido un 50%.

En cuanto al grupo control, también se les volvió a pasar el cuestionario y se obtuvo un resultado de un 52% del alumnado con dificultades de regulación emocional en la clase. De este porcentaje, un 30% eran alumnos y un 22% alumnas. Las dificultades de control y regulación emocional, han disminuido un 8%, así pues, a pesar de la pequeña mejora, se sigue observando que más del 50% del alumnado, sigue teniendo dificultades para el manejo de sus emociones.

Las entrevistas que se realizaron posteriormente a los tutores de ambas aulas y al profesorado que se ocupaba de las demás asignaturas en las dos clases, sirvieron para comprobar el funcionamiento del programa una vez finalizado. Por una parte, se entrevistó al tutor-a del grupo control, que recalcó la necesidad de poner en marcha un programa similar o igual para este grupo, ya que observaba muchas dificultades en el manejo de las emociones de su alumnado, las cuales repercutían en su rendimiento académico y en las relaciones interpersonales entre sus iguales, pudiendo mejorar ambas con dicho programa.

Por otra parte, se entrevistó a la tutora del grupo experimental y sostuvo que la mejora que se encontraba en el desarrollo personal y social del alumnado, era sublime, además, este grupo había mejorado también en su rendimiento académico, elevando su nota media de la

segunda evaluación. Los demás maestros y maestras que impartían las demás áreas, apoyaban esta entrevista con comentarios muy similares.

Finalmente, se analizó la encuesta que se les envió a las familias del grupo experimental para saber la opinión sobre el programa y las opiniones fueron muy positivas indicando en la mayoría de los casos que la conducta del alumnado en sus casas había mejorado mucho desde las primeras sesiones de “emoción-arte”.

## **6. Conclusiones**

Este programa se ha diseñado con el fin de demostrar que puede mejorar el rendimiento académico, incrementando los resultados del alumnado y evitando así el fracaso escolar. Además, se pretende con este evitar también problemas relacionados con la conducta y aumentar las relaciones interpersonales, gracias a un correcto manejo de las emociones en la infancia. En este caso, el programa está propuesto para el curso de 4º de Educación Primaria, pero podría ser adaptado para todos los niveles deseados.

Como se puede comprobar en los resultados obtenidos, el programa ha influido positivamente en los discentes disminuyendo un 50% las dificultades de problemas emocionales y manejo de estas en el alumnado que se observaba con falta de expresión de las emociones o control de estas. Por tanto, después de que los diferentes docentes corroboraran su eficacia después de terminar con las sesiones en las diferentes clases, se puede afirmar que este programa funciona y se logra su objetivo principal, aprendiendo los alumnos y alumnas a controlar y manejar sus emociones frente a las distintas adversidades.

Así pues, se podría concluir el estudio, confirmando que “Emocion-arte” es una buena herramienta que debería estar puesta en marcha en todos los colegios ya que contribuye a mejorar notablemente el rendimiento académico, relaciones interpersonales, problemas de conducta y evita el fracaso escolar, ya que mejora los resultados de las pruebas de evaluación de las diferentes asignaturas y ayuda al alumnado a gestionar las emociones frente a las dificultades que se encuentran en su día a día.

## **7. Valoración personal**

La educación emocional se convierte en una necesidad que debería brindarse en todos los centros educativos y llevarse a la práctica docente. Es una herramienta esencial que

proporciona al profesorado y a las familias una información fundamental del alumnado, pero la realidad es que todavía no se trabaja lo suficiente en los colegios, aunque sí que hay programas emocionales implementados en las aulas.

Los programas emocionales, demuestran la elevada influencia que tienen las emociones sobre los alumnos y alumnas, tanto a largo, como a corto plazo, pero desde mi parecer, queda mucho trayecto que recorrer para que se dé a la educación basada en las emociones, la importancia que le corresponde. Bajo mi punto de vista, el sistema educativo debería fomentar la práctica y estudio de la educación emocional en las clases para que se sigan investigando los efectos positivos y beneficios que producen las emociones en esta etapa de primaria.

“Emocion-arte”, es un programa de regulación emocional, en el que se demuestra la necesidad de proporcionar una educación basada en las emociones, para garantizar el desarrollo integral de los estudiantes, el manejo y gestión de sus emociones y que, gracias a formarse en esto, cubran a la vez otras dificultades como problemas para relacionarse con sus iguales, fracaso escolar y conductuales. Mediante este programa se le da también, un papel inclusivo a la educación, fomentando el desarrollo integral de los discentes.

Si se trabajan estas potentes herramientas, rápidamente se descubrirán los beneficios que pueden otorgarles a los pupilos, ya que ofrecen un enorme abanico de posibilidades para que estos sean capaces de descubrirse a sí mismos y a los demás, lo cual tendría que ser uno de los objetivos de todas las escuelas de hoy en día.

Este diseño de unidad didáctica podría mejorarse, adaptándola a los diferentes niveles y cursos de las etapas de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria, ya que es muy importante trabajar las emociones desde los primeros años de vida hasta el final de las etapas educativas porque los estudiantes, independientemente de la edad, necesitan expresar y hablar de sus emociones y sentimientos para desarrollarse de forma integral y aprender a superar las adversidades que se le presenten en su vida, además de saber desenvolverse fuera del centro.

Por todo esto, la educación a través de las emociones, se debe plantear en primer lugar hacia uno mismo-a y después hacia la enseñanza con los demás niños y niñas, puesto que sin

haber desarrollado bien un aprendizaje de las emociones personal, es muy complicado plantear actividades que fomenten y desarrolle las emociones de los estudiantes.

## 8. Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 24-35.
- Bisquerra, R. (2020). *Regulación emocional*. Recuperado de <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self esteem*. San Francisco: Fredman & company.
- Cuervo, A. e Izzedin, R. (2009). Conceptualización, factores asociados y estrategias de autorregulación de la tristeza en niños y niñas de 10 años. *Tesis Psicológica*, (4), 52-71. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1390/139013586005.pdf>
- Divulgación dinámica. (2019). *Tipos de emociones: Qué son y cuántos tipos existen*. Recuperado de <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tipos-de-emociones/>
- Esquivel, L. (2015). *El libro de las emociones*. Es Debolsillo (Eds.). Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Kg\\_HCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=qu%C3%A9+son+las+emociones&ots=EQUyPYIaw&sig=S-AW-E2IkCRpBFvz9ODqUwpRb\\_g#v=onepage&q=qu%C3%A9+son+las+emociones&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Kg_HCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=qu%C3%A9+son+las+emociones&ots=EQUyPYIaw&sig=S-AW-E2IkCRpBFvz9ODqUwpRb_g#v=onepage&q=qu%C3%A9+son+las+emociones&f=false)
- Fabes, R., Eisenberg, N., Jones, S., Smith, M., Guthrie, I., Poulin, R., Shepard, S. y Friedman, J. (1999). Regulación, emocionalidad y pares socialmente competentes de preescolares. *Desarrollo Infantil* 70(2), 432-442.
- Fernandez, J.R. y Villamarín, S. (Eds.) (2021). *Libro Blanco de la Salud Mental Infanto-Juvenil*. Volumen 1. Consejo General de la Psicología de España. Recuperado de <https://www.cop.es/pdf/LibroBlanco-Volumen1.pdf>
- Flores, M.T. (2020). Regulación emocional y autoestima en estudiantes de segundo grado de primaria en la I.E. María de los Ángeles, 2020 [tesis para obtener el grado académico de: Maestra en Psicología Educativa]. Universidad César Vallejo. Recuperado de

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50347/Flores\\_VMT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50347/Flores_VMT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gobierno de Aragón. (2021). Calendario 2021-2022. *Educaragón*. Departamento de Educación, Cultura y Deporte. Recuperado de <https://educa.aragon.es/calendario-escolar>

Gross, J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.

Gross, J. & John, O. (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2), 348-362. Recuperado de <http://espectroautista.info/ERQ-es.html>

Hervás, G. y Moral, G. (2017). Regulación emocional aplicada al campo clínico. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. Publicada en el BOE núm. 295, de 10 de diciembre de 2013. España.

McClelland, M.M., Cameron, C.E., Connor, C.M., Farris, C.L., Jewkes, A.M. y Morrison, F.J. (2007). Vínculos entre la regulación del comportamiento y la alfabetización, el vocabulario y las habilidades matemáticas de los niños en edad preescolar. *Psicología del desarrollo*, 43 (4), 947-959. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.4.947>

Momeñe, J., et al. (2021). El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 37(1), 121–132. Recuperado de <https://revistas.um.es/analeps/article/view/404671>

ORDEN ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica la Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, publicado en el Boletín Oficial de Aragón de 26 de junio de 2014. España.

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2014). Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade. Recuperado de [1612\\_MNCAH\\_HWA\\_Executive\\_Summary.pdf \(who.int\)](https://www.who.int/1612_MNCAH_HWA_Executive_Summary.pdf)

Palla, C. (2015). ¿Educar las emociones en el aula?. En Administración Nacional de Educación Pública (Ed.), Portal educativo de Uruguay (Págs. 3-35). Uruguay Educa. Recuperado de <https://uruguayeduca.anep.edu.uy/sites/default/files/2018-07/Ensayo%20Educar%20las%20emociones%20Claudia%20Palla.PDF>

Paredes, L. (2012). *Características de una metodología audiovisual*. Recuperado de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/a1n2/1-2-12.pdf>

Rendón, M.I. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 3 (2), 349-363. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982007000200014](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982007000200014)

Reyes, M.A. y Tena, E.A. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica*. Es El Manual Moderno (Eds.). Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=1spcDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=regulaci%C3%B3n+emocional+en+la+pr%C3%A1ctica+cl%C3%ADnica+una+gu%C3%A3+A%D3a+para+terapeutas+pdf&ots=myda065Wg\\_&sig=NTEUZm2ElzZi2IxXCIp7QcHbBWE#v=onepage&q=regulaci%C3%B3n+emocional%20en%20la%20pr%C3%A1ctica%20cl%C3%ADnica%20una%20gu%C3%A3+A%D3a%20para%20terapeutas%20pdf&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=1spcDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=regulaci%C3%B3n+emocional+en+la+pr%C3%A1ctica+cl%C3%ADnica+una+gu%C3%A3+A%D3a+para+terapeutas+pdf&ots=myda065Wg_&sig=NTEUZm2ElzZi2IxXCIp7QcHbBWE#v=onepage&q=regulaci%C3%B3n+emocional%20en%20la%20pr%C3%A1ctica%20cl%C3%ADnica%20una%20gu%C3%A3+A%D3a%20para%20terapeutas%20pdf&f=false)

Ruesta, A.C. (2020). Revisión teórica de la regulación emocional (Trabajo de investigación). Recuperado de <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3133>

Ruiz, L. (2020). Las 9 mejores técnicas de autocontrol emocional para niños. *Psicología y mente*. Recuperado de <https://psicologiyamente.com/desarrollo/tecnicas-autocontrol-emocional-ninos>

Schonert, K. (s.f). Educación emocional: la pieza que falta. *Fundación botín*. Recuperado de <https://www.educacionresponsable.org/web/educacion-emocional-y-social/el-desarrollo-de-las-cualidades-humanas-positivas.html>

Silva, J. y Maturana, D. (2017). Una propuesta de modelo para introducir metodologías activas en educación superior. *Innovación educativa* (México, DF), 17(73), 117-131. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1665-26732017000100117](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1665-26732017000100117)

Torres, A. (30 de enero, 2017). Sin educación emocional, no sirve saber resolver ecuaciones.

*El País.* Recuperado de  
[https://elpais.com/economia/2017/01/27/actualidad/1485521911\\_846690.html#:~:text=%E2%8C%20baja%20autoestima%20y%20comportamientos,laboral%20como%20de%20relaciones%20personales](https://elpais.com/economia/2017/01/27/actualidad/1485521911_846690.html#:~:text=%E2%8C%20baja%20autoestima%20y%20comportamientos,laboral%20como%20de%20relaciones%20personales)

## 9. Anexos

### ➤ Anexo 1. Anecdotario primera evaluación

ALUMNOS-AS	FECHA	ANÉCDOTAS	COMENTARIO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Fuente: elaboración propia

➤ Anexo 2. Cuestionario de regulación emocional

		Desacuerdo	Neutral	Acuerdo				
1	Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, alegre o divertido), modifco lo que pienso sobre ello.	<input type="radio"/>						
2	Trato de mantener ocultos mis sentimientos.	<input type="radio"/>						
3	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifco lo que pienso sobre ello.	<input type="radio"/>						
4	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	<input type="radio"/>						
5	Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	<input type="radio"/>						
6	Controlo mis emociones no expresándolas.	<input type="radio"/>						
7	Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación.	<input type="radio"/>						
8	Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	<input type="radio"/>						
9	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	<input type="radio"/>						
10	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.	<input type="radio"/>						

La cumplimentación de este cuestionario interactivo no reemplaza en ningún caso una evaluación formal a cargo de un profesional de la salud. Para calcular el resultado obtenido con sus respuestas presione sobre el botón «Evaluar».

**Evaluar**    **Repetir**    **Imprimir**

Fuente: EspectroAutista.info (2003)

➤ Anexo 3. Rutina de pensamiento inicial 3...2...1... ¡Emoción!



Fuente: Elaboración propia

➤ Anexo 4. Rutina de pensamiento final 3...2...1... ¡Emoción!

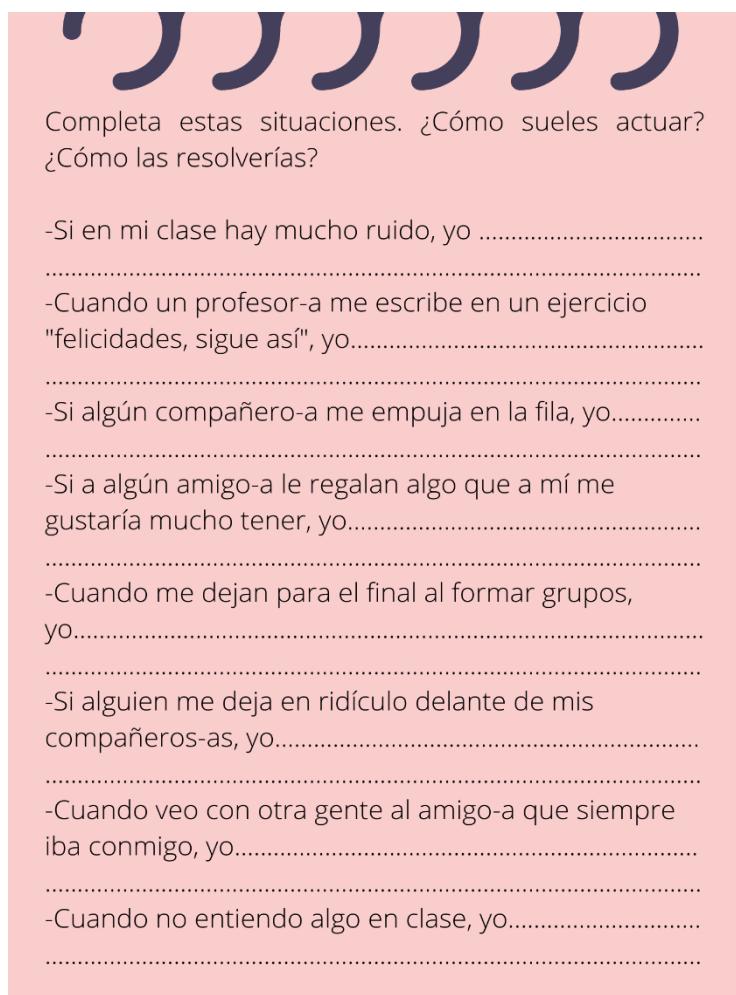
**3...2...1...¡EMOCIÓN!**

Y ahora... ¿Qué sé sobre las emociones?



Fuente: Elaboración propia

➤ Anexo 5. Frases para completar actividad 8

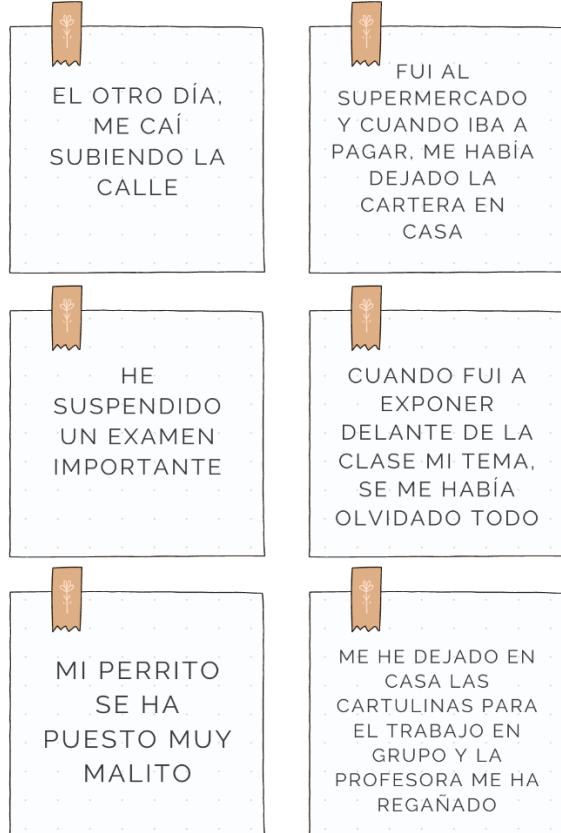


Fuente: Elaboración propia

➤ Anexo 6. Tarjetas actividad 11

## La caja misteriosa

◆ CAMBIA ESTAS MALAS NOTICIAS POR BUENAS AÑADIENDO:  
"AFORTUNADAMENTE...."



Fuente: Elaboración propia

➤ Anexo 7. Anecdotario para evaluar las sesiones

SESIÓN	FECHA	ANÉCDOTA	COMENTARIO
SESIÓN 1			
SESIÓN 2			
SESIÓN 3			
SESIÓN 4			
SESIÓN 5			
SESIÓN 6			
SESIÓN 7			
SESIÓN 8			
SESIÓN 9			
SESIÓN 10			
SESIÓN 11			
SESIÓN 12			
SESIÓN 13			

Fuente: Elaboración propia

➤ Anexo 8. Rúbrica de evaluación

## RÚBRICA DE EVALUACIÓN

PUNTUACIÓN:

ALUMNO-A: \_\_\_\_\_

ÍTEM	2,5 PUNTOS	1 PUNTO	0 PUNTOS
ACTITUD	PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA, ES EMPÁTICO CON LOS DEMÁS, PRESTA ATENCIÓN A LAS EXPLICACIONES	EN OCASIONES PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA, A VECES ES EMPÁTICO CON LOS DEMÁS, DE VEZ EN CUANDO, PRESTA ATENCIÓN A LAS EXPLICACIONES	NO PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA, NO ES EMPÁTICO CON LOS DEMÁS, NO PRESTA ATENCIÓN A LAS EXPLICACIONES
PARTICIPACIÓN	SE HA MOSTRADO PARTICIPATIVO EN TODAS LAS SESIONES	HA PARTICIPADO POCO DURANTE LAS SESIONES	NO HA PARTICIPADO EN NINGUNA SESIÓN
TRABAJO EN GRUPO	TRABAJA COOPERATIVAMENTE Y AYUDA A SUS COMPAÑEROS-AS	TRABAJA POCO Y AYUDA SOLO EN LO NECESARIO AL GRUPO	NO TRABAJA COOPERATIVAMENTE NI AYUDA
TRABAJO INDIVIDUAL	ADECUADO	EN ALGUNAS SESIONES TRABAJA MÁS POCO DE LO HABITUAL	NO ADECUADO

Fuente: Elaboración propia

### ➤ Anexo 9. Autoevaluación alumnado

NOMBRE: Marca con una (X)				
PREGUNTAS	SI	NO	A VECES	COMENTARIO
¿Te han gustado todas las actividades que hemos hecho sobre las emociones?				
¿Te has sentido cómodo-a expresando tus emociones?				
¿Has notado o has visto que algún compañero-a se ha burlado de ti?				
¿Has trabajado junto con todo tu grupo durante todas las actividades?				
¿Te gustaría volver a repetir las actividades de “Emocion-arte”?				

Fuente: Elaboración propia