



Trabajo Fin de Grado

La educación socioemocional y su

aplicación en el aula

Autor

Marina Gimeno Gimeno

Director

César Rodríguez Ledo

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

2015.

Índice

1. INTRODUCCIÓN	5
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1 Concepto de emoción	6
2.1.1 Componentes	8
2.1.2 Tipos de emociones	9
2.1.3 Características de las emociones	11
2.2 Desarrollo evolutivo de la competencia socioemocional	13
2.2.1 Factores principales que influyen en el desarrollo y comportamiento emocional y académico	15
2.3 Inteligencia emocional	24
2.3.1 Modelos de inteligencia emocional	24
2.3.2 El cerebro y las emociones	32
2.3.3 Regulación y reparación emocional	34
2.4 Programas para el desarrollo de la inteligencia emocional en el aula	39
2.5 Evaluación	43
2.5.1 Auto- informes cumplimentados por el propio alumno	43
2.5.2 Evaluación por medio de observadores externos	44

2.5.3 Medidas de habilidad de inteligencia emocional compuesta por diversas tareas emocionales que el alumno debe resolver	44
---	-----------

2.5.4 Observación sistemática	45
--------------------------------------	-----------

3. PROPUESTA DIDÁCTICA

3.1 Contexto y alumnado objeto	47
---------------------------------------	-----------

3.2 Objetivos	47
----------------------	-----------

3.3 Contenidos	49
-----------------------	-----------

3.4 Competencias	69
-------------------------	-----------

3.5 Metodología	72
------------------------	-----------

3.6 Atención a la diversidad	73
-------------------------------------	-----------

3.7 Temporalización	74
----------------------------	-----------

3.8 Evaluación	75
-----------------------	-----------

4. CONCLUSIONES	77
------------------------	-----------

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	79
--------------------------------------	-----------

La educación socioemocional y su aplicación en el aula

- Elaborado por Marina Gimeno Gimeno.
- Dirigido por César Rodríguez Ledo.
- Depositado para su defensa el 17 de Junio de 2015.

Resumen

La educación socioemocional supone un instrumento fundamental para el desarrollo de la persona durante su etapa educativa. Proporciona al alumno capacidades y habilidades necesarias para resolver conflictos y superar diferentes situaciones por las que cada día pasamos, así como estrategias que le facilitan la toma de decisiones. Es por esta razón por la que se considera fundamental trabajar estas habilidades o competencias desde edades tempranas mediante metodologías que permitan a los alumnos desarrollarse como personas íntegras en la sociedad, conociendo y siendo capaces de expresar y regular sus propias emociones. En este caso, nos hemos centrado en el primer ciclo de Educación Primaria, donde a través de una propuesta didáctica basada en el modelo de las "cuatro ramas" de Mayer y Salovey (1977) se trata de inculcar en los alumnos ciertos valores y habilidades socioemocionales de manera que puedan llegar a conocerse a sí mismos un poco más y sean capaces de poder adaptarse a las diferentes situaciones de la vida diaria y afrontarlas con éxito, asegurando así una vida saludable.

Palabras clave

Emociones, educación socioemocional, inteligencia emocional, competencias y habilidades, Educación Primaria.

1. INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta a continuación es un Trabajo de Fin de Grado (Grado de Maestro en Educación Primaria) sobre el tema "*la educación socioemocional y su aplicación en el aula*".

El objetivo del mismo es hacer una revisión sobre aquello que tiene que ver con las emociones en los niños, concretamente en alumnos de Educación Primaria.

Para comenzar hemos realizado una investigación teórica sobre qué son las emociones, cuáles son sus componentes, los tipos que encontramos y las características de las mismas. Posteriormente, nos hemos centrado en cómo evoluciona en los niños este desarrollo emocional, así como el momento en el que llegan a ser capaces de regular dichas emociones. Más adelante hemos hecho alusión a los factores que resultan más determinantes a la hora de estudiar el comportamiento de los niños en el aula, como consecuencia de sus propias emociones: su familia, sus compañeros (iguales) y el concepto que tienen sobre sí mismos (auto-concepto).

Por último, se planea una propuesta didáctica dirigida a alumnos del primer ciclo de Educación Primaria, donde tienen lugar diferentes actividades a través de las cuales se trabajan las emociones de un modo educativo desde el aula.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Concepto de emoción

Hoy en día, si hablamos del término de emoción, podemos encontrarnos con múltiples acepciones para el mismo. La palabra emoción proviene del latín: "emoveo, emotum", que significa: conmovido, perturbado. Generalmente se conoce como un estado de ánimo desencadenado por un determinado estímulo, pudiendo ser este una persona, un sonido, un acontecimiento, un lugar, un pensamiento... (Beck, 1990). Este estado de ánimo o cambio de conducta suele ir acompañado de ciertas reacciones fisiológicas, tales como: aumento del ritmo cardíaco, gestos faciales, sudores, bloqueos mentales y físicos, etc. (Goleman, 1996)

Entendemos, por tanto, las emociones como una alteración que sufre nuestro estado de ánimo, la cual afectará a nuestro bienestar física y mental. Puede tener efectos tanto a nivel positivo como negativo. Es precisamente de este factor del que dependerá nuestra manera de percibir las cosas: si el desencadenante del cambio anímico es un estímulo negativo, seguramente percibiremos las cosas de un modo menos positivo que si el estímulo ha sido agradable. Es por esta razón por la que cuando estamos desanimados, deprimidos o tristes vemos todo de manera negativa y con pocas esperanzas. Sin embargo, cuando estamos alegres y animados, percibimos el mundo de una manera totalmente contraria: nos sentimos llenos de energía, de fuerza y vemos las cosas de un modo más positivo.

A pesar de que a veces las emociones tienen una repercusión negativa en nuestro cuerpo y en nuestra mente, no son algo que podamos pasar por alto, ya que están constantemente presentes en nuestra vida diaria. Continuamente pasamos por momentos o situaciones en las que sentimos miedo, alegría, decepción, sorpresa, tristeza... y todas, de una manera o de otra, nos afectan y son determinantes en nuestra manera de actuar .

Para Zaccagnini (2004) las emociones son: “como la autopercepción del balance, o evaluación global, que resulta de comparar en cada momento lo que deseamos o

necesitamos hacer, y lo que queremos o podemos hacer, evaluación que funciona como un indicador que informa tanto a los que nos rodean como a nuestra propia 'mente', acerca de las perspectivas a que nos lleva el rumbo vital en que estamos".

Por otra parte, nos encontramos con autores como Darder y Bach (2006) que las definen como: "conjunto de patrones y respuestas corporales, cognitivas y a la vez conductuales que adoptamos y aplicamos las personas ante aquello que nos ocurre y también ante aquello que creamos o proyectamos. Son algo más que respuestas simples a estímulos puntuales, son funciones cerebralmente complejas, que imprimen una tonalidad afectiva determinada a la persona y configuran un talante o una manera de ser. En ellas se conjugan lo innato, lo vivido y lo aprendido".

A pesar de que existen diferentes concepciones sobre lo que se entiende por emoción, hay algo en lo que la mayor parte está de acuerdo: actualmente es imprescindible adquirir otro tipo de conocimientos que permitan alcanzar aprendizajes más profundos, lo cual ha sido acentuado por la educación formal. Nos referimos con esto a que se deben tener más presentes en la educación los conocimientos sobre las emociones que les vayan a permitir a los alumnos ser capaces de adquirir ciertas habilidades y destrezas socioemocionales para convertirse en personas activas en la sociedad y con la capacidad de poder relacionarse con los demás de una manera correcta, pudiendo gozar así de una vida saludable.

La razón por la que se pretende llegar a un concepto educativo más orientado a los valores es porque actualmente la sociedad en la que vivimos exige unas necesidades muy diferentes a las que se exigía en generaciones anteriores. Cada vez se observan más casos de depresión, de consumo de drogas y alcohol, de actos violentos, etc. que comienzan en edades tempranas (Cury, 2007). Todo esto podría conllevar repercusiones negativas en el desarrollo académico del alumno. Francisco Colom González (2008), afirma que en España el nivel académico de los alumnos no es el adecuado: "en el caso concreto de España, aunque los niños actuales tienen mayores cocientes intelectuales que los de décadas anteriores, las evaluaciones internacionales como el informe Pisa muestran que poseen un nivel académico por debajo de la media marcada por la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos)."

Es por esto por lo que se considera imprescindible incorporar en la educación de los niños un método de trabajo en el que se tengan en cuenta las emociones, así como diferentes estrategias y recursos que ayuden a desarrollar una educación emocional, la cual actualmente se considera necesaria en nuestra sociedad si queremos formar personas íntegras y activas dentro de ella. (Goleman,1996)

Rafael Bisquerra (2003), define la educación emocional como un proceso educativo continuo y permanente, esencial para el desarrollo integral de las personas que potencia el desarrollo de las competencias emocionales, con el fin de aumentar su bienestar personal y social. La escuela se debe de tratar ayudar a los niños a trabajar de un manera que sea lo más beneficiosa posible para cuando llegue la hora de tener que desenvolverse en las diferentes situaciones que nos exige el día a día. Es decir, no se debe trabajar solo transmitiendo conocimientos de Lengua, de Inglés o de Matemáticas, sino que se deben inculcar unos valores y unos medios a través de los cuales una vez que los alumnos finalicen su etapa educativa tengan los recursos necesarios para desarrollarse de una manera autónoma y con perspectiva en la vida diaria.

Por tanto, los profesores tienen un papel fundamental a la hora de realizar este trabajo, ya que son las personas con las que los alumnos conviven la mayor parte del tiempo de su día a día y aquellas de las que más cosas aprenden. Es en la escuela donde se viven situaciones en las que el niño tiene que aprender a hacer amigos, a esforzarse, a defenderse, a equivocarse y no abandonar, a escuchar, a obedecer, y ,en definitiva, a formarse como persona. Será aquí donde se pondrá a prueba el control emocional de cada uno de ellos y donde aprenderán a conocerse a nivel emocional.

2.1.1 Componentes de las emociones

A pesar de que, como hemos comentado anteriormente, existen diferentes opiniones sobre lo que para cada autor significa el concepto de emoción, la mayor parte de ellos están de acuerdo en cuanto a los tres componentes por los que están formadas. Son los siguientes: el componente corporal, el componente perceptual y el componente motivacional (Lang y Lazovik, 1963).

-El componente corporal se refiere a todo aquello que tiene que ver con los cambios fisiológicos que se producen en nuestro cuerpo cuando dicha emoción tiene lugar. Podemos encontrarnos con cambios muy variados, desde risa, nerviosismo, hasta llanto, aumento de la respiración...

-Respecto al componente perceptual, tiene que ver con lo cognitivo. Es decir, con la habilidad para ser capaces de determinar que sentimientos son los que esa emoción está provocando sobre y tener así la capacidad suficiente para identificarlos y clasificarlos según sean positivos o negativos, independientemente de que no siempre seamos capaces de expresar de manera verbal aquellas sensaciones que estamos sintiendo.

-Finalmente, el componente motivacional: de él dependerá nuestra manera de comportarnos ante una determinada emoción. Dependiendo de cómo nos afecte dicha emoción, positiva o negativamente, nos comportaremos de un modo u otro. Este comportamiento es percibido por todas las personas que nos rodean y que tenemos cerca, ya que lo expresamos mediante gestos, expresiones faciales...

2.1.2 Tipos de emociones

Nos encontramos con dos grandes bloques en los que podemos clasificar los distintos tipos de emociones (Ekman, 1981):

- Emociones básicas o primarias: también denominadas como universales. Este tipo de emociones son aquellas con las que nacemos, es decir, aquellas que son innatas y no aprendemos con el paso del tiempo o de los acontecimientos vividos. Son las siguientes: miedo, sorpresa, ira, alegría, aversión y tristeza. Las experimentamos desde los primeros momentos de vida y pueden ser percibidas por los demás por nuestros gestos, rasgos faciales, etc. y son comunes a todas y cada una de las personas, sin tener en cuenta su sexo o cultura. Cada una de estas emociones nos produce un sentimiento diferente, que es el que nos lleva a actuar o comportarnos de una determinada manera. En el caso de la tristeza, solemos recluirnos hacia un mundo interior, teniendo pocas ilusiones por los nuevos acontecimientos y sucesos del día a día. A diferencia de cuando

sentimos alegría, ante la cual estamos felices, actuamos de una manera extrovertida, abierta hacia los demás.

En cuanto a la sorpresa, producida por un estímulo inesperado, reaccionamos de una manera imprevista, dependiendo de si es una sorpresa negativa o positiva. Con respecto a aquel estímulo que nos ha producido ira, nuestra actitud es de destrucción, estamos furiosos, sentimos rabia, somos fácilmente irritables y no vemos las cosas como son, ya que nos sentimos enfadados con el mundo. El miedo es aquella emoción que sentimos ante algo desconocido, nos sentimos inseguros, amenazados, y ante esta situación buscamos protección. Finalmente, la aversión, es aquello que nos produce asco, repulsión, de lo que tendemos a alejarnos y a rechazar cuando sentimos dicha emoción.

- Emociones secundarias o culturales: dependen en gran medida de elementos culturales. Algunas de ellas son: el amor, la culpa, el orgullo, la vergüenza, etc.

Son emociones que no siempre los demás pueden percibir. Es decir, no siempre las manifestamos exteriormente, sino que cuando las sentimos, tienen lugar únicamente en nuestro interior, sin que los demás puedan percibirlas, por lo que no se produce una expresión externa, ni de manera verbal ni gestual (gestos, expresiones de la cara). Solo nosotros sabemos y sentimos lo que esa emoción ha provocado en nosotros. En numerosas ocasiones, el hecho de que no expresemos estas emociones no es porque no queramos, sino porque es muy subjetiva la manera en que afectan a cada una de las personas, además de que muchas veces no sabemos de qué forma expresarla; como es el caso del amor: cada uno siente y actúa de una manera cuando está enamorado, hay personas que lo expresan, otras que jamás diríamos que estén enamoradas... todo depende de la persona y de cómo su cuerpo reacciona ante dicha emoción.

Además de esta clasificación, Bisquerra (2000) hace otra clasificación de las emociones, dividiéndolas en emociones negativas y positivas. Ante esto, Ibarrola (2001) recalca que todas las emociones tienen una parte negativa y otra positiva, lo cual es algo muy relativo, dependiendo de las personas y de la situación en la que se de cada una de estas emociones.

- Emociones negativas: son las que experimentamos ante una pérdida, una amenaza, o una situación desgradable para nosotros. Algunas de ellas son el miedo, la ira, la aversión, la tristeza, la ansiedad, el rencor, la preocupación, etc. La parte positiva de alguna de estas emociones, como la de la ira, sería el hecho de darnos la posibilidad de liberarnos por dentro y expulsar hacia fuera lo que aquello que sentimos y nos está provocando malestar físico o psicológico, e incluso ambos.

- Emociones positivas: son sensaciones agradables que experimentamos cuando alcanzamos aquello que deseamos. Estas emociones nos proporcionan placer y bienestar. Entre ellas encontramos la alegría, el humor, tranquilidad, diversión, etc.

2.1.3 Características de las emociones

Como se ha dicho anteriormente, las emociones tienen un papel fundamental en los niños, no solo en la escuela sino en su vida diaria. Mediante ellas expresan sentimientos, pensamientos, etc. Es aquello gracias a lo cual, en numerosas circunstancias, podemos averiguar lo que piensan y sienten, y a partir de lo cual cambiaremos o no nuestra forma de comportarnos. Sin embargo, no se manifiestan de la misma manera en todas las edades, sino que con el paso del tiempo la manera de expresarlas varía (Harris, 1989):

- Entre los 0 y 3 años las emociones que tienen los niños son emociones primarias. Es decir, son totalmente espontáneas y naturales. Al tener lugar en una edad tan temprana, los niños no son conscientes de que las están sintiendo ni de que están mostrando a los demás como se sienten.

- Es a partir de los 3 años cuando los niños empiezan a manifestar emociones secundarias, tales como el amor, la culpa, el orgullo... Comienzan a controlar sus emociones y ya no dejen ver tan fácilmente a los demás aquello que esa emoción está produciendo dentro de ellos.

Independientemente de este hecho, todas las emociones tienen unas características comunes que son: la cualidad, la intensidad y la duración. (Ekman, 1994)

- La cualidad: es lo que se refiere a si una sensación es agradable o desagradable. Es decir, tiene en nosotros una repercusión positiva o negativa. Se aprecia fácilmente gracias a nuestros gestos, expresiones, comportamiento...

- La intensidad: tiene que ver con el grado de reacción que tenemos ante una emoción concreta. En qué medida nos afecta y si tiene sobre nosotros un poder u otro para hacernos cambiar nuestra actitud y nuestra manera de actuar.

- La duración: es lo que indica el tiempo que dura dicha emoción en nosotros. Puede haber emociones que se den ante situaciones puntuales, las cuales no durarán mucho tiempo, o puede haber otras que se repitan con numerosa frecuencia en repetidas ocasiones.

Existen otras características que tienen las diferentes emociones que se producen en los niños (Ausubel, 1990):

- Se perciben fácilmente a través de sus comportamientos: sobre todo las emociones primarias. Gracias a las actitudes que el niño tiene podemos deducir que es lo que está sintiendo ya que nos lo dejan percibir de manera sencilla y muy aparente, cuando llora, cuando se ríe... sabemos que están tristes o contentos, respectivamente.

- Aparecen con frecuencia: principalmente en los primeros años de vida, ya que es cuando más sensibles son a todo lo que les rodea y cuando las manifiestan de una manera totalmente espontánea.

- Son intensas: manifiestan con mucha intensidad todas las emociones. Durante los primeros años de vida lo hacen de una manera exagerada, ya sea una emoción tanto positiva como negativa. Es decir, si sienten tristeza, la expresarán con la misma intensidad que si sienten alegría, pero de una manera diferente.

- Son transitorias: pasan rápidamente de una emoción a otra, en un corto período de tiempo. Como ya sabemos, los niños son fácilmente impresionables y todo les afecta de una manera extrema. Sin embargo, la facilidad que tienen para pasar del llanto a la risa es extraordinaria. Por eso se dice que son las emociones en los niños son transitorias, al pasar de una emoción a otra en un instante.

- Existe un cambio en la intensidad: conforme van creciendo y madurando aprenden a regular sus emociones. Ya no son tan aparentes para las personas que están a su alrededor, sino que controlan los efectos (comportamientos, gestos...) que dichas emociones les producen, ya que aprenderán que cada una de ellas tiene consecuencias. Aprenden técnicas para regular esta intensidad con la que antes expresaban cualquier emoción, y son capaces de llegar a controlarla.

2.2 Desarrollo evolutivo de la competencia socioemocional

El concepto de competencia emocional no puede ser entendido sin hablar a su vez de competencia o habilidades socioemocionales. Estas habilidades van a ser determinantes en la formación de su personalidad, así como en sus relaciones sociales e incluso en su futuro profesional. (Goleman, 2003).

Es por ello por lo que se considera importante trabajar y potenciar el aprendizaje de estas capacidades en los alumnos, tales como: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y habilidades para la vida y el bienestar. (Bisquerra,2010).

Desde que somos pequeños pasamos por diferentes situaciones en las que experimentamos múltiples emociones. Pueden ser consecuencia de un acontecimiento, de una persona, de un pensamiento propio o ajeno a nosotros, de un lugar...

En los primeros años de vida, todavía no somos conscientes de la importancia y la influencia que estas emociones tienen en nosotros. Será a partir de los 3 años cuando se comienzan a diferenciar los rasgos que presentan unos niños y otros, lo cual determinará la manera de reaccionar ante determinadas situaciones. Es, por tanto, a partir de esta edad donde el niño comienza a consolidar su control emocional. Empieza a darse cuenta de que sus actos tienen unas consecuencias, ya sean estas negativas o positivas.

Más adelante, en la etapa de Educación Primaria, entre los 6 y los 12 años, será cuando el niño comience a definirse como persona, con unas determinadas cualidades y valores. Es en esta edad además donde comienza a tener amistades más fuertes, algunas

de las cuales durarán para siempre. Cambia su desarrollo emocional y aprenden a regular mejor las emociones que sienten ante determinados sucesos, siendo ya conscientes de lo que esto provoca en las personas de su alrededor.

Siguiendo a Ortiz (1999), los niños presentan una evolución socioemocional en los siguientes términos:

- A partir de los 7 años comienzan a tener conciencia de que la intensidad de las emociones disminuye con el paso del tiempo. La principal causa de esto es que se le deja de dar importancia y comienza a olvidarse la causa que provocó dicha emoción.

- Alrededor de los 8 años los niños son capaces de poner en práctica la estrategia de la distracción: piensan en otra cosa o hacen otras acciones que les permiten redirigir dicha emoción. De esta manera evitan los sentimientos que esta les provoca, ya sean positivos o negativos.

- Entre los 8 y 10 años comienzan a tener un gran influencia los iguales. Ya no son los padres su principal apoyo, sino que pasan a serlo sus compañeros y amigos. A pesar de que es común en ambos géneros, será en las niñas donde más fuerza tome este apoyo social.

- Será en torno a los 10 - 12 años cuando el desarrollo del lenguaje les permita expresar sus emociones y adecuarlas al contexto en el que se encuentran. Es aquí cuando comienzan a ser conscientes de las consecuencias que las emociones pueden tener, teniendo la experiencia vivida de años anteriores, la cual les servirán para adquirir un aprendizaje sobre las mismas de manera autónoma.

Como afirma Erikson (1963): "los niños procuran por todos los medios aprender las habilidades que son valoradas en su cultura. El objetivo es ganarse el respeto y la consideración de los iguales y los adultos. Tienen que enfrentarse a diferentes contextos, donde cada vez formarán parte de un clima más exigente por parte tanto de profesores, como de padres y compañeros, teniendo además ya una mayor sensibilidad hacia las críticas." El niño, comienza a ser consciente de esta exigencia, y es por esta razón por la que aprende a controlar sus emociones. Además de su carácter, existen ciertas variables que en muchas ocasiones determinan como las personas se comportan ante diversas situaciones, tales como el temperamento. Lo cual no es algo que nosotros podamos

elegir, sino que todos nacemos con uno distinto. Puede que en algunas ocasiones seamos capaces de regularlo, pero es lo que nos hace ser de una manera o de otra, y reaccionar de un modo u otro ante diferentes sucesos, con mayor o menor intensidad y duración.

Es también en esta etapa, entre los 10 - 12 años, cuando los niños experimentan lo que conocemos como la ambivalencia emocional. Se explica como la mezcla de sentimientos o emociones contrarias, como por ejemplo: tristeza y alegría. Son emociones contrarias pero que experimentamos en el mismo momento. Con esto nos referimos a que hay situaciones en las que nos sentimos tristes, pero a la vez contentos, por algún motivo, ya sea porque sabemos que nos espera algo mejor o por diferentes razones. Son numerosas las situaciones donde ocurre esta contrariedad de emociones. Los niños son capaces de entender esta ambivalencia cerca de los 10-12 años, no antes. Son conscientes de que una misma situación les provoca emociones contrarias al mismo tiempo. Antes de esta edad, los niños creen que solo se puede sentir únicamente una emoción ante una determinada situación, y en el caso de que se produzca más de una, no son simultáneas sino que aparecen una detrás de otra, consecutivamente, de manera que no las perciben como que las están sintiendo en el mismo momento.

2.2.1 Factores principales que influyen en el desarrollo y comportamiento emocional y académico

2.2.1.1. La familia

La familia es el entorno principal, junto con la escuela, en el cual los niños desarrollan la mayoría de las emociones. Comienzan los primeros lazos afectivos entre padres e hijos, y los niños saben que si sus padres están cerca ellos no van a correr ningún peligro. Es decir, los padres son para los niños un factor fundamental para su bienestar emocional. Junto a ellos desarrollan emociones como: la alegría, la tranquilidad, seguridad, etc. Sin embargo, también viven emociones negativas, tales como odio, rencor, tristeza, etc., por ejemplo cuando les castigan, cuando les obligan a terminarse la comida, etc. (Del Barrio,2002).

La manera en la que los padres o la familia ayuden a sus hijos a regular estas emociones será fundamental para su vida diaria y para su futuro. Es por esto por lo que

decimos que el hogar es un contexto clave en el que se debe educar a los hijos, llenarles de valores y de actitudes positivas, que más tarde en la escuela utilizarán para desenvolverse en su día a día. La familia tiene unas funciones tanto afectivas como educativas muy importantes. De estas dependerá el comportamiento de sus hijos, ya que en la mayoría de los casos los hijos llevan a cabo un aprendizaje por observación del comportamiento de los padres. Por ello, es muy importante educar a los hijos desde pequeños de una manera correcta, transmitirles valores positivos, enseñarles y ayudarles a regular sus emociones y, sobretodo, a relacionarse con los demás y actuar de manera adecuada según el contexto en el que nos encontremos. (Orejudo, 1012)

Nos podemos encontrar, por tanto, con distintos estilos educativos de la familia:

1. Estilo clásico o tradicional: Bourdie (1980) afirma que la educación de los padres y de la familia en general era la causa principal de las conductas sociales de los hijos. Basa, por tanto, la competencia o habilidades sociales de los menores en la educación familiar como única o casi responsable de las conductas sociales de los menores.

Por otra parte, Magaz Lago (1998), distingue otros estilos educativos familiares, tales como:

2. Estilo sobreprotector: en el cual los padres creen que tienen la obligación de proporcionar la mayor ayuda posible a sus hijos y evitarles cualquier tipo de problemas, dolor o inconvenientes, sintiéndose culpables cuando no lo consiguen. Piensan que el niño es un ser débil, ignorante, inexperto,... al que hay que proteger.

3. Estilo inhibicionista: los padres consideran que cuanto antes sus hijos se enfrenten a los peligros de la vida, antes aprenderán y madurarán. No se sienten responsables de los posibles peligros que pueda correr el niño. No prestan atención ni lo elogian cuando se comporta de manera correcta, y se muestran enfadados o cuando el niño les pide ayuda o necesita su apoyo.

4. Estilo punitivo: consideran que las normas están por encima de todo. El niño debe cumplirlas y obedecerlas en todo momento. Cuando esto no es así, es castigado. No se reconoce su esfuerzo cuando las cumple, pero es castigado siempre que no

cumple alguna de ellas. Se sienten tremadamente enfadados cuando el niño incumple las normas, ya que no contemplan la posibilidad de que su equivocación pueda deberse a la falta de capacidad o habilidad por la edad en la que se encuentra.

5. Estilo asertivo: son comprensivos con sus hijos y consideran que en cada momento de la vida se pasa por una fase de aprendizaje diferente. No culpan al niño por sus errores, ya que consideran que con el paso del tiempo podrán corregirlo. Se muestran pacientes y teniendo en cuenta y valorando los progresos que tiene el niño. Castigan las conductas totalmente inapropiadas pero también premian las excepcionales.

- Clima y apoyo familiar

Ya sabemos que los niños pasan la mayor parte del tiempo con sus padres, por lo que será el hogar familiar el ambiente donde se producirá un desarrollo afectivo y emocional. Esta situación dentro del hogar influirá y condicionará en gran medida el comportamiento que los hijos tengan, tanto a nivel cognitivo como social.

Podemos encontrarnos con diferentes tipos de climas familiares: familias estructuradas, con actitudes de afecto y dedicación hacia sus hijos o, al contrario, familias desestructuradas que no se preocupan por la educación de sus hijos. Aquellos hogares que cuenten con un clima familiar positivo, ayudarán a que el niño tenga un buen desarrollo emocional. Sin embargo, aquellos hogares donde las relaciones entre los familiares no sean tan buenas, influirán de manera negativa en el desarrollo de los hijos.

No debemos olvidar que los niños aprenden e interiorizan de manera inmediata todo lo que los adultos les transmiten y todo aquello que observan en ellos, tanto para bien como para mal. Si el trato que los padres dan a sus hijos es negativo o inexistente, los niños no podrán desarrollarse de manera adecuada, lo cual repercutirá en sus relaciones sociales al no tener empatía con los demás, no saber controlar sus emociones... Esto se intensificará aún más en el caso de que en el hogar se den situaciones conflictivas entre los padres, como maltrato de género o separación. (Carrasco, 2006)

Sin embargo, si hay un clima en el que los padres muestran cariño y apoyo hacia sus hijos, los niños serán capaces de adquirir un desarrollo emocional adecuado, que les permitirá llevar una vida más equilibrada.

Dependiendo, por tanto, del ambiente familiar que tengan en casa, desarrollarán unas actitudes y comportamientos en la escuela. Aquellos niños que viven en un ambiente desestructurado tendrán conductas desadaptativas en la escuela, lo cual, en la mayoría de los casos, va asociado con un rendimiento académico bajo. A diferencia de aquellos niños que gozan de un buen ambiente familiar: se relacionan con los demás de manera correcta, son educados y respetuosos, y tienen un rendimiento académico superior.

- Número de hijos

Otro factor que influye en gran medida en el desarrollo emocional y académico de los niños es el número de hijos que tengan los padres. (Wilson, 1995). Existe el caso de familias que, al tener varios hijos, no dedican el tiempo suficiente a cada uno de ellos. Esto tiene como consecuencia que los niños se sientan infravalorados y lleguen incluso a frustrarse, ya que no se sienten atendidos por los padres tanto como les gustaría. Esta carencia afecta al desarrollo emocional y académico, y se refleja claramente en el contexto escolar. Puede ser expresada de dos modos diferentes: a través de conductas desadaptadas, tratando de llamar continuamente la atención, o mediante la timidez y la inexistente necesidad de destacar entre los compañeros o profesores.

En cualquiera de los dos casos, nos encontramos ante una falta de atención de los padres que afecta tanto a nivel social como académico. Puede tener graves repercusiones en su futuro si no se corrige a tiempo, por lo que es muy importante que los padres detecten lo antes posible cual es la causa de este problema y sean capaces de poner medidas para eliminarlo.

- Clase socioeconómica

El nivel socioeconómico de la familia de los niños es un aspecto que influye en gran medida tanto a nivel social, en sus relaciones con los demás, como a nivel académico, en su rendimiento en la escuela.

Según Laura De Pablos y María Gil (207) hay estudios que demuestran que aquellas familias que cuentan con un nivel socioeconómico bajo, tienen hijos con un rendimiento escolar bajo. Esto se puede deber a que no cuentan con las mismas oportunidades que aquellas familias que tienen mayores ingresos para acceder a determinados recursos que ayudan a proporcionar a sus hijos una educación de calidad. Por tanto, estos alumnos que pertenecen a las familias más desfavorecidas con escasos recursos económicos cuentan con menor motivación para aprender en la escuela. Lo cual repercute de manera directa en sus resultados en la escuela: tienen un rendimiento académico bajo. Por otro lado, las familias que cuentan con mayor nivel socioeconómico suelen estar formadas por padres que sí que muestran interés por la educación de sus hijos, ya que tienen mayor acceso a recursos relacionados con la misma, presentando además, en muchos casos, una buena relación con la escuela (tutores, profesores de sus hijos, padres de compañeros...), lo cual ayuda a que el funcionamiento de sus hijos en la escuela sea más positivo.

A pesar de que esto es un hecho común y observable en las escuelas, hay autores como Carabaña (1979) que muestran que el nivel socioeconómico de la familia no tiene por qué influir en el rendimiento académico, y que si se controla la inteligencia y se es capaz de regular las emociones a través de ella, no siempre el rendimiento académico tiene porque ser bajo.

2.2.1.2 Iguales

Se ha argumentado que la escuela es el lugar donde los niños pasan la mayor parte del tiempo, por lo que es el ambiente donde se comienzan a relacionar unos con otros, y se crean otros vínculos aparte de los familiares: entre compañeros, amigos... La capacidad que tengan para regular y controlar sus pensamientos y emociones será un factor muy importante a la hora de determinar la relación que tengan con el resto de los niños y niñas que asisten a la escuela, es decir, su adaptación social dentro de la misma. (Sullivan, 1953). Esta relación será un factor clavé que condicionará su vida social así

como su rendimiento académico, tanto en el momento actual como en su futuro. Hay una clara diferencia entre esos alumnos que se relacionan de manera adecuada con sus compañeros y aquellos que no tienen estrategias o capacidad para hacerlo. En la mayoría de los casos, los niños que presentan numerosas dificultades para interactuar con sus compañeros están destinados a tener fracaso escolar, lo cual en muchas ocasiones acaba en casos como delincuencia, conductas agresivas, soledad, abandono escolar, baja autoestima...

Existen ciertos elementos clave a considerar que tienen que ver con la relación que mantienen los alumnos en la escuela y el desarrollo emocional que presentan:

- Amistad

Ya desde los primeros años en que los niños asisten a la escuela la relación que mantienen con sus compañeros es muy importante. Es aquí donde aprenden el concepto de amistad: hacen sus primeros amigos, con los que compartirán múltiples momentos llenos de risas, llantos, aventuras, secretos, etc. Se establece entre ellos un lazo afectivo que, anteriormente, solo tenían con su familia. (Rankin, 1990).

A partir de este momento, el niño/a ha adquirido la capacidad para relacionarse con los demás, adaptarse al contexto en el que se encuentra, controlar sus conductas... es decir, ha adquirido la competencia social. Esto no siempre es algo que se produce en todos los niños: también hay casos en los que algunos de ellos no son capaces de hacer amigos. Las características o habilidades sociales de cada uno de ellos es aquello de lo cual dependerá que los niños sean capaces de hacer amigos o formar parte de un grupo. Aquellos que tengan más desarrolladas las habilidades socioemocionales serán los que puedan llegar a tener más amistades dentro de la escuela, ya que serán capaces de ponerse en el lugar de los demás, de aconsejar desde un punto de vista sensato, escucharles, saber expresarse de manera que los demás les entiendan... así como de regular sus emociones de tal manera que éstas no afecten de manera negativa o perjudicial sobre su comportamiento. (Fuentes, 2001).

Algo que se observa frecuentemente es que los niños suelen hacerse amigos de aquellos que presentan unas características similares a ellos, no solo de género o edad,

sino también de apariencia física, nivel intelectual, valores, etc. Es aquí donde vemos también como hay una clara diferencia entre la manera de comportarse que tienen los niños con aquellos que son sus amigos y con los que no lo son. Es con los amigos con los que se comportan de manera más positiva: compartiendo la mayor parte del tiempo, tanto en el recreo como en el aula, apoyándose entre ellos cuando surge algún conflicto con el resto de compañeros, tratando de ponerse en su lugar, tratándoles de manera correcta, con respeto y cariño. Estas conductas no son las mismas con aquellos niños que no son sus amigos: no se esfuerzan por ayudarles o ponerse en su lugar, les es indiferente hablar o no con ellos, no se preocupan por sus problemas, y no tienen tanto interés por cuidar la relación. Esto es algo que se mantiene a lo largo de toda la vida y que no solo ocurre en los niños sino en los adultos. También en la vida adulta nos preocupamos de manera distinta por las personas con las que tenemos una amistad o relación más profunda que por aquellas con las que solo tenemos una relación cordial. (Rubin, 1980)

- Bullying

Consideramos que este término tiene mucho que ver con el desarrollo emocional que el niño presente: dependiendo del trato que reciba por el resto de sus compañeros, el niño desarrollará unas habilidades emocionales u otras, que serán las que formen su competencia emocional. La manera en la que los demás nos tratan, nos afecta a la hora de tener una imagen de nosotros mismos.

Al pasar tanto tiempo en el colegio, los niños tienen la oportunidad de conocerse entre ellos: observan cuáles son las cualidades de cada uno, sus puntos débiles, aquellos con los que más cosas tienen en común u otros con los que jamás entablarían una amistad. Es en este escenario en el cual se empiezan a tener amigos, a hacerse grupos entre compañeros de clase, etc.

A la vez que aparecen todas estas situaciones, comunes en todas las escuelas, también empiezan otras que no son nada agradables para aquellas personas a las que les toca sufrirlas. Con esto nos referimos al maltrato entre iguales, conocido como "*bullying*".

En los primeros años de edad, las agresiones suelen ser de tipo físico, tales como:

empujones, patadas, zancadillas, bofetadas... Sin embargo, alrededor de los 8 años, pasan a ser agresiones verbales: motes, amenazas, insultos...

A pesar de que muchas veces se piensa que las agresiones físicas son más dolorosas que las verbales, son éstas últimas (agresiones verbales) las más peligrosas, ya que pueden crear traumas de por vida, haciendo daño no solo de manera física, sino también psicológica. Según el grado con el que se produzca esta agresión, el daño psíquico podría ser irreversible y causar daños sobre la persona para el resto de su vida. (Olweus, 1978).

En este maltrato entre iguales, bullying, la persona que agrada lo hace de manera totalmente consciente, con el objetivo de crear daños sobre la víctima. Agresor y víctima tienen unos rasgos totalmente distintos, tanto a nivel intelectual, social como físico. En el caso del agresor, suele ser una persona agresiva, que no es capaz de controlar sus impulsos. No tiene desarrollada la inteligencia emocional, no sabe ponerse en el lugar de otra persona, ni tiene adquiridas habilidades sociales que le permitan relacionarse con los demás de forma correcta. Además suele presentar una apariencia física más imponente que la de la víctima.

Las víctimas, tienen unas características totalmente diferentes a las anteriores: normalmente presentan una actitud que muestra claramente que son personas llenas de miedos e inseguridades, por lo que son carne de cañón para aquellos que tienen una personalidad más fuerte o son más agresivos. Además, físicamente son más débiles que ellos. Por estas razones, su autoestima es muy baja, lo cual es aprovechado por los agresores, que no dudan en atacarles por sus puntos débiles.

Aunque el maltrato entre iguales haya existido siempre, no hay que pasar por alto la gravedad que tiene y el daño tan elevado que puede crear sobre los niños y la personalidad que les definirá para el resto de su vida.

La intervención ante casos de este tipo en los colegios, debe ser de manera inmediata y directa sobre el agresor y la víctima. Se debe intervenir siempre en el lugar donde haya tenido lugar la disputa. Además, es fundamental que los familiares de ambos lados estén informados del problema, ya que por mucho que se pongan medidas en la escuela, si desde casa no se hace nada, la situación es muy probable que vuelva a

repetirse. Por ello, tiene que existir comunicación entre la familia y la escuela, tratando de llegar siempre a un acuerdo con el fin de proporcionar a todos los alumnos una educación de calidad, donde el bienestar de todos ellos esté garantizado. (Parker, 2006).

- Estatus sociométrico

El estatus sociométrico o categoría sociométrica es el lugar o posición en la que se encuentra cada uno de los niños, en el entorno escolar. Esta situación tiene una importante repercusión para el grado de aceptación que se pueda tener hacia ellos: si son aceptados o rechazados dentro de la clase. Es por esta razón por la que lo incluimos como un punto clave para el desarrollo socioemocional del niño, ya que la imagen que el resto de sus compañeros tengan de él, le influirá a la hora de comportarse y relacionarse tanto consigo mismo como con los demás. Es habitual que todos los niños quieran sentirse aceptados y queridos dentro del grupo, sentir que forman parte del mismo, por lo que este estatus sociométrico les preocupa bastante y puede llegar a determinar su bienestar tanto físico como psíquico. El lugar que cada uno de ellos ocupe dependerá de las habilidades o recursos que tengan a la hora de enfrentarse a las diferentes situaciones que les exigen relacionarse con las personas que están a su alrededor, en este caso, sus compañeros.

Las categorías sociométricas que determinan el grado de aceptación de los alumnos son las siguientes: populares, rechazados, controvertidos, ignorados y promedio (Rubin, 1992). En el caso de los niños populares, tienen una gran capacidad para relacionarse con los demás, suelen ser personas sociables, con facilidad para escuchar, ponerse en el lugar de los demás, controlar sus emociones y resolver conflictos de manera pacífica.

En el lado contrario, nos encontramos con los niños rechazados o ignorados. Estos alumnos, por desgracia, no han desarrollado habilidades o estrategias sociales que les permitan relacionarse con los demás, por lo que no son aceptados en el contexto escolar. Esto puede tener consecuencias muy opuestas. Podemos encontrarnos con casos en los que estos niños que no se han adaptado a la escuela tengan conductas agresivas hacia otros compañeros, molesten continuamente o perturben el clima de la clase. O, por el contrario, se puede dar el caso de que reaccionen de una manera mucho más tímida:

evitando llamar la atención tanto de sus compañeros como de los profesores, para pasar totalmente desapercibidos, de modo que otros compañeros no puedan causarles ningún trauma a través de agresiones físicas o verbales.

2.3 Inteligencia emocional

Si hablamos de educación socioemocional, no podemos pasar por alto un término tan importante como la inteligencia emocional.

Mayer y Salovey (2007), la describen así: "habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual."

Es la capacidad que cada uno de nosotros tenemos para sentir, controlar y adaptar las emociones que sentimos. Consiste en equilibrarlas siendo capaces de adaptarnos a aquello que es más conveniente en cada situación, actuando de la manera más cauta posible.

La inteligencia emocional está presente en todos los ámbitos de nuestro día a día. Continuamente usamos nuestras habilidades socioemocionales ante diferentes situaciones que nos van sucediendo a lo largo de la vida. Es fundamental para una buena salud mental y física, y ayuda además a evitar desequilibrios emocionales que puedan dañarnos moral o físicamente, y será un factor determinante para nuestras relaciones, tanto en la escuela como en la vida social en general (Salovery, 2002).

Desarrolla las siguientes funciones:

- Es la base de nuestro bienestar psicológico.
- Equilibra el desarrollo de nuestra personalidad.
- Ayuda a alcanzar una buena salud física previniendo enfermedades causadas por desequilibrios emocionales, tales como la depresión.

- Despierta en nosotros entusiasmo por acercarnos a estímulos agradables, alejándonos de lo desgradable o negativo.

- Gracias a ella toleramos mejor las adversidades y las frustraciones, pudiendo llegar a tener una actitud más positiva y alentadora, que hará que nuestras relaciones sean mejores.

- Ayuda a desarrollar la empatía: aquellas personas que gozan de una inteligencia emocional alta son capaces de comprender las emociones de los demás y ponerse en su lugar.

Generalmente, los alumnos que poseen un nivel de inteligencia emocional más desarrollado se relacionan con sus compañeros mediante actitudes positivas, y suelen tener menos problemas para hacer amigos, además de obtener unos resultados académicos mejores que aquellos que tienen una inteligencia emocional menos desarrollada. A diferencia de los anteriores, estos no se relacionan de manera adecuada con los demás ni saben hacer frente a situaciones imprevistas, lo cual afecta directamente a sus resultados escolares. Son niños más introvertidos o conflictivos que no son capaces de comprender los sentimientos de los demás o no realizan ningún tipo de esfuerzo para ponerse en el lugar del otro (Detweiler y Mayer, 1999). Es por esto por lo que las personas que cuentan con una inteligencia emocional elevada, suelen ser personas más extrovertidas, equilibradas, felices, menos tímidas y capaces de enfrentarse a situaciones imprevistas. Son comprensivas en las relaciones que tienen con sus padres, amigos, etc. y tienen una visión positiva de la vida, lo cual hace que alcancen un mayor desarrollo personal.

Que se trabaje esta inteligencia emocional se considera un factor clave a la hora de educar en valores a los alumnos, debido a la gran repercusión que tiene no solo en su rendimiento académico sino en sus relaciones con los demás. La inteligencia emocional que cada uno de ellos tenga será clave a la hora de desenvolverse en la sociedad y formar parte de ella de una manera activa (Extremera y Fernandez- Berrocal, 2002).

2.3.1. Modelos Inteligencia Emocional

Como ya sabemos, cada una de las personas presenta una inteligencia emocional diferente, por lo que sus capacidades y habilidades para expresar y regular sus emociones no son las mismas. Esta inteligencia emocional es entendida de diferente manera según el autor en el que nos centremos.

Según Gardner (1983), el cual estudió el desarrollo de las habilidades en los niños y fue precursor de la inteligencia emocional, la define como "la capacidad desarrollable, y no sólo la capacidad de resolver problemas y/o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas."

Para este autor, existen ocho tipos de subinteligencias que componen la inteligencia emocional y por las que cada uno de nosotros nos diferenciamos.

1. Inteligencia social o interpersonal: es la capacidad para comprender las emociones, sentimientos, deseos, inquietudes... de otras personas, y responder de una manera correcta a la personalidad de cada una de las personas. Está muy relacionada con la empatía, y es la inteligencia que nos permite entender a los demás.

2. Inteligencia intrapersonal: consiste en comprenderse a uno mismo. Ser capaces de comprender nuestras propias emociones, motivaciones, características e incluso defectos. Tener una imagen de nosotros mismos, conociendo nuestras capacidades y nuestros límites.

3. Inteligencia lógico-matemática: es la capacidad relacionada con la ciencia. Aquellos que la poseen, tienen desarrolladas habilidades para resolver problemas científicos, elaborar hipótesis, calcular, identificar modelos, así como para utilizar diferentes tipos de razonamiento (deductiva e inductivo).

4. Inteligencia verbal o lingüística: se considera la inteligencia más importante. Es la capacidad para desarrollar el lenguaje, de manera que pueda ser utilizado para expresar lo que uno piensa o siente. Puede ser expresado de modo oral o escrito, pero siempre en un código que las personas con las que se esté intercambiando dicha información sean capaces de comprender.

5. Inteligencia musical: es el talento o la capacidad que poseen ciertas personas para cantar, bailar, tocar instrumentos, reproducir sonidos, discriminar algunos de ellos, leer en el lenguaje musical... y todos aquellos aspectos relacionados con el mundo de la música en general.

6. Inteligencia corporal-kinestésica: es la capacidad para utilizar nuestro propio cuerpo y a través de él resolver diversas situaciones o realizar determinadas actividades. Las personas que destacan en esta inteligencia presentan un gran control de su propio cuerpo, mostrando equilibrio, fuerza, flexibilidad, resistencia, rapidez y coordinación óculo- manual.

7. Inteligencia visual y espacial: consiste en la habilidad para realizar una visión del mundo en tres dimensiones. Capacidad para desarrollar ideas de manera visual, elaborar imágenes mentales, diseñar bocetos, apreciar detalles, orientarse en distintos lugares...

8. Inteligencia naturalista: capacidad que tienen determinadas personas para estudiar la naturaleza de un modo detallado y en profundidad. Son capaces de, tras haber estudiado y analizado a las diferentes especies, establecer relaciones entre ellas, clasificarlas, descubrir otras nuevas, etc. Está relacionada con todo aquello que tiene que ver con la naturaleza, ya sean animales, plantas, paisajes...

Estos tipos de inteligencias que hemos visto son importantes hasta el punto de que, dependiendo de aquella inteligencia que más desarrollada tenga una persona, se dedicará a una cosa o a otra en su vida. Es lo que determina en muchos casos el futuro de las personas. Según Gardner (1983) existen ciertas profesiones que están relacionadas con los distintos tipos de inteligencia:

1. Inteligencia interpersonal: docentes, psicólogos, terapeutas.
2. Inteligencia intrapersonal: personas maduras con un gran grado de conocimiento sobre sí mismos.
3. Inteligencia lógico-matemática: economistas, ingenieros, científicos, matemáticos...

4. Inteligencia verbal o lingüística: escritores, poetas, líderes políticos o religiosos.
5. Inteligencia musical: músicos, compositores, cantantes, bailarines, críticos musicales, etc.
6. Inteligencia corporal – kinestésica: escultores, cirujanos, actores, modelos, bailarines, gimnastas, deportistas, etc.
7. Inteligencia visual y espacial: artistas, fotógrafos, arquitectos, diseñadores, publicistas, etc.
8. Inteligencia naturalista: científicos, ecologistas y biólogos.

Será a partir de la inteligencia intrapersonal y la interpersonal de la que nazca esta inteligencia emocional: una vez que nos hemos conocido a nosotros mismos y somos conscientes de nuestras emociones, del modo en el que nos afectan, de nuestros límites, capacidades, etc, estaremos capacitados para comprender las de los demás, entender que cada uno presenta unas cualidades diferentes y una personalidad propia, que deberemos respetar y tratar de comprender con la mayor empatía posible. Lo cual nos llevará a hablar no solo de inteligencia emocional sino socioemocional, al intervenir la manera en la que nos relacionamos con los demás y cómo nos afectan estas relaciones.

Existen distintos modelos de inteligencia emocional, los cuales dependen de los diversos puntos de vista con los que nos encontramos según aquellos autores a los que nos estemos refiriendo. Se dividen en tres categorías: modelos de rasgo, modelos de capacidades o habilidades y modelos mixtos.

-Modelos de rasgo: los principales autores que nos encontramos en este modelo son Petrides (2010) y Furnham (2007). Estos autores defienden que la inteligencia emocional es un rasgo de nuestra personalidad. En su opinión, cada uno de nosotros tiene en su carácter una tendencia a comportarse de un modo o de otro, lo cual está determinado por la inteligencia emocional que presente.

Este modelo integra una serie de competencias, tales como:

- expresión emocional: consiste en ser capaz de expresar aquello que estamos sintiendo en nuestro interior en un momento dado. Manifestar nuestros deseos, sentimientos, emociones, etc.
- 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.
- percepción emocional: implica reconocer los propios estados de ánimo, las emociones y los posibles efectos que estas puedan tener, tanto en nosotros mismo como en los demás.
- automotivación: es la capacidad para darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés que provoca una acción específica o un determinado comportamiento.
- competencia social: es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación, respeto, empatía, etc.
- manejo del estrés: es la capacidad de reducir el estrés de forma exitosa, de manera que no afecte a nuestra salud mental ni tenga consecuencias negativas en las relaciones con los demás.
- empatía: implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.
- impulsividad: se refiere a un rasgo de la personalidad que hace que el individuo actúe sin prever las consecuencias que pueden comportar sus actos. El individuo impulsivo no se para a sentir ni a pensar. La personalidad Impulsiva también se caracteriza por la dificultad para aceptar los límites y por una baja tolerancia al estrés y la frustración.

- autoestima: consiste en una valoración personal en los diferentes ámbitos de relación social y personal sobre uno mismo. La apreciación y la autovaloración de cualidades y aptitudes que cada uno tiene, dando como resultado un valor positivo o negativo, una imagen de uno mismo positiva o negativa según la autoevaluación que hace uno mismo de sí mismo.

Modelos de habilidades: como principales representantes contamos con Mayer y Salover (1997). Según estos autores, la inteligencia emocional es el resultado de una serie de experiencias por las que pasamos en nuestra vida, y las cuales experimentamos y superamos mediante unas habilidades o capacidades que desarrollamos a lo largo del tiempo. Influyen además las normas sociales, los principios o valores éticos que vamos adquiriendo a nuestra personalidad, etc.

Mayer y Salover propusieron el modelo de las "cuatro ramas", integrando las cuatro habilidades básicas necesarias para adquirir una adecuada inteligencia emocional:

- percepción emocional: las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a sí mismo, en otros, a través del lenguaje, conducta, en obras de arte, música, etc. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente. También la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas.

- facilitación o asimilación emocional: implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante.

- comprensión emocional: implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica un actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones.

- regulación emocional: es la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás.

Modelos mixtos: encontramos como principales representantes de estos modelos a Goleman (1996) y Bar- On (1997). Estos autores integran diferentes aspectos de los dos modelos anteriores, combinando rasgos de la personalidad que el individuo presenta o tiende a mostrar (como la empatía, el egoísmo, la agresividad...), con habilidades y capacidades para regular las emociones.

Integra las siguientes competencias:

- Autoconciencia emocional: es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que surge, es decir, ser consciente de los propios estados internos, de los recursos y de las intuiciones.
- Asertividad: habilidad para expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y, defender nuestros derechos de una manera no destructiva.
- Empatía: es el reconocimiento de las emociones ajenas, es decir, es la toma de conciencia o el conocimiento de los sentimientos, las necesidades y las preocupaciones ajenas.
- Automotivación: la persona ha de saber motivarse a sí misma y esto es facilitado por la existencia de tendencias emocionales que conducen hacia la consecución de unos objetivos delimitados por el individuo.
- Autorregulación de las emociones: implica la capacidad de controlar los propios estados emocionales, los impulsos y los recursos internos; en definitiva, un control que moviliza hacia la adaptación de los sentimientos al momento.

- Gestión de las relaciones: hace referencia a la capacidad de relacionarse adecuadamente con las emociones ajenas. Manejar las relaciones, el “arte” de las relaciones es en gran medida la habilidad de manejar las emociones propias y de los demás, empleando ciertas habilidades específicas que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficiencia interpersonal.

2.3.2 El cerebro y las emociones

El cerebro humano es un componente clave en nosotros mismos a la hora de determinar la inteligencia emocional que nos caracteriza a cada uno.

Davidson (2012) afirma que nuestro cerebro afecta a la manera de pensar, sentir y vivir que tenemos. Asegura además que “la transformación de la mente cambia el cerebro si nos comprometemos en entrenamientos mentales sistemáticos del tipo de los que encontramos en las prácticas meditativas. Mediante esos ejercicios podemos formar hábitos mentales que cambian el cerebro de manera que puede promoverse una mejor atención y un mejor control de las emociones. Se trata de dos sistemas principales sobre los que este tipo de entrenamiento mental parece tener efectos.”

El cerebro es el encargado de dirigir el sistema nervioso central. Está compuesto por tres componentes principales: el cerebro, el cerebelo y el tronco del encéfalo. Está a su vez dividido en dos partes: hemisferio izquierdo y hemisferio derecho. El hemisferio izquierdo es el encargado de controlar la parte derecha del cuerpo, y el derecho, la parte izquierda del mismo. Esta capacidad para diferenciar distintas habilidades para cada lado del cerebro es lo que nos diferencia de los simios, y somos capaces de observarla desde que somos pequeños: al ser diestros o zurdos. Cada una de las partes del cerebro está además determinada para hacerse cargo de diferentes procesos mentales. En el caso del hemisferio izquierdo, se trata de la lógica, los números, el razonamiento... y el derecho, a diferencia de este, de todo aquello que está relacionado con las emociones, los colores, las formas, la música, etc. Nuestro cerebro está formado por diferentes partes, que han evolucionado en tiempos diferentes. La más antigua de ellas es conocida como "cerebro reptil", y fue descubierta hace más de doscientos millones de años. Es la encargada de las necesidades básicas:

alimentación, deseo sexual, seguridad... Esta parte del cerebro es la que nos condiciona y nos dirige, apoderándose sobre nuestra razón a la hora de tener determinados comportamientos. El sistema límbico, o cerebro medio, es la parte del cerebro situada justo debajo de la corteza cerebral y contiene a las siguientes partes que componen el cerebro: tálamo, hipotálamo, hipocampo, y amígdala cerebral. Es en cada una de estas partes donde se procesan y tienen lugar las distintas emociones que sentimos y experimentamos a lo largo de nuestra vida, tales como: felicidad, tristeza, miedo, sorpresa... (Jacobson, 1990).

Cabe destacar la importancia que tiene la amígdala a la hora de procesar estas emociones. Es una parte fundamental dentro del cerebro: si ésta estuviera lesionada, no seríamos capaces de apreciar o distinguir cuando una persona está expresando, a través de su rostro, alegría o tristeza. Es decir, no podríamos reconocer las distintas emociones a través de las expresiones faciales de las personas. Nuestro comportamiento social quedaría totalmente alterado al no ser capaces de reconocer las expresiones en los demás, lo cual tendría grandes repercusiones en nuestras relaciones sociales. Este sistema límbico está continuamente interactuando con la corteza cerebral, también conocida como córtex, y formado por diferentes áreas, denominadas neocórtex. Esta unión a la hora de trabajar es lo que permite que tengamos cierto control sobre nuestras emociones. Por esta razón, al neocórtex se le denominó como el cerebro racional de los seres humanos, teniendo la capacidad para pensar de una manera más sensata y alejada del primer impulso, de aquello que pensamos en un primer momento. Nos permitirá controlar la primera respuesta que sentimos en ese momento, y evitar la respuesta impulsiva que iría a continuación, lo cual nos beneficiará a la hora de poder regular nuestras emociones y llevar una vida emocional más equilibrada. (Fulton, 1990).

Este cerebro racional es el encargado de las funciones más habituales que realizamos en nuestro día a día, tales como: pensar, imaginar, planificar..., así como de la imaginación y la creatividad, que tan presentes están en nuestra vida diaria. Está compuesto por los lóbulos prefrontales y frontales, los cuales tienen un papel muy importante a la hora de expresar las emociones, teniendo las siguientes tareas: frenan las señales enviadas desde el sistema límbico, permitiéndonos regular nuestras emociones; y se ocupan de elaborar estrategias para poner en práctica a la hora de enfrentarnos a

diferentes situaciones emocionales. Esta corteza cerebral o neocórtex, es la que actualmente se apodera de las demás zonas del cerebro, sin bloquear totalmente a las otras, pero teniendo mayor peso que ellas sobre el funcionamiento de nuestro cerebro y, por tanto, de nuestros comportamientos. (Joseph Le Doux, 1999).

2.3.3 Regulación y reparación emocional

Cuando los alumnos ya hayan alcanzado un adecuado desarrollo emocional y sean conscientes del mismo, será cuando se deba trabajar con ellos las emociones. Tanto los maestros como la familia tienen un papel fundamental en esto: deben ayudar a los niños a controlar sus emociones, proporcionándoles estrategias que les enseñen y ayuden a regularlas en la medida que les sea posible.

Esto es algo fundamental para poder convivir como personas íntegras y sociables, ya que cada vez más necesitamos relacionarnos con diferentes tipos de personas en contextos muy variados, y debemos ser capaces de aprender a regular las emociones que nos provocan las diferentes situaciones sino queremos que sean ellas las que controlen nuestra vida.

Por esta razón, las estrategias que se ofrezcan a los niños desde edades tempranas, deben ir orientadas a evitar situaciones negativas y conflictos que puedan surgir entre ellos.

Antes de pasar a verlas, explicamos las tres etapas del desarrollo moral por las que pasan todas las personas, de manera que seamos capaces de comprender en qué momento los niños serán capaces de poner en marcha cada una de las estrategias de regulación emocional que veremos más adelante. Kohlberg (1997) propuso estas tres etapas:

1. Etapa preconvencional: se da en los niños más pequeños, entre los 6 y 10 años. En esta etapa el principal objetivo por el que los niños tratan de regular su conducta consiste en la obtención de recompensas o, por el contrario, en la evitación de castigos.

Saben que su comportamiento tiene unas consecuencias positivas o negativas según

como actúen, por lo que tratarán de regularlo para obtener aquello que deseen.

2. Etapa convencional: esta etapa se manifiesta a partir de los 10 años. En esta edad los niños comienzan a aprender y comprender que hay ciertas normas sociales que deben aceptar. Es aquí cuando empiezan las primeras negociaciones entre ellos, expresando su opinión sobre dichas normas y la necesidad de que también estén presentes aquellas que ellos consideran oportunas, tratando de imponerlas sobre las anteriores y con el deseo de que los demás las respeten.

3. Etapa postconvencional: es una etapa que tiene lugar en la adolescencia. En ella, las personas han adquirido ya unos valores y unos principios que regulan su comportamiento, tanto moral como social. Han constituido una escala de valores a partir de la cual se rigen para comportarse y desenvolverse en su vida diaria, es decir, han desarrollado ya una personalidad propia en función de los mismos. Estos principios pueden ocupar diferentes puestos en la escala de cada uno: habrá personas que el principio fundamental que les mueve sea la justicia, a otros la libertad... Estos valores que adquirimos con el paso de los años no son comunes a todos nosotros, sino que cada uno desarrolla unos propios, y actúa conforme a ellos.

Hasta los 5 años los niños no son conscientes de sus emociones ni de las repercusiones que estas pueden tener, y son los padres los que se hacen cargo de ellas. Cuando comienzan a madurar, son ellos mismos quienes tienen la función de regularlas, tanto las emociones como los comportamientos o conductas que les producen. Es a partir de los 6 años cuando los niños aprenden a regular sus emociones (etapa preconvencional), ya que, como hemos dicho anteriormente, son conscientes de las consecuencias que éstas tienen. Son capaces de ocultar emociones o de actuar de una manera que no va de acuerdo a lo que realmente están sintiendo por dentro. Han aprendido a controlarlas y a regularlas por su propio bienestar o por el de las personas que les rodean. Es una protección de su intimidad, al no dejar ver a los demás lo que verdaderamente están sintiendo. (Harris,1989).

Existe una clara diferencia entre ambos sexos a la hora de regular estas emociones. En el caso de los niños, aprenden a disimular emociones de miedo o incertidumbre haciéndose los valientes, y las niñas aprenden a controlar el enfado que tienen por dentro para obtener recompensas tras haber tenido un buen comportamiento.

En ambos casos, la causa por la cual hacen esto es por mostrar a los demás una imagen de ellos que les permitirá obtener aquello que quieren, sin que su autoestima salga dañada o perjudicada. (Brody y Hall, 1993).

Son numerosas las estrategias a través de las cuales los niños pueden regular sus emociones y a controlarlas de un modo que no afecten de manera negativa a su persona.

A continuación se exponen algunas de ellas (Gross, 2007):

- La distracción: es la estrategia que primero comienzan a utilizar. Ya desde los primeros años de vida los niños recurren a ella, es la más común. Consiste en cambiar de actividad y dejar de centrar la atención en esa emoción. El cambio de actividad en los niños más pequeños consiste en acciones simples, como: mirar hacia otro lado, salir corriendo, esconderse, etc. Cuando se es más mayor, se utilizan otros recursos como dejar la mente en blanco, cambiar de tema... tratando de alejar lo máximo posible ese estímulo que nos provoca una emoción negativa o no deseada.

- La reinterpretación: es una estrategia que no suele estar presente en los niños antes de los 8 años. Consiste en tratar de ver la situación que esa emoción negativa nos ha provocado desde un punto de vista que nos haga sentir mejor, de manera que veamos el lado positivo de la misma y no el negativo, lo cual hará que nos encontremos mejor tanto mental como físicamente. Hay una frase que dice "la vida es 10% lo que nos pasa, y 90% cómo nos lo tomamos". Consiste en ser capaces de sacar provecho de una situación negativa, tratando de ver las cosas buenas que podemos sacar de ella, sin que se convierta en algo que afecte de manera negativa a nuestro comportamiento.

- La búsqueda de apoyo social: es también una estrategia muy recurrente y que se da en edades muy tempranas. Cuando estamos ante una situación que no es agradable para nosotros o sentimos emociones negativas, tendemos a buscar un apoyo social, ya sea el de nuestros padres, hermanos, profesores, amigos... para que a través de sus palabras o de su simple compañía nos sintamos protegidos o apoyados.

A pesar de estas estrategias para regular las emociones, hay algo determinante a la hora de afrontar situaciones negativas: la competencia social está muy relacionada con la competencia emocional. Con esto nos referimos a que aquellos niños que tengan mayores estrategias para controlar sus emociones, serán capaces de relacionarse mejor

con las personas, ya que controlarán sus impulsos, actuarán de una manera más cauta y serán capaces además de ponerse en el lugar del otro. Sin embargo, los niños que presenten mayor dificultad para regular sus emociones, en muchas ocasiones actuarán de una manera agresiva, que les alejará de muchos de sus compañeros, al ser vistos como alumnos conflictivos. Según Del Barrio (2005), los desequilibrios emocionales afectan de manera negativa en la vida de las personas, alterando tanto su bienestar psíquico así como físico, además de repercutir en la convivencia con otras personas, poniendo en peligro la aceptación del individuo por la sociedad. En el mismo sentido Wentzel y Asher (1995), afirman que las habilidades que los niños presentan, tanto emocionales como sociales, están relacionadas con el rendimiento académico. Con esto se refieren a que aquellos niños que tienen dificultades para controlar sus emociones y relacionarse con los demás, además de presentar conductas agresivas o de inexistente empatía, presentan un rendimiento académico más bajo que aquellos alumnos que tienen más desarrollado esta competencia socioemocional. Es por esta razón por la que se considera imprescindible formar a los niños en una educación en valores donde la competencia emocional forme parte de ella, tratando que sean personas decentes y evitando los comportamientos negativos que puedan desencadenar ciertas emociones, sin que estas alteren nuestra vida y se hagan dueñas de nuestros actos. (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002). Esta competencia emocional consiste en que los niños adquieran una serie de habilidades, tales como:

- Conciencia del estado emocional de uno mismo.
- Diferenciar e identificar las emociones de los demás.
- Empleo de vocabulario de términos para expresar las emociones.
- Comprensión de que el estado interno de emoción no necesariamente se corresponde con la expresión externa.
- Habilidad para afrontar emociones adversas.
- Capacidad para experimentar empatía.

En cuanto a esta última habilidad, se considera un valor fundamental que hay que trabajar en la educación socioemocional.

La empatía consiste en comprender las emociones y sentimientos de los demás, tratando de ponernos en su lugar, respetándolos y sin juzgarles por mucho que no los compartamos o entendamos.

Es imprescindible que los niños aprendan que jamás se debe juzgar o rechazar a otra persona porque piense o sienta de un modo diferente al nuestro. Cada uno de nosotros somos diferentes, por lo tanto, pensamos y sentimos de manera distinta. Hay que concienciar a los niños de que las emociones y pensamientos de los demás son tan válidos y respetables como los nuestros, y hacerles ver que, igual que nosotros a veces no entendemos los de algunas personas, puede que ellas tampoco nos comprendan a nosotros.

Es una habilidad que se adquiere entre los 5-6 años, aunque en algunos casos puede ser en edades más tempranas. No todas las personas la desarrollan de la misma manera. Nos podemos encontrar con casos incluso de adultos que tienen muy poca empatía hacia los demás.

2.3.3.1 El auto-concepto

Cuando se habla de auto-concepto se hace referencia a la imagen o visión que tiene uno de sí mismo. Consiste en conocerse a uno mismo: evaluar sus características, cualidades, fallos, formas de comportarse, etc.

Esta evaluación puede ser tanto positiva como negativa. Si la representación que un niño tiene sobre sí mismo es positiva, tendrá una mayor autoestima que aquel que tenga una visión negativa. (Gil, 1997).

Esto condicionará en gran medida a los niños a la hora de tener que relacionarse con los demás. Aquellos niños que tienen una gran autoestima suelen tener mayor facilidad para mantener relaciones sociales. No les cuesta hablar con los demás, expresar sus sentimientos, opiniones, no tienen miedo a ser juzgados..., a diferencia de aquellos niños que presentan una baja autoestima, que suelen actuar de manera más tímida ante los demás, por miedo a sentirse ridiculizados, decir algo que pueda molestar o simplemente por miedo a que sus pensamientos o sentimientos no sean valorados.

Esta representación que los niños tienen sobre sí mismos no se mantiene constante durante todas las edades, sino que varía dependiendo de los años: es a partir de los 5 años cuando los niños comienzan a tener una gran autoestima, se sobrevaloran de un modo elevado, pensando que pueden hacer muchas más cosas de las que en realidad son capaces de hacer. Sus pensamientos están por encima de sus propias posibilidades. Esto está presente en la mayoría de los niños hasta los 8 años. A partir de esta edad, su autoestima comienza a ser menos positiva. Los niños piensan y actúan de una manera más realista, siendo consciente de cuáles son sus posibilidades y limitaciones. Aparece en esta edad el término de "comparación social", que consiste en compararse continuamente con los niños de su edad. Es aquí cuando empiezan a observar que es lo que ellos pueden hacer, si ellos también pueden hacer lo mismo, si lo hacen mejor o peor... Esto puede ser para unos positivo, y para otros negativo e incluso desalentador. Para aquellos niños que todavía no hayan desarrollado ciertas habilidades o capacidades, el hecho de compararse con los demás y comprobar que no pueden hacer muchas cosas de las que sus compañeros hacen será algo totalmente desmotivador e incluso en muchos casos puede llegar a ser frustrante. Esto afectará de manera directa sobre su autoestima: estarán tristes, avergonzados, desmotivados... de tal manera que se mostrarán de manera distinta a la hora de relacionarse con sus compañeros, ya que tendrán una visión diferente sobre sí mismos, la cual les afectará de manera negativa tanto a nivel personal como académico. (Burns, 1985)

2.4 Programas para el desarrollo de la inteligencia emocional en el aula

Podemos encontrarnos con una gran diversidad de programas destinados a la educación socioemocional, basados en la formación y el desarrollo integral del individuo. En ellos se trabajan competencias y habilidades relacionadas con la competencia socioemocional. La mayoría de estos programas tienen unos objetivos comunes, tales como (Pérez, 2000):

- Favorecer el desarrollo integral del alumnado.
- Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones.
- Desarrollar la capacidad de comprender y regular las propias emociones.

- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto hacia los demás.
- Desarrollar la habilidad de comprender las emociones de los demás y ponerse en su lugar.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Desarrollar el control de la impulsividad.
- Proporcionar estrategias para la prevención de conflictos o conductas negativas.
- Favorecer el bienestar.
- Proporcionar herramientas para el éxito a largo plazo, tanto en el ámbito personal como social.
- Prevenir factores de riesgo en el aula, conductas violentas, conflictos negativos.

PROGRAMAS PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA SOCIOEMOCIONAL

Niños	<ul style="list-style-type: none">- Programa de Educación Emocional Cooperativo (EDEMCO) (Ambrona, López-Pérez y Márquez-González, 2011)-Programa Desarrollando la Inteligencia Emocional (DIE). (Vallés, 1999).-Programa Ulises. (Comas, Moreno y Moreno, 2002).
Adolescentes	<ul style="list-style-type: none">-Programa Social and Emotional Ability (SEA). (Rodríguez Ledo y Celma, 2008).-Programa de Alfabetización Emocional (Guell, 1999)-Resolving Conflicts Creatively Program (RCCP). (Aber, Jones, Brown, Chaudry y Samples, 1998).
Adultos	<ul style="list-style-type: none">-Programa Escolar de Desarrollo Emocional (PEDE). (González, Cueto, Lozano Fernández, 2011).- Programa emociona't (Soldevilla, Ribes, Filella y Agulló, 2005).

Algunos ejemplos de programas para potenciar la inteligencia emocional en los alumnos son: el programa SEA (2008: programa de desarrollo de las habilidades socio-emocionales), diseñado por Rodríguez Ledo y Celma. Es un programa de enseñanza de las habilidades emocionales y sociales para jóvenes que busca mejorar tales habilidades mediante su trabajo en el aula.

Los objetivos principales que se pretende que los alumnos alcancen a través de este programa son algunos como:

- Mejora de las habilidades emocionales y el bienestar emocional.
- Adquirir habilidades para prevenir la aparición de conflictos.
- Incrementar la capacidad de atención y concentración.
- Mejora en el rendimiento académico.
- Desarrollar habilidades para trabajar en equipo.
- Potenciar un clima positivo en el aula.

El programa EDEMCO (Ambrona, López-Pérez y Márquez-González, 2011) destinado a niños de 1º de Primaria, tenía el objetivo de, a través de una breve intervención, incrementar la capacidad de los niños para reconocer y comprender emociones simples y complejas. El resultado fue el esperado: aquellos alumnos con los que se llevó a cabo la intervención mejoraron significativamente en todas las variables medidas (reconocimiento emocional, comprensión emocional simple y comprensión mixta).

Otro ejemplo es el programa RULER (Brackett, 2010), en el que se trabajan las emociones a través del aprendizaje cooperativo. El objetivo del mismo es mejorar el desarrollo social, emocional y académico de los alumnos para que aprendan a reconocer, entender, expresar y regular sus emociones, sean más capaces de resolver problemas y conflictos, tengan empatía, y aprendan a tomar mejores decisiones.

Siguiendo en esta línea, el programa INTEMO (Ruiz Aranda , Extremera Pacheco , y Fernández - Berrocal,2012) se centra en el aprendizaje de habilidades emocionales, desde un enfoque práctico que cuenta con distintas actividades basadas en el modelo de las cuatro ramas de Mayer y Salovey: percepción y expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional, con el objetivo de que los alumnos desarrollen estas habilidades emocionales para convertirlas en una herramienta esencial de su vida académica y personal.

Nos encontramos con otro tipo de programas como el "programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos" de Garaigordobil (2008), o el programa ESOL de Sol Angeris de Vallenilla (2007) que muestran cómo el resultado de los mismos tiene repercusiones positivas en los alumnos sobre los cuales se aplica. Entre ellas destacan: mayor rendimiento académico, así como motivación y asistencia a la escuela, mejora en la resolución de problemas y en el comportamiento en el aula, así como una mayor responsabilidad.

2.5 Evaluación

En cuanto al modo de evaluar la inteligencia emocional de los alumnos, podemos encontrarnos con diferentes instrumentos. Extremera y Fernández - Berrocal (2003), los clasifican en estos tres bloques diferentes:

2.5.1 Auto-informes cumplimentados por el propio alumno

Estos instrumentos son los que se utilizan más frecuentemente. Constan de una serie de enunciados cortos que evalúan la inteligencia emocional de los alumnos mediante una escala Likert (Rensis Likert, 1932), que mide el grado de inteligencia emocional. Estos informes nos proporcionan información acerca de las habilidades emocionales que presentan los alumnos: capacidad para percibir emociones, para regularlas...

Un ejemplo de este tipo de evaluación es el TMMS (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995), el cual consta de 24 ítems que contienen aspectos de las tres

dimensiones claves de la inteligencia emocional: percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional. Tiene como objetivo evaluar el metaconocimiento que las personas tienen sobre sus habilidades emocionales. En concreto, el conocimiento que tienen sobre sus propias capacidades de atención y reparación emocional.

2.5.2 Evaluación por medio de observadores externos

Este método para evaluar los niveles de la inteligencia emocional, también conocido como evaluación 360°, consiste en preguntar a las personas más cercanas a nosotros sobre cómo manejamos nuestras emociones en público y la forma en la que afrontamos los problemas y sucesos que nos ocurren. Este procedimiento se considera una forma eficaz para evaluar la inteligencia emocional interpersonal, es decir, nos indica el nivel de habilidad emocional percibida por los demás. Se solicita la estimación por parte de los compañeros para que nos den su opinión sobre cómo nos perciben en nuestra vida cotidiana y en nuestra interacción con el resto de personas del entorno, la manera de resolver nuestros conflictos con los demás o bien el modo en que afrontamos situaciones emocionalmente intensas. Esta forma de evaluación es complementaria al primer grupo de medidas y sirve de información adicional. (Sala, 2002).

Un ejemplo de este tipo de evaluación es el cuestionario EQ-i de Bar-On (1997). Consiste en un instrumento de evaluación externa complementario al cuestionario que debe cumplimentar el alumno. Este procedimiento está especialmente indicado para evaluar la inteligencia emocional interpersonal (falta de autocontrol, niveles de impulsividad, manejo emocional en situaciones de conflicto social, etc.), ya que nos proporciona una información muy valiosa de los alumnos en cuanto a su nivel socio-emocional por parte de las personas de su entorno.

2.5.3 Medidas de habilidad de IE compuesta por diversas tareas emocionales que el alumno debe resolver

Consisten en una serie de instrumentos cuyo objetivo principal es evitar la falsación que puede haber en las preguntas realizadas a los alumnos, al haber respondido de una manera que no es la que se adecúa a la realidad.

Para ello, se considera que la forma más fiable de comprobar y valorar las habilidades de los alumnos en cuanto a lo que tiene que ver con sus conocimientos sobre el ámbito emocional consiste en una serie de tareas que deberán resolver a través de capacidades y habilidades emocionales.

Uno de los instrumentos que encontramos para evaluar estas habilidades emocionales es el MSCEIT de Mayer, Salovey y Caruso (2002). Consiste en un test diseñado para evaluar la inteligencia emocional, donde los alumnos deberán poner en práctica las habilidades emocionales con las que cuentan para resolver problemas de este ámbito. Plantea actividades en las que se tratan las siguientes áreas de la inteligencia emocional: percepción, asimilación, comprensión y regulación emocional. Están agrupadas en dos bloques diferentes, unas están basadas en la experiencia vivida de cada uno a la hora de identificar emociones, y otras consisten en tareas de razonamiento, siempre a través de la comprensión y regulación de emociones.

2.5.4 Observación sistemática

La observación consiste en un método de evaluación a través del cual se pretenden analizar los diferentes comportamientos que los alumnos tienen en su entorno habitual (clase, recreo, pasillos...). Observar es "considerar con atención", percibir atenta y racionalmente la manera de actuar de las personas y las destrezas que presentan a la hora de enfrentarse a distintas situaciones espontáneas e imprevisibles del día a día en las que tienen que desenvolverse. A través de este tipo de evaluación no se pretende tanto evaluar el resultado final sino el proceso, el comportamiento y las actitudes de los alumnos a lo largo de las actividades. (Gutiérrez, 2011).

Consiste en un instrumento basado en una lista de indicadores que se pueden redactar como afirmaciones o como preguntadas, siempre orientadas al concepto de

inteligencia emocional. Se evalúan aspectos como: la atención durante las explicaciones, motivación, participación, respeto hacia los demás, etc. (Ramos, 2001).

3. PROPUESTA DIDÁCTICA

3.1 Contexto y alumnado objeto

La propuesta didáctica que se desarrolla no está diseñada para un centro en concreto, sino para cualquier centro de Educación Primaria, ya sea público, concertado o privado. Esto es debido a que nuestro fin es que los niños aprendan diferentes aspectos sobre las emociones: inteligencia emocional, reparación emocional, tipos de emociones, etc., lo cual es algo que queremos potenciar en todos los alumnos en general.

El único requisito que se exigiría es la disponibilidad de lugares o instalaciones adecuadas para realizar las distintas actividades que vamos a realizar, así como los recursos materiales y humanos que se necesitan para llevarlas a cabo. Se requiere también de un contexto en el que la colaboración por parte de la familia con la escuela esté presente, ya que será necesaria su intervención para realizar alguna de las actividades que se plantean.

Dicha propuesta está programada para alumnos del primer ciclo de Educación Primaria, concretamente de 1º de Primaria: niños de entre 6 y 7 años. Es una etapa clave en la que los niños comienzan a conocerse más a sí mismos y entran en juego múltiples emociones que hasta esta edad no habían experimentado. Es además una edad en la cual empiezan a tener una gran influencia sobre ellos los pensamientos de sus seres más cercanos: familia, amigos, compañeros de clase..., los cuales condicionarán de ahora en adelante, de una manera o de otra, su manera de comportarse y de regular las emociones. (Herrera y Ramirez, 2004).

3.2 Objetivos

Los objetivos que pretendemos que los alumnos alcancen una vez finalizada la unidad didáctica son los siguientes:

1. Ser capaces de identificar sus propias emociones (percepción emocional): saber lo que sienten en cada momento, aquello que experimentan en su cuerpo ante diferentes situaciones o estímulos.
2. Aprender a expresar dichas emociones atribuyéndoles una palabra (expresión emocional): alegría, miedo, sorpresa...
3. Conocer y experimentar las emociones causadas por la música a través del cuerpo
4. Regular sus propias emociones (regulación emocional): cuando ya han aprendido a identificarlas, ser capaces de controlarlas y regularlas de tal manera que no les afecten de manera negativa.
5. Identificar no solo las emociones propias sino también las de los demás: saber detectar qué es lo que los demás sienten a través del modo en el que se comportan o se expresan.
6. Potenciar la empatía de los niños para que sean capaces de reconocer las emociones que otros han experimentado
7. Identificar las emociones a través de la expresión facial, el tono de voz o gestos realizados a través del cuerpo.
8. Identificar sentimientos negativos.
9. Aprender a controlar las emociones negativas y encaminarlas hacia algo positivo
10. Desarrollar una serie de habilidades que les permitan prevenir conflictos o tratar de resolverlos de una manera pacífica, siempre a través de valores positivos.
11. Utilizar el dibujo como medio de comunicación.
12. Ser capaces de trabajar de manera grupal para alcanzar un objetivo común.
13. Mejorar las relaciones familiares

3.3 Contenidos

Los contenidos que vamos a trabajar para llegar a alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto son los siguientes:

- Concepto de emoción
- Comprensión de las emociones
- Identificación de las mismas en uno mismo y en los demás
- Sentimientos que experimentan en cada una de las emociones
- Control de las emociones
- Habilidades para controlar las emociones negativas y resolver conflictos
- Valoración del respeto
- Trabajo en grupo
- Exposición oral

Las actividades en las que trabajamos esta serie de contenidos son las siguientes:

Actividad de introducción

Sesión 1

- Título	Siente la música
- Competencias	Conciencia emocional, identificación y expresión de las emociones, regulación emocional
- Objetivos	<ol style="list-style-type: none">1. Ser capaces de identificar sus propias emociones (percepción emocional): saber lo que sienten en cada momento, aquello que experimentan en su cuerpo ante diferentes situaciones o estímulos2. Aprender a expresar dichas emociones atribuyéndoles una palabra (expresión emocional): alegría, miedo, sorpresa...3. Conocer y experimentar las emociones causadas por la música a través del cuerpo4. Regular sus propias emociones (regulación emocional): cuando ya han aprendido a identificarlas, ser capaces de controlarlas y regularlas de tal manera que no les afecten de manera negativa
- Materiales	Sala de psicomotricidad, colchonetas y radiocasete

- Temporalización	45 minutos
- Desarrollo	<p>La actividad consiste en provocar en los niños emociones diferentes según los sonidos emitidos. Consideramos que la música es un recurso a través del cual las personas experimentamos y sentimos diferentes sensaciones o emociones, por lo que vamos a trabajar con los alumnos mediante ella de una manera lúdica.</p> <p>Previamente faremos una pequeña asamblea de unos 10 minutos aproximadamente, poniéndonos todos en círculo. Hablaremos sobre el tema de las emociones, preguntaremos a los alumnos si saben lo que son, si alguna vez se han sentido tristes o muy felices, cómo se sienten ahora...</p> <p>Una vez hecho esto, colocaremos por la clase de psicomotricidad varias colchonetas, una para cada alumno, donde tendrán que tumbarse y escuchar de una manera relajada la música que vamos a poner. Emitiremos tres tipos diferentes de sonidos: música de misterio, canción del cumpleaños feliz y gritos de miedo. Al finalizar cada uno de estos sonidos, los niños se incorporarán y deberán contestar lo que han sentido cada uno de ellos al escucharlos, utilizando palabras como: miedo, diversión, aburrimiento, nervios...</p> <p>Por último, pediremos a los alumnos que se pongan por parejas para volver a repetir el ejercicio, pero esta vez con una excepción: mientras volvemos a escuchar cada uno de los tres sonidos, un niño de la pareja le hará cosquillas al otro. Cuando terminemos de escuchar el último sonido, pediremos a los</p>

	<p>alumnos que nos expliquen si ahora han sentido lo mismo que anteriormente.</p> <p>Observaremos que, en la mayoría de los casos, las emociones que habían tenido en primer lugar ya no son las mismas. Con esto pretendemos que aprendan que si aplicamos un estímulo positivo en situaciones que no sean tanto de nuestro agrado, podemos controlar las emociones negativas y sentirnos mejor.</p>
--	---

Actividades de desarrollo

Sesión 2

- Título	El rincón de las emociones
- Competencias	Expresión de sentimientos y emociones, identificación de las propias emociones y comprensión de las emociones de los demás
- Objetivos	<p>5. Identificar no solo las emociones propias sino también las de los demás: saber detectar qué es lo que los demás sienten a través del modo en el que se comportan o se expresan</p> <p>6. Potenciar la empatía de los niños para que sean capaces de reconocer las emociones que otros han experimentado</p> <p>11. Utilizar el dibujo como medio de comunicación</p> <p>12. Ser capaces de trabajar de manera grupal para alcanzar un</p>

	<p>objetivo común</p> <p>13. Fomentar la participación familiar</p>
- Materiales	Internet, revistas, periódicos..., tijeras, pegamento y cartulinas
- Temporalización	1 hora
- Desarrollo	<p>Previamente a realizar esta actividad habremos pedido a los alumnos que con la ayuda y la colaboración de sus familiares busquen a través de diferentes medios de comunicación (revistas, Internet, carteles...) imágenes donde aparezcan personas o rostros de personas y los lleven al colegio.</p> <p>Una vez que tengamos todo el material que los alumnos hayan traído al colegio, repartiremos cada una de sus imágenes en varios montones dependiendo de la emoción que exprese cada una de ellas: felicidad, miedo, tristeza, nervios... Esta tarea la realizarán los alumnos con la ayuda del profesor: éste enseñará las imágenes una por una a todos los niños, y aquel que la haya traído deberá decir que emoción expresa la persona que aparece en ella. Y de esta manera clasificaremos todas las imágenes según la emoción que representen.</p> <p>A continuación, dividiremos a los alumnos en grupos de cuatro o cinco alumnos, y su trabajo consistirá en recortar y pegar cada una de las imágenes en una cartulina que se le entregará a cada grupo.</p> <p>Para finalizar, cuando ya hayan terminado de pegar las imágenes en su cartulina correspondiente, enseñaremos a toda la clase las distintas cartulinas que tenemos, donde cada una de ellas tendrá en común que todas las imágenes que contienen expresan emociones similares.</p>

- Título	Averigua cómo me siento
- Competencias	Conciencia emocional, identificación de las propias emociones y expresión de sentimientos y emociones.
- Objetivos	<p>1. Ser capaces de identificar sus propias emociones (percepción emocional): saber lo que sienten en cada momento, aquello que experimentan en su cuerpo ante diferentes situaciones o estímulos</p> <p>2. Aprender a expresar dichas emociones atribuyéndoles una palabra (expresión emocional): alegría, miedo, sorpresa...</p> <p>7. Identificar las emociones a través de la expresión facial, el tono de voz o gestos realizados a través del cuerpo</p> <p>11. Utilizar el dibujo como medio de comunicación</p>
- Materiales	Fichas de las emociones, con dibujos y en blanco
- Temporalización	45 minutos
- Desarrollo	La actividad consiste en identificar a través de los rasgos faciales que emoción está expresando cada uno de los dibujos que presentamos en una ficha, la cual entregaremos a cada uno de los

alumnos.

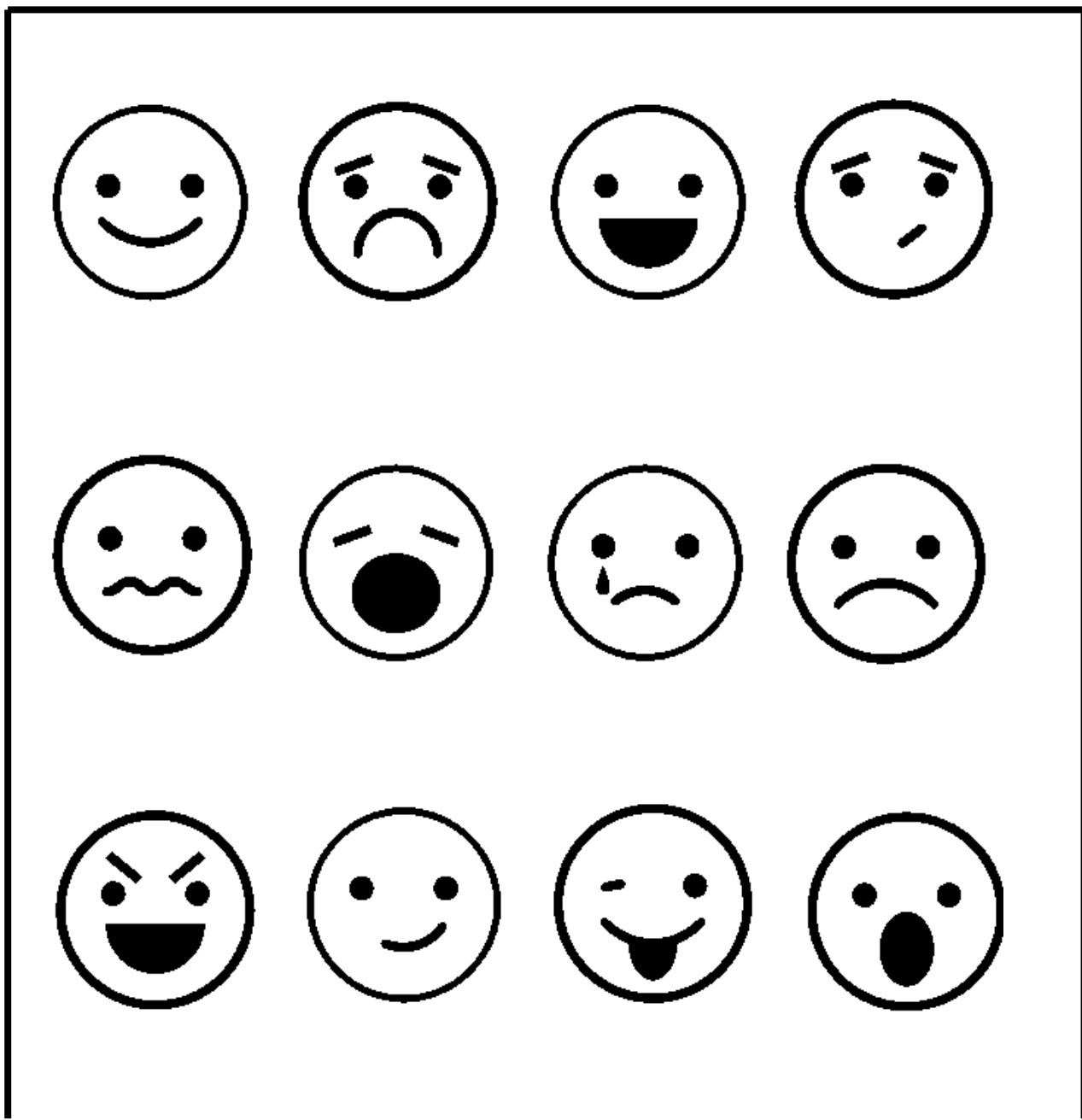
Una vez repartida una ficha como esta a cada uno de los alumnos, les preguntaremos si conocen lo que expresa cada uno de estos rostros. Comenzaremos por comentar aquellos que sí reconocen: les preguntaremos que cómo los han reconocido, si ha sido a través de los ojos, de la boca... A continuación les preguntaremos si ellos alguna vez se han sentido de la misma manera que alguno de los dibujos que observamos, y les preguntaremos cuál fue el motivo que provocó dicha emoción o sensación, a lo que nos deberán contestar uno por uno contándonos alguna de sus experiencias vividas.

En cuanto a aquellas emociones que los alumnos desconocen, les pondremos ejemplos de situaciones en las que se experimenten algunas de ellas, para que puedan comprender que ese es el rostro o la cara que ponemos al sentirlas.

Para finalizar, nos colocaremos en un círculo y pediremos a los alumnos que nos digan uno por uno cuál es la emoción que están sintiendo en ese momento, tratando de explicarnos el motivo de la misma.

A través de esto observaremos cómo las personas nos sentimos de distinta manera independientemente de que la situación y el contexto en el que nos encontremos sea el mismo: habrá alumnos que se sientan felices por tener que hablar en voz alta, otros más vergonzosos que sientan ansiedad y nervios, otros aburrimiento...

La ficha será la siguiente:



Sesión 3

- Título	Conócete a ti mismo
- Competencias	Conciencia emocional, expresión de sentimientos y emociones e identificación de las propias emociones
- Objetivos	<p>1. Ser capaces de identificar sus propias emociones (percepción emocional): saber lo que sienten en cada momento, aquello que experimentan en su cuerpo ante diferentes situaciones o estímulos</p> <p>2. Aprender a expresar dichas emociones atribuyéndoles una palabra (expresión emocional): alegría, miedo, sorpresa...</p> <p>5. Identificar no solo las emociones propias sino también las de los demás: saber detectar qué es lo que los demás sienten a través del modo en el que se comportan o se expresan</p> <p>7. Identificar las emociones a través de la expresión facial, el tono de voz o gestos realizados a través del cuerpo</p> <p>11. Utilizar el dibujo como medio de comunicación</p>
- Materiales	Ficha con preguntas, folios en blanco, lápices, pinturas, rotuladores...
- Temporalización	1hora

- Desarrollo

Comenzaremos la actividad entregando a cada uno de los alumnos un folio en blanco. En él deberán escribir en primer lugar el nombre de todas las emociones que conozcan. Cuando hayan terminado, leerán en voz alta hacia todos sus compañeros todas las que hayan escrito. Una vez leídas les pediremos que elijan una de ellas, puede ser alguna de las que sus compañeros hayan pensado o una suya, y que la dibujen en el folio teniendo en cuenta los rasgos faciales que hemos aprendido en la actividad anterior.

A continuación, leeremos a los alumnos una serie de frases, a las que tendrán que contestar uno detrás de otro diciendo cómo se sentirían en cada una de las situaciones que les planteamos:

1. Es tu cumpleaños y vas a hacer una fiesta con todos tus amigos.
2. Tus padres te han castigado por pegar a tu hermano.
3. Tu mejor amigo está enfermo.
4. Mañana vas a ir de excursión al parque de atracciones.
5. Vas a cambiar de colegio y no conoces a ninguno de tus compañeros.
6. Se te ha roto tu juguete preferido.

En el caso de que algún alumno no sepa qué contestar, escribiremos en la pizarra una serie de emociones (feliz, nervioso, triste, aburrido) para que puedan elegir alguna de ellas. Una vez que todos los niños hayan contestado a cada una de las situaciones planteadas, los alumnos deberán dibujar una de ellas, siendo imprescindible que aparezcan dibujados ellos mismos con el rostro característico de la emoción que estén sintiendo en ese momento. Es decir, si eligen la situación de "se te ha roto tu

	<p>"juguete preferido" y han respondido que se sentirían tristes, el rostro dibujado debe corresponder a dicha emoción.</p> <p>Para finalizar, los alumnos enseñaran su dibujo al resto de sus compañeros y deberán explicarnos de uno en uno el motivo de su elección.</p>
--	---

- Título	Yo por ti y tu por mí
- Competencias	Identificación de las propias emociones y comprensión de las emociones de los demás.
- Objetivos	<p>1. Ser capaces de identificar sus propias emociones (percepción emocional): saber lo que sienten en cada momento, aquello que experimentan en su cuerpo ante diferentes situaciones o estímulos</p> <p>5. Identificar no solo las emociones propias sino también las de los demás: saber detectar qué es lo que los demás sienten a través del modo en el que se comportan o se expresan</p> <p>6. Potenciar la empatía de los niños para que sean capaces de reconocer las emociones que otros han experimentado</p> <p>7. Identificar las emociones a través de la expresión facial, el tono de voz o gestos realizados a través del cuerpo</p>

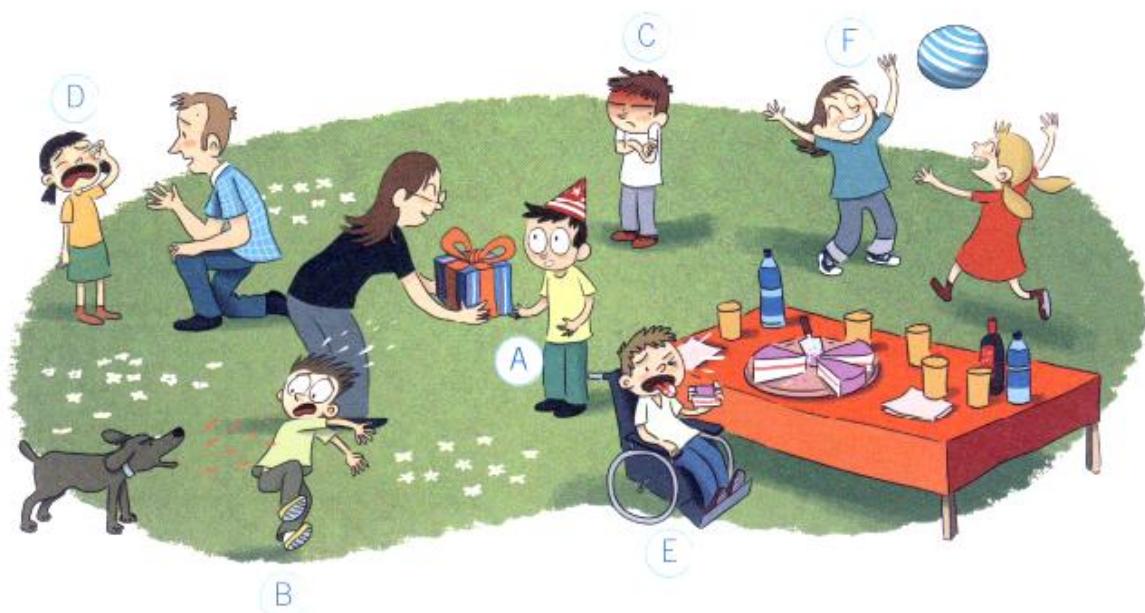
	8. Identificar sentimientos negativos
- Materiales	Ficha con dibujo
- Temporalización	1 hora
- Desarrollo	<p>Comenzaremos la clase preguntando a los alumnos cómo se sienten hoy. Nos encontraremos con diferentes respuestas en cada uno de ellos: algunos nos dirán que están contentos, otros aburridos, otros tristes... Según la emoción que nos haya dicho cada uno de ellos los clasificaremos en pequeños grupos. En el caso de que todos los niños respondan con la misma emoción o no haya suficientes para cada grupo, asignaremos a cada uno de ellos distintas emociones. De esta manera habremos dividido a los alumnos por grupos, teniendo asignada la misma emoción cada uno de los participantes de un mismo grupo.</p> <p>El ejercicio consistirá en que cada grupo deberá expresar al resto de sus compañeros la emoción que ha elegido o que le ha sido asignada por el profesor. Lo pueden hacer a través de un diálogo, de gestos... El resto de la clase deberá estar muy atenta a las expresiones, los movimientos del cuerpo, etc. para tratar de averiguar qué emoción representa cada grupo.</p> <p>A continuación entregaremos a los alumnos una ficha con un dibujo. Les explicaremos a los alumnos el tema del que trata el dibujo: se está celebrando una fiesta de cumpleaños. Dejaremos un tiempo para que los alumnos observen el dibujo y las caras de las personas que aparecen en él. Tras un par de minutos, lo comentaremos de manera oral: preguntaremos si saben lo que expresa cada uno de los niños que parecen en el dibujo y por qué</p>

creen ellos que se sienten así.

En el caso de haber alguna emoción que no sean capaz de identificar, les haremos ponerse en un lugar del niño o niña que la está experimentando. Por ejemplo, el niño que representa la letra C está solo, ningún niño juega con él ni le hace caso, ¿cómo te sentirías tú si te pasara esto?

De este modo, trataríamos de hacer que los alumnos se pusieran en el lugar de otras personas, simulándoles una situación que podría pasarles a ellos en cualquier momento y haciéndoles pensar cómo se sentirían. Así pues, queremos conseguir que los alumnos sean capaces de ponerse en el lugar de otras personas, comprendiendo sus emociones y sus sentimientos en diferentes situaciones.

El dibujo será el siguiente:



Sesión 4

- Título	Aprendo con Susy
- Competencias	Expresión de sentimientos y emociones, regulación emocional y comprensión de las emociones de los demás
- Objetivos	<p>6. Potenciar la empatía de los niños para que sean capaces de reconocer las emociones que otros han experimentado</p> <p>7. Identificar las emociones a través de la expresión facial, el tono de voz o gestos realizados a través del cuerpo</p> <p>8. Identificar sentimientos negativos</p> <p>9. Aprender a controlar las emociones negativas y encaminarlas hacia algo positivo</p> <p>10. Desarrollar una serie de habilidades que les permitan prevenir conflictos o tratar de resolverlos de una manera pacífica, siempre a través de valores positivos</p> <p>11. Utilizar el dibujo como medio de comunicación</p>
- Materiales	Ordenador y proyector, ficha, lápiz, goma, rotuladores, pinturas...
- Temporalización	1 hora

- Desarrollo

Al inicio de la clase proyectaremos a los alumnos dos vídeos sobre una niña llamada Susy: en uno de ellos aparece llorando todo el tiempo, y en el otro gritando.

<https://www.youtube.com/watch?v=8cOwDNNhank>

niña llorando

<https://www.youtube.com/watch?v=XJPPVMox0RQ>

niña gritando

A continuación haremos una reflexión sobre lo que hemos visto, haciendo a los alumnos una serie de preguntas como: ¿qué ocurre en cada uno de los vídeos?, ¿por qué llora la niña?, ¿por qué grita?, ¿nos dicen en el vídeo que lo que la niña hace está bien?...

Escucharemos las respuestas de los alumnos y les haremos una última pregunta: ¿qué harías tú para que la niña dejara de llorar y de gritar? Los alumnos deberán responder uno por uno en voz alta para que el resto de compañeros escuchen lo que han pensado para ayudar a Susy, de manera que observaremos como cada uno de los niños propondrá soluciones diferentes. Una vez escuchadas todas las respuestas de los alumnos, les preguntaremos si alguna vez les ha pasado lo mismo que a la protagonista del vídeo y les entregaremos una ficha donde deberán dibujar aquella situación que les haya provocado sentirse de ese modo, mostrando los rasgos faciales característicos de cada emoción. En el caso de que contestes que nunca se han sentido como Susy deberán inventarse un dibujo pensando algún momento en el que podrían sentirse así. Para darles más pistas, les facilitaremos los nombres de algunas de las emociones que se experimentan en el vídeo.

Una vez realizados los dibujos, mediante voluntarios, comentaremos algunos de ellos pidiendo a los alumnos que nos expliquen por qué sentían esa emoción y cómo creen que podrían

actuar para sentirse mejor.

Lo que se pretende con este ejercicio es enseñar a los niños diferentes estrategias a través de las cuales pueden regular sus emociones y encaminarlas hacia una sensación más positiva.

TRISTEZA



RABIA



ENFADO



MIEDO



- Título	Atrapa tus miedos con la caja mágica
- Competencias	Expresión de sentimientos y emociones, identificación de las propias emociones y regulación emocional.
- Objetivos	<p>4. Regular sus propias emociones (regulación emocional): cuando ya han aprendido a identificarlas, ser capaces de controlarlas y regularlas de tal manera que no les afecten de manera negativa</p> <p>8. Identificar sentimientos negativos</p> <p>9. Aprender a controlar las emociones negativas y encaminarlas hacia algo positivo</p> <p>10. Desarrollar una serie de habilidades que les permitan prevenir conflictos o tratar de resolverlos de una manera pacífica, siempre a través de valores positivos</p>
- Materiales	Cartones, cartulinas, papel goma eva, folios, pegamento, tijeras, lápices, pinturas, rotuladores...
- Temporalización	45 minutos
- Desarrollo	Consideramos que las emociones negativas son tan importantes como las positivas, por lo que a través de esta actividad vamos a trabajarlas de una manera original y lúdica para los niños.

Este día llevaremos a clase cartones, cartulinas, goma evas, etc. y explicaremos a los alumnos que vamos a construir un lugar al que llamaremos la caja mágica, en el que encerrar todas las emociones negativas que hemos sentido alguna vez y todas esas situaciones que nos hacen sentir tristes o nos afectan negativamente. Será un lugar del que no podrán salir nunca.

Para ello haremos un primer modelo, de manera que los alumnos vean como puede ser el objeto en el que guardaremos todo lo que sentimos. Lo podemos construir con forma cuadrada, rectangular, de triángulo... Cada alumno podrá decorarlo a su gusto, pintándolo de la manera que desee y dándole la forma que quiera.

Una vez que todos hayan finalizado, repartiremos a los alumnos un folio donde deberán escribir situaciones que les hayan hecho sentirse mal, en las cuales hayan experimentado emociones negativas. No tienen por qué ser experiencias recientes, sino que pueden haberlas vivido hace tiempo.

Para ayudar a los alumnos a desprenderse de todas sus emociones negativas, escribiremos en la pizarra un ejemplo para alguna de ellas. En el caso de haber sentido miedo: "un día tuve miedo porque fui con mis padres al parque y me perdí", o si lo que hemos sentido ha sido enfado: "estaba muy enfadado porque mi hermano pequeño me rompió mis juguetes y yo le grité mucho"...

Finalmente, cuando los alumnos hayan terminado de escribir, recortarán en pequeñas tiras cada una de sus experiencias, doblándolas en pequeños trozos para que pueden introducirlas dentro de su caja.

Una vez que todos los alumnos hayan guardado las tiras en sus cajas mágicas preguntaremos a los alumnos si quieren compartir con el resto de sus compañeros alguna de sus experiencias para que podamos ayudarles a sentirse mejor. De esta manera

	queremos concienciar a los alumnos de que siempre hay una solución para todas las situaciones negativas, ofreciéndoles estrategias para poder regular las emociones que éstas nos crean hacia algo positivo.
--	--

Actividad final

Sesión 5

- Título	¡Somos actores!
- Competencias	Expresión de sentimientos y emociones, identificación de las propias emociones, comprensión de las emociones de los demás y aprendizaje a través de valores como la empatía, el respeto y la cooperación.
- Objetivos	<ul style="list-style-type: none">6. Potenciar la empatía de los niños para que sean capaces de reconocer las emociones que otros han experimentado7. Identificar las emociones a través de la expresión facial, el tono de voz o gestos realizados a través del cuerpo8. Identificar sentimientos negativos12. Ser capaces de trabajar de manera grupal para alcanzar un objetivo común

- Materiales	Folios, lápices, gomas, y disfraces (opcional)
- Temporalización	1 hora
- Desarrollo	<p>Para finalizar la propuesta didáctica se plantea una actividad en la que los alumnos deberán representar una historia. Para ello dividiremos a los alumnos en grupos de 4 o 5 niños, de manera que cada uno de ellos realizará un representación.</p> <p>Para ayudarles a crear la historia les daremos una serie de datos que deben aparecer en ella:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nombre del protagonista 2. Lugar en el que se desarrolla la historia 3. Dos o más emociones que experimente el protagonista <p>La historia debe ser breve, de manera que la representación de cada grupo dure entre 7-10 minutos. Para facilitarles el trabajo y que les dé tiempo a hacer la representación, ayudaremos a los alumnos repartiéndose los roles: uno pensará el nombre del protagonista, otro el lugar, otro qué emociones quiere que el protagonista experimente, y entre todos se inventarán una historia que deberán mostrar al resto de la clase en forma de representación.</p> <p>Con esta actividad se pretende que los alumnos sean capaces de expresar a los demás diferentes emociones, así como ser conscientes de que cada una de ellas se expresa de un modo diferente.</p>

3.4 Competencias

Cuando se habla de competencia se hace referencia al conjunto de saberes, conocimientos, habilidades, capacidades, destrezas, valores y actitudes que presenta una persona para poder llevar a cabo diferentes actividades y desenvolverse en determinadas situaciones que se le pueden presentar a una persona como individuo activo de la sociedad en la que vivimos en sus diferentes contextos: vida laboral, social, personal...

Las competencias básicas deben ser adquiridas por todas las personas a lo largo de su vida. Esto es algo que variará con el tiempo, y que depende de cada una de las personas: no todas las adquieren al mismo ritmo ni de la misma manera. Es decir, hay personas que pueden tener más desarrolladas unas competencias que otras.

Según dictaba la LOE (Ley Orgánica de Educación), eran ocho las competencias básicas que toda persona debía adquirir:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

Pero con la llegada a Europa de una nueva ley, la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa), estas ocho competencias quedan reducidas a siete, que son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- Competencia digital
- Aprender a aprender
- Competencias sociales y cívicas
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- Conciencia y expresiones culturales

En la unidad didáctica que hemo diseñado, se plantean actividades a través de las cuales se contribuye al desarrollo de muchas de estas competencias, tratando de crear en los alumnos una base a partir de la cual se irán desarrollando de manera personal y social.

- Competencia en comunicación lingüística: utilizamos el lenguaje en diferentes contextos, como un instrumento para comunicarnos con los demás, expresar lo que pensamos, nuestras emociones y pensamientos, tanto de manera verbal como no verbal (a través de gestos, dibujos...).
- Competencia digital: introduciremos a los alumnos en los recursos tecnológicos, a través de los cuales podrán acceder a diferentes páginas, buscar información... orientándoles hacia un medio más a partir del cual pueden resolver determinadas situaciones.
- Aprender a aprender: una vez que les iniciemos en el aprendizaje, fomentaremos en los alumnos el deseo por seguir aprendiendo, por encontrar aquellas motivaciones que les hacen seguir aprendiendo y descubriendo nuevos conocimientos.
- Competencias sociales y cívicas: ayudaremos a los alumnos a adquirir diferentes habilidades que les permitirán participar en la sociedad de forma

activa, relacionándose con los demás y siendo capaces de resolver conflictos y situaciones imprevistas mediante la cooperación.

- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: proponerse retos, ser capaces de atravesar diferentes obstáculos para alcanzar el objetivo propuesto, buscar soluciones, ponerlas en práctica... son acciones que esperamos que los alumnos desarrollen de ahora en adelante, así como tener confianza en uno mismo a la hora de plantearse nuevos objetivos y elaborar estrategias que les ayuden a alcanzarlos, manteniendo siempre la perseverancia y la fe en uno mismo.
- Conciencia y expresiones culturales: desarrollaremos habilidades que les permitan expresarse a través del lenguaje artístico (dibujos con personas que expresan diferentes emociones). Fomentaremos la imaginación y la creatividad de tal modo que sean capaces de apreciar el lenguaje no verbal y comunicarse con los demás a través de medios artísticos.

Además de estas competencias básicas, a través de la unidad didáctica que proponemos se plantean una serie de competencias que se pretende que los alumnos alcancen, basándonos en el modelo mixto (personalidad y habilidad), tales como:

- Conciencia emocional: es la capacidad para percibir nuestros propios sentimientos. Conforme adquirimos madurez somos capaces de percibir las emociones que estamos experimentando y ser conscientes de ello.
- Expresión de sentimientos y emociones: consiste en, una vez comprendido el estado emocional que estamos experimentando, la capacidad para expresar hacia fuera o hacia los demás nuestros pensamientos o sentimientos, teniendo en cuenta el efecto que esta manera de expresarlos puede tener sobre los demás.
- Identificación de las propias emociones: cuando ya somos conscientes de que estamos experimentando emociones en nuestro cuerpo, debemos ser capaces de poner nombre a estas emociones y ser conscientes de cómo nos afectan. Es decir, cuando te sientes alegre, estás inquieto y ves las cosas de un modo positivo,

identificas esa emoción con la de felicidad, a diferencia de otros momentos en los que las emociones que estas sintiendo no son las mismas.

- Regulación emocional: es la habilidad o capacidad para llevar a tener el control sobre nuestras propias emociones. No consiste en pasar por alto las emociones desagradables, sino de aprender a regularlas de tal manera que no afecten negativamente sobre nosotros, haciéndonos actuar de una manera impulsiva. Se entiende como la capacidad para controlar nuestras emociones y encaminarlas hacia algo positivo.
- Comprensión de las emociones de los demás: consiste en la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otro y comprender sus emociones. Es decir, si pensamos como se está sintiendo esa persona podremos llegar a comprender que actúe de tal modo.
- Aprender a través de valores como la empatía, el respeto y la cooperación: la empatía es la capacidad que nos ayuda a comprender el estado emocional de los demás. Por lo que si trabajamos teniendo en cuenta esta habilidad, conseguiremos crear un ambiente donde todos los alumnos se respeten y cooperen entre ellos.

3.5 Metodología

Adaptándonos a las características de los alumnos con los que contemos en el aula, la metodología consistirá principalmente en una de tipo interdisciplinar y globalizada. Decimos que es una metodología globalizada ya que tendremos en cuenta y partiremos de las características, intereses y motivaciones de los alumnos a la hora de trabajar e ir introduciendo nuevos contenidos y conocimientos. Para ello utilizamos el modelo SAFE: Secuenciado, Activo, Focalizado y Explícito. Las actividades se presentan de forma ordenada, una detrás de otra, siendo resueltas por todos los integrantes del grupo- clase mediante una participación activa donde se trabaja un tema concreto que previamente se ha introducido a los alumnos, de manera que conozcan el contenido que van a trabajar.

El modelo que vamos a seguir para llevar a cabo las actividades de la propuesta didáctica es el modelo mixto de las "cuatro ramas", apoyado por autores Bar-On (1997). A través de él integramos actividades en las que se trabajan competencias o habilidades que se van adquiriendo con el paso del tiempo y de las experiencias vividas. Esta metodología va a ser activa, de tal manera que todos los alumnos tendrán la oportunidad de participar en las diferentes actividades, sintiéndose integrados en el aula y formando parte de un grupo en el que se escuchan y respetan sus ideas, opiniones, sentimientos... sin excluir a ningún alumno. Trataremos siempre de adecuar las actividades al nivel de desarrollo de los alumnos así como a un ritmo de trabajo adecuado para su edad. El recurso principal que vamos a utilizar es el juego, ya que debido a la edad en la que nos encontramos el ambiente lúdico es aquel en el que más a gusto y motivados se sienten los niños a la hora de trabajar en la escuela. Será en este ambiente en el que aparecerán los distintos valores y pautas de comportamiento que queremos inculcar a los niños, así como el entorno en el cual comenzarán a desarrollar su imaginación, creatividad, cooperación con sus compañeros, empatía, etc.

3.6 Atención a la diversidad

Como ya sabemos, cada vez es más común encontrarnos con alumnos que presenten dificultades de aprendizaje en el aula. Esto es debido a la gran diversidad de alumnado que asista a la escuela.

En cuanto a los dos casos principales de alumnos que podemos encontrarnos que necesiten atención especial son los siguientes:

- Alumnado extranjero: si se diera el caso de que en el aula contáramos con algún alumno que no comprende del todo nuestro idioma, se tomarían medidas extraordinarias para tratar de evitar estas deficiencias. Debido a que vamos a utilizar el juego como principal recurso (universal) para trabajar las actividades no serían graves las dificultades que tendríamos para tratar de integrar al alumno lo máximo posible en este ambiente.

- En el caso de que existiera alumnado que presentara NEE (Necesidades Educativas Especiales) o NEAE (Necesidades Específicas de Apoyo Educativo), las adaptaciones que deberían llevarse a cabo dependerían del grado de dichas necesidades. Podemos encontrarnos con alumnos con deficiencias físicas o mentales, con alumnos con trastornos graves de conducta, de hiperactividad, de autismo...

Para ambos casos, como medidas generales desarrollaríamos propuestas metodológicas que favorecieran la participación de dichos alumnos, trataríamos de adaptar las actividades de tal manera que todos ellos sintieran que forman parte del trabajo realizado en el aula. Y en el caso de que fuera necesario implantar otro tipo de adaptación, introduciríamos medidas específicas tales como: adaptaciones de acceso a la información y a la comunicación, a través de ayudas técnicas y sistemas de comunicación alternativos.

Independientemente de que nos encontremos o no con este tipo de diversidad en el aula, trataremos de ofrecer a los alumnos una atención individualizada en todo momento, teniendo en cuenta su ritmo de aprendizaje y sus capacidades, adecuando las diferentes actividades a través de una metodología que les permita alcanzar un aprendizaje significativo.

3.7 Temporalización

La unidad didáctica propuesta se va a desarrollar a lo largo del segundo trimestre, siempre en horario escolar. Consta de un total de 5 sesiones divididas en tres bloques: actividades de introducción, actividades de desarrollo y actividades de consolidación. Contando con un total de 8 actividades. Cada una de ellas tendrá una duración aproximada de una hora, excepto aquellas que se desarrolle por la tarde, que constarán de unos 45 minutos aproximadamente.

- En la primera sesión vamos a realizar una actividad de introducción, para que los niños comiencen a trabajar teniendo un primer contacto con los contenidos a desarrollar. Esto lo llevaremos a cabo a través del recurso del juego, con el objetivo de despertar en los alumnos cierto interés y motivación inicial. Nos servirá para observar

también qué conocimientos tienen los alumnos sobre el tema que vamos a trabajar. A este apartado pertenece la siguiente actividad: "siente la música".

- A lo largo de las 3 sesiones siguientes se llevarán a cabo las actividades de desarrollo, donde trabajaremos los contenidos citados anteriormente, tratando de tener siempre en cuenta las capacidades y nivel de desarrollo de los alumnos. Nos encontramos en estas sesiones con las actividades: "el rincón de las emociones", "averigua como me siento", "conócete a ti mismo", "yo por ti y tu por mí", "aprendo con Susy" y "atrapa tus miedos con la caja mágica".

- Finalmente, en la última sesión, realizaremos una actividad final donde trabajaremos todo lo visto durante la unidad. Los alumnos deberán poner en práctica aquello que han aprendido en las actividades anteriores, colaborando con los demás compañeros, siempre con actitudes de respeto, y desarrollando estrategias que les permitan llegar a acuerdos entre ellos con el fin de realizar las actividades del mejor modo posible. La actividad que pertenece a esta sesión es: ¡Somos actores!

3.8 Evaluación

La evaluación que vamos a llevar a cabo en esta unidad didáctica será de tipo individual y continua, llevada a cabo a través de la observación; el cual será el principal método de evaluación de esta propuesta didáctica. Se observará el comportamiento y la manera de desenvolverse de los alumnos a lo largo de las diferentes actividades de la misma. Se valorará su trabajo desde el primer momento, por lo que llevaremos a cabo una evaluación por observación, donde no solo la valoración final dependerá de un único resultado, sino de un conjunto de actitudes, comportamientos y trabajo continuo. Se premiará principalmente la participación, motivación, compañerismo, respeto y esfuerzo diario.

Antes de llevar a cabo la propuesta didáctica, aproximadamente durante dos semanas antes de iniciarla, realizaremos una evaluación inicial a los alumnos para ver desde qué punto partimos y conocer un poco más a cada uno de ellos, valorando cuáles son sus habilidades emocionales. Consistirá en analizar una serie de comportamientos o

actitudes en los diferentes ambientes en los que se encuentra durante su horario escolar: comedor, recreo, aula, pasillos...

El instrumento de evaluación utilizado para llevar a cabo esta recogida de datos será una rúbrica basada en la escala Likert:

Tabla 1. Rúbrica de observación basada en la escala Likert

	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
1. Cuando hay alguna pelea entre sus compañeros intenta detenerla				
2. Ayuda a sus compañeros cuando hay que hacer alguna actividad en la que no se desenvuelven correctamente				
3. Se disculpa después de haber hecho algo que cree que no ha estado bien				
4. Da las gracias cuando algún compañero le ayuda en la situación que sea				
5. Le gusta jugar con los demás y relacionarse con ellos en distintas situaciones				
6. Consuela a otros compañeros cuando están tristes				
7. Responde de manera correcta a las indicaciones del profesor/ monitor				
8. Sonríe cuando algún compañero o amigo hace algo bien y se le premia dicha conducta				
9. Siente envidia cuando alguno de sus compañeros es alabado				
10. Le gusta compartir con sus compañeros sus alegrías				
11. Culpa a otros alumnos cuando se le regaña por algo que él ha hecho				

De esta manera averiguaremos cuál es el punto de partida a partir del cual comenzamos a trabajar y que conocimientos previos posee. Y una vez comprobado esto podremos observar mejor cuáles son los progresos que tienen los niños en el tema de la educación socioemocional. Como ya hemos dicho anteriormente, la evaluación será de tipo individual y confidencial, por lo que esta evaluación se realizará analizando los criterios propuestos para cada uno de los alumnos, teniendo en cuenta su actitud y esfuerzo por el trabajo planteado desde el primer día hasta el último. Una vez finalizadas las actividades propuestas, se volverá a pasar a los alumnos la rúbrica que hemos propuesto anteriormente, para comprobar si ha progresado y mejorado en dichos aspectos.

Los resultados de evaluación final se compartirán con las familias una vez finalizada la propuesta didáctica. En el caso de que se crea conveniente antes de finalizar la misma, se podrá citar a los padres para una tutoría donde se tratarán aspectos relacionados con la educación socioemocional del alumno en concreto, tratando de darles siempre la máxima información posible y llegando a un acuerdo entre familia y escuela.

4. CONCLUSIONES

La educación socioemocional es un instrumento que ayuda a los alumnos a hacer frente a las diferentes situaciones a las que está expuesto cada día, tratando de ayudarle a superarlas con el mayor éxito posible. Así pues la tarea de los profesores en este aspecto debe ser complementaria a la de los padres, teniendo un papel muy importante en el desarrollo de habilidades y competencias socioemocionales de los alumnos.

Actualmente vivimos en una sociedad en la que los sentimientos y las emociones están presentes constantemente. A diario experimentamos situaciones de tristeza, miedo, alegría... por lo que la manera que tengamos de actuar ante ellas determinará nuestro futuro y nuestro modo de vida. Como maestros, debemos contribuir a que los niños, desde pequeños, sean capaces de controlar de manera adecuada sus emociones, de

manera que estas no se apoderen de sus comportamientos, pudiendo así integrarse en la sociedad de manera positiva, siendo personas valoradas y aceptadas dentro de la misma.

Como futura maestra, en mi trabajo debería ser imprescindible dedicar en la escuela un cierto tiempo al trabajo de las emociones en los niños. Estas son trabajadas a lo largo de la vida de una manera indirecta, están presentes en nuestro día a día en todo momento; sin embargo, no existe un área en concreto donde se trabaje a través de estrategias y metodologías que ayuden a los alumnos a conocerse a sí mismos o a desarrollar ciertas habilidades emocionales.

Después de haber leído e investigado numerosos documentos a cerca de la educación socioemocional hemos diseñado una serie de actividades para alumnos de Educación Primaria, teniendo siempre como objetivo formarles en valores y actitudes positivas que puedan desarrollar a través de diferentes habilidades y competencias socioemocionales. Siendo consciente de la gran influencia que dichas emociones tienen sobre uno mismo y sobre los demás, la Educación Primaria es un período clave en el que se debería tratar este tema. No siempre estamos preparados para actuar de una manera adecuada ante situaciones o estímulos inesperados, por lo que, como maestros, debemos preparar a los alumnos para poder hacer frente a estos momentos. Así pues, debemos contribuir de manera positiva en la imagen que los alumnos tienen sobre sí mismos, ayudándoles a desarrollar estrategias que puedan utilizar a la hora de relacionarse con los demás, controlando sus emociones en la medida que les sea posible.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. (2005). *La educación emocional en la formación del profesorado*. Barcelona: Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Barcelona: Síntesis.
- Sternberg, R. (1997). *La inteligencia exitosa*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Marco, S. (2014). *El desarrollo de las competencias socioemocionales a través de la Educación Física: un programa para Primaria*. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.
- Vallés, A., y vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional: aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.
- Fernandez Berrocal, P. y Ramos Diaz, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Elías, M.J., Tobías, S.E. y Friedlander, B.S. (2000). *Educar con Inteligencia Emocional*. Barcelona: Plaza & Janes.
- Güell, M., y Muñoz, J. (1999). *Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.
- Steiner, C. (2003). *Achieving emotional literac*. Sevilla: Gisper Andalucía, S.L.
- Flores Martínez, E. (1989). *La inteligencia emocional en la educación primaria*. Extremadura: Revista de la Educación.
- Shapiro, L. E. (1997). *La inteligencia emocional en niños*. Madrid: Javier Vergara.

Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Octaedro.

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.

Vallés Arándiga, A. (1999). *SICLE: Siendo inteligente con las emociones*. Valencia: Promolibro.

Irala, N. (1982). *Control cerebral y emocional*. Bilbao: El Mensajero.

Caballero García, A. (2007). *La Educación Emocional, un beneficio para la escuela, la persona y la sociedad*. Universidad Camilo José Cela de Madrid: Educaweb.

Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). *Educar las emociones*. Madrid: Dykinson.

Álvarez, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CISSPRAXIS Educación.

Sarramona, J. (2004). *Factores e indicadores de calidad en la educación*. Barcelona : Octaedro.

Mingorance P., y Estebaranz A. (1994). *Factores socioculturales que influyen en la educación*. Bordón: Revista de Pedagogía.

Rodríguez Ledo, Orejudo, S. y Rodríguez Barreiro, L., (2008). *Programa de educación socio-emocional SEA*. Universidad de Zaragoza.

España. *LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. BOE, 4 de mayo de 2006.

España. *REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre*, BOE, 8 de diciembre de 2006.

España. *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.* BOE, 10 de diciembre de 2013.

España. *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.* BOE, 1 de marzo de 2014.