

PSICOLOGÍA

Nerea ECHANDI OCHOA

COMUNICACIÓN FAMILIAR Y BIENESTAR PSICOSOCIAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TFG 2014



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea

Grado en Maestro de Educación Primaria
/
Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Grado en Maestro en Educación Primaria
Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Trabajo Fin de Grado
Gradu Bukaerako Lana

**COMUNICACIÓN FAMILIAR Y BIENESTAR
PSICOSOCIAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

Nerea ECHANDI OCHOA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA

UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA
NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA

Estudiante / Ikaslea

Nerea ECHANDI OCHOA

Título / Izenburua

Comunicación Familiar y Bienestar Psicosocial en Educación Primaria

Grado / Gradu

Grado en Maestro en Educación Primaria / Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Centro / Ikastegia

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales / Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea
Universidad Pública de Navarra / Nafarroako Unibertsitate Publikoa

Director-a / Zuzendaria

Elsa Milagros CASANOVA LAMOUTTE

Departamento / Saila

Psicología y Pedagogía /Psikologia eta Pedagogia

Curso académico / Ikasturte akademikoa

2013/2014

Semestre / Seihilekoa

Primavera / Udaberrik

Preámbulo

El Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, modificado por el Real Decreto 861/2010, establece en el Capítulo III, dedicado a las enseñanzas oficiales de Grado, que “estas enseñanzas concluirán con la elaboración y defensa de un Trabajo Fin de Grado [...] El Trabajo Fin de Grado tendrá entre 6 y 30 créditos, deberá realizarse en la fase final del plan de estudios y estar orientado a la evaluación de competencias asociadas al título”.

El Grado en Maestro en Educación Primaria por la Universidad Pública de Navarra tiene una extensión de 12 ECTS, según la memoria del título verificada por la ANECA. El título está regido por la *Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria*; con la aplicación, con carácter subsidiario, del reglamento de Trabajos Fin de Grado, aprobado por el Consejo de Gobierno de la Universidad el 12 de marzo de 2013.

Todos los planes de estudios de Maestro en Educación Primaria se estructuran, según la Orden ECI/3857/2007, en tres grandes módulos: uno, *de formación básica*, donde se desarrollan los contenidos socio-psico-pedagógicos; otro, *didáctico y disciplinar*, que recoge los contenidos de las disciplinas y su didáctica; y, por último, *Practicum*, donde se describen las competencias que tendrán que adquirir los estudiantes del Grado en las prácticas escolares. En este último módulo, se enmarca el Trabajo Fin de Grado, que debe reflejar la formación adquirida a lo largo de todas las enseñanzas. Finalmente, dado que la Orden ECI/3857/2007 no concreta la distribución de los 240 ECTS necesarios para la obtención del Grado, las universidades tienen la facultad de determinar un número de créditos, estableciendo, en general, asignaturas de carácter optativo.

Así, en cumplimiento de la Orden ECI/3857/2007, es requisito necesario que en el Trabajo Fin de Grado el estudiante demuestre competencias relativas a los módulos de formación básica, didáctico-disciplinar y practicum, exigidas para todos los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

En este trabajo, el módulo *de formación básica* está presente globalmente en todo el trabajo especialmente en la parte teórica, pues en ella se desarrollan los contenidos tanto sociales como psicopedagógicos que hemos estudiado a lo largo de estos cuatro años en el Grado.

En el módulo *didáctico y disciplinar*, se hace referencia a contenidos que hemos dado previamente en asignaturas del Grado como pueden ser los estilos educativos parentales.

Asimismo, el módulo *practicum*, en concreto las prácticas de este último curso, nos ha ayudado a tener una referencia más clara de lo que ocurre en los centros así como de las actividades a realizar más convenientes para cada etapa.

Por último, el módulo *optativo* de la mención de Pedagogía Terapéutica nos ha permitido profundizar en contenidos previamente estudiados en las asignaturas del Grado de Maestra en Educación Primaria.

Resumen

En este trabajo indagamos en tres ámbitos fundamentales en los niños como son las habilidades sociales potenciadas con la comunicación, la importancia de la relación entre la familia y la escuela, así como el equilibrio y el bienestar personal. Todo ello, como se aprecia en la propuesta didáctica sobre el manejo de emociones a través de la comunicación empática, enfocado a Educación Primaria. Se inicia por un estudio sobre qué es la comunicación lingüísticamente hablando, para posteriormente introducir la perspectiva social de ésta a través de las habilidades sociales que se fomentan gracias a ella. En la segunda parte explicamos los cambios que se están produciendo en las familias en la actualidad, los estilos educativos que existen y cómo mantener una comunicación eficiente y empática en el hogar y en la escuela. En el tercer punto, hablamos del bienestar psicosocial por lo que necesariamente hacemos alusión a la Inteligencia Emocional.

Palabras clave: Comunicación; Relación Familia-Escuela; Inteligencia Emocional; Bienestar Psicosocial; Educación Primaria.

Abstract

In this end-of-degree project we inquire in three key areas in children as are social skills enhanced with communication, the importance of the relationship between family and school, as well as balance and personal well-being. All, as we can appreciate in the didactic proposal, about the management of emotions through empathic communication, focused on Primary Education. It begins with a study about what communication is linguistically, and then it introduces the social perspective of this, through social abilities that are promoted through it. In the second part, we explain changes which are happening in families today, the communication styles that exist and how to maintain an efficient and empathic conversation at home and at school. In the third point, we discuss the psychosocial well-being, so necessarily we refer to Emotional Intelligence.

Keywords: Communication; Family-School Relationship; Emotional Intelligence; Psychosocial Well-Being; Primary Education.

Índice

Introducción: Justificación y objetivos	1
1. La comunicación	3
1.1. La perspectiva social de la comunicación	3
1.1.1. El proceso de comunicación	3
1.1.1.1. ¿Qué es la comunicación?	3
1.1.1.2. La comunicación interpersonal e intrapersonal	5
1.1.1.3. Los componentes del proceso de la comunicación	6
1.1.1.4. El lenguaje y sus elementos	8
1.1.1.5. Las funciones del lenguaje y su intencionalidad	9
1.1.1.6. El lenguaje no verbal	11
1.1.1.7. Los estilos de comunicación	14
1.1.2. Habilidades sociales que fomenta la comunicación	20
1.2. Familia y Comunicación	23
1.2.1. Tipos de familias en la actualidad	24
1.2.2. Estilos educativos parentales	26
1.2.2.1. Estilo democrático	28
1.2.2.2. Estilo autoritario	28
1.2.2.3. Estilo permisivo	28
1.2.2.4. Estilo indiferente	29
1.2.2.5. Estilo sobreprotector	30
1.2.3. La comunicación familiar eficiente	30
1.2.4. La comunicación empática en el aula	31
2. La relación entre familia y escuela	33
2.1. La escuela para la familia	33
2.2. La familia en la escuela	34
3. Bienestar Psicosocial en el niño	37
3.1. Conocimiento de sí mismo	37
3.2. El niño en el entorno psicosocial	39
3.3. Importancia de la Inteligencia Emocional en el niño	40
3.4. Búsqueda del equilibrio y bienestar personal	53

4. Propuesta didáctica – Aprendemos a comunicar nuestras emociones.	58
4.1. Introducción	58
4.2. Objetivos generales	59
4.3. Competencias	60
4.4. Atención a la Diversidad	61
4.5. Papel del docente	61
4.6. Papel del alumnado	61
4.7. Cronograma de actividades	62
4.8. Propuesta de actividades	64
4.9. Criterios de evaluación	74
Conclusiones y cuestiones abiertas	75
Referencias	79
Anexos	85
A. Anexo I – Conocimientos previos	86
A. Anexo II – Me describo	87
A. Anexo III – Me describen	88
A. Anexo IV – Mi mundo y yo	89
A. Anexo V – Debate de emociones	90
A. Anexo VI – Role - Playing	91
A. Anexo VII – Las personas a las que quiero	92
A. Anexo VIII – Las personas a las que admiro y a las que me quiero parecer	93
A. Anexo IX – Las canciones expresan sentimientos y emociones	94
A. Anexo X – Sopa de emociones	98
A. Anexo XI – Recordamos qué es un cuento	99
A. Anexo XII – Inventamos cuentos emocionantes	100
A. Anexo XIII – Escribimos nuestro propio cuento	101
A. Anexo XIV – Rubrica corrección del cuento para la profesora o profesor	102
A. Anexo XV – Corregimos nuestro cuento	103
A. Anexo XVI – Ilustramos las escenas de nuestro cuento	104
A. Anexo XVII – Rúbrica de evaluación	105

INTRODUCCIÓN: JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

El trabajo que se presenta a continuación está dividido en dos partes, la teórica y la práctica, que consistirá en una propuesta de actividades. El marco teórico se subdivide en tres bloques que son la comunicación, las relaciones entre la familia y la escuela y, por último, el bienestar psicosocial en los niños.

Hemos elegido trabajar esos tres temas, anteriormente señalados, por su directa vinculación con los alumnos y alumnas. La comunicación, por su parte, es vital para que todos nos relacionemos y debe ser eficiente, ya que se debe de entender tanto por el hablante como por el receptor, y empática, puesto que debemos comprender el punto de vista y ser respetuosos con las demás personas.

La relación entre la escuela y la familia también es fundamental para que el desarrollo de los niños sea íntegro y armónico. Cuando las familias acuden a los centros a colaborar se produce una mejora significativa en los alumnos, pero desgraciadamente no todas las familias están dispuestas a llevarlo a la práctica, ya sea por resistencia socio-cultural, organizativa o psicológica.

El siguiente punto del que hablamos es el bienestar psicosocial del niño. Éste está relacionado estrechamente con la Inteligencia Emocional, tan necesaria en la vida de las personas porque ayuda a aumentar las habilidades sociales, con la empatía y las destrezas sociales; así como la competencia personal, a través del conocimiento de uno mismo, la motivación y la autorregulación. (Hué, 2008). Por lo que podemos decir que la Inteligencia Emocional es una de las habilidades de la vida y por lo tanto, debería estar presente dentro del sistema educativo (Bisquerra, 2000).

En la segunda mitad del trabajo, tenemos el marco práctico, que es una propuesta de actividades, la cual está dirigida a alumnos de quinto de Educación Primaria. En ésta se trabajan las emociones, sensaciones, sentimientos,... de los niños utilizando la

comunicación empática, puesto que si ésta no es eficiente es muy complicado comprender y exteriorizar los sentimientos o emociones que se están sintiendo.

Está dividida en quince sesiones de cincuenta minutos. Utilizaremos la hora de los martes de 14:50-15:40 h. Tiene veinte actividades con sus correspondientes anexos, que emplearemos en los ejercicios que sean necesarios.

Los objetivos o cuestiones a las que nos gustaría hacer frente en este trabajo son por un lado recalcar la importancia de la comunicación, puesto que si ésta no es correcta no nos podemos relacionar socialmente de manera eficiente ni transmitir correctamente nuestras emociones o sentimientos. A su vez, debemos señalar los efectos positivos de mantener una relación constante y continua entre familia y escuela.

Por otro, queremos concienciar al profesorado de la importancia de introducir la Educación Emocional en el aula, ya que como hemos dicho previamente es muy importante en la vida de las personas y ayuda a que exista una mejor convivencia, tanto dentro como fuera del recinto escolar. Por ello y por todo lo citado anteriormente, debe ser un tema primordial a tratar en los centros educativos y trabajarse transversalmente en todas las áreas, puesto que es de gran utilidad.

No quisiera finalizar esta visión introductoria de nuestra investigación sin antes comentar que se utiliza el género masculino para referirse a ambos sexos, para que la lectura sea más sencilla.

1. LA COMUNICACIÓN

La comunicación es imprescindible tanto para alcanzar unas buenas relaciones sociales como para lograr un equilibrio y bienestar profundo en el individuo, puesto que gracias a ella podemos transmitir sentimientos, percepciones y un sinnúmero de conocimientos. Además de transmitir nuestros estados de ánimo y preferencias con las que asentamos las bases de las relaciones de ámbito social.

1.1. La perspectiva social de la comunicación

Generalmente, la comunicación se entiende como el intercambio de opiniones con otras personas pero como veremos en este apartado, también hay una comunicación interna del sujeto, que debe ser tan importante como la que tiene con las demás personas.

1.1.1. *El proceso de comunicación*

El concepto de comunicación tiene multitud de definiciones dependiendo de hacia qué disciplina nos inclinemos. Seguidamente, en el siguiente apartado veremos algunas de las mismas.

1.1.1.1 . *¿Qué es la comunicación?*

Para comenzar en este apartado debemos saber qué es la comunicación y es por ello que nos vamos a ayudar de varias definiciones de diferentes autores para comprender mejor este término.

La comunicación es definida por algunos autores como “la transmisión de información, ideas, actitudes, o emociones de una persona o un grupo a otro (u otros) primariamente a través de símbolos” (Bueno y Garrido, 2012, p. 24). Es decir, para estos autores se trata de un intercambio de contenidos y opiniones, con los símbolos que utilizemos reforzamos el mensaje que se está transmitiendo.

Para algunas autoras es un proceso de transmisión de información de un emisor a un receptor/es a través de sistemas de señales y signos muy distintos desarrollados específicamente para comunicarse. (Dasí y Altares, 2008).

Por una parte, debemos decir que la comunicación conlleva un proceso bilateral de intercambio de información entre al menos dos personas o dos grupos: emisor el que trasmite el mensaje, y receptor, el que recibe la información. Asimismo es necesaria una comprensión porque la información debe tener una significación para el receptor. (Dolan, y Martín 2002).

Por otro lado, podríamos decir que la comunicación es también concebida como “el proceso por el cual los miembros del sistema se definen a sí mismos en relación al otro y simultáneamente crean la naturaleza continua de sus relaciones” (Bueno y Garrido, 2012, p. 24). Por lo tanto, de esta definición podemos extraer que el intercambio de información que se produce en las conversaciones nos ayuda a definir nuestra propia personalidad y a construir relaciones con otras personas, tan necesarias para la felicidad y el bienestar de los seres humanos.

Todas estas aclaraciones sobre qué es la comunicación nos suman datos a este término, que como podemos observar es bastante complejo de definir, puesto que para unos autores significa exclusivamente un proceso de intercambio de pareceres, mientras que para otros, además de ser lo dicho anteriormente, también transmite sentimientos.

Continuando con la comunicación, en el desarrollo de la misma pueden existir una serie de obstáculos o dificultades que entorpezcan que el mensaje discorra apropiadamente. Son aquellas situaciones que pueden paralizar, detener o entorpecer el proceso comunicativo y obstaculizar la consecución de los objetivos. Menciona algunas de ellas Bimbela (2005):

- El momento y el lugar si no es el adecuado.
- El estado anímico del emisor y del receptor.

- Acusar, etiquetar, juzgar, exigir o amenazar entorpecen el mensaje y suelen generar incomodidad en el receptor.
- El sarcasmo o la ironía deterioran el diálogo y complican su comprensión.
- Generalizar no es una buena opción, ya que crea confusión en el oyente.
- Ignorar o menospreciar mensajes verbales o no verbales del interlocutor.
- Enfatizar aspectos negativos.
- El lenguaje no adaptado dificulta la comprensión del mismo.
- No usar el mismo código de lenguaje entre emisor y receptor.

1.1.1.2. La comunicación interpersonal e intrapersonal

Ahora que ya sabemos qué es la comunicación y varios ejemplos de definiciones de ella, vamos a distinguir entre el proceso comunicativo con otras personas, generalmente denominada diálogo y la comunicación interior de la persona consigo misma.

Como sabemos no solamente es importante el diálogo con los demás o comunicación interpersonal, sino el proceso comunicativo con uno mismo, el autodiálogo o comunicación intrapersonal, también resulta de vital importancia, puesto que nos ayuda a conocernos mejor y a saber cuál es nuestro límite tanto mental como físico.

La comunicación intrapersonal se refiere a la conversación de la persona consigo misma. Aunque habitualmente no es lo que se entiende por comunicación. Ésta conlleva la enunciación de un mensaje basado en el hecho de pensar y codificar simbólicamente lo que transmitimos. Sin este sistema es imposible la comunicación con los demás, ya que no se puede mantener una conversación hacia fuera si no se ha mantenido una hacia dentro, con uno mismo. (Báez, 2000).

La comunicación interpersonal significa realizar una conversación entre varias personas, ésta puede ser escrita u oral, en cuya interacción ejercen una influencia recíproca los hablantes. Se realiza entre dos personas, o puede ser en pequeño o gran grupo. Igualmente, puede desarrollarse en un ámbito formal o informal, dependiendo de hacia quién nos dirijamos, o ser personal o impersonal, si va dirigido a una persona

o por el contrario no. Hay comunicación interpersonal cuando hay por lo menos dos personas involucradas en el intercambio o en el proceso comunicativo. (Estanqueiro, 2006).

1.1.1.3. *Los componentes del proceso de la comunicación*

Ya desde el estudio que realizó Jakobson en 1960 y que en la actualidad sigue vigente se mostró la importancia de conocer los componentes del proceso de comunicación los cuales son reconocidos a través del emisor, el receptor, el canal, el código, el contexto y por último el mensaje (Tabla 1).

Tabla 1. Componentes del proceso de comunicación según Roman Jakobson (1960).

Emisor o Destinador	Es la fuente que emite el mensaje.
Destinatario o Receptor	Es la persona, animal u objeto que recibe el mensaje.
Mensaje	Está formado por el conjunto de signos que se difunden desde el emisor al receptor. Emitir un mensaje significa seleccionar y combinar signos.
Contexto o Referente	Es el tema, objeto, persona, reales o ficticios, a los que el discurso hace referencia.
Código	El sistema de signos elegido para el mensaje. En general, en un proceso de comunicación se utilizan varios códigos a la vez. Ejemplos: La lengua española, el alfabeto Braille, los colores del semáforo, etc.
Canal o Contacto	El medio físico por el que circula el mensaje entre emisor y receptor.

Todos ellos están explicados detalladamente más adelante como hemos constatado en la tabla anterior.

1. El emisor o destinador es la persona, animal u objeto (por ejemplo, una televisión o una valla publicitaria) que inicia la comunicación con algún propósito voluntario o involuntario.
2. El receptor o destinatario es a quien se destina el mensaje aunque éste puede no ser el pensado por el emisor o tener otras características de las esperadas.

Un emisor puede emitir mensajes, aunque no tenga intención de hacerlo, tanto como un receptor puede ser destinatario de un mensaje que no desea recibir.

3. El canal o contacto se refiere a la vía por la cual se va a construir la comunicación. Es decir, está influido por los componentes físicos (el aire, una frecuencia, las ondas, etc.) junto con lo fisiológico, en donde está relacionado con la vista, el oído, el tacto, etc., y por ultimo también está relacionado con la situación psicológica en el momento de la conversación (la predisposición a comunicarse o el estado de ánimo del emisor o receptor).
4. El código es lo que deben tener en común el emisor y el receptor para poder comunicarse de manera correcta y comprendiendo lo que se están diciendo. O lo que es lo mismo, las reglas que deben compartir para permitir, por un lado la utilización del lenguaje y por otro, la posibilidad de interpretación. Es el sistema de signos y de reglas que da la clave de interpretación que debemos utilizar para que la comunicación se establezca. Los códigos funcionan como un lenguaje paralelo al cual se acude en caso de dudar sobre la emisión o recepción del mensaje.
5. El contexto o referente, al igual que el código, forma parte de lo que comparten el emisor y el receptor. El contexto está conformado por todos los elementos "externos", que de forma directa o de manera inapreciable, intervienen en la comunicación. Estos elementos definen la relación entre el mensaje y los interlocutores (el emisor y el receptor). El contexto puede ser determinado por las

características de un lugar: un país, una ciudad, la decoración, la iluminación, un olor, un ruido, etc. En definitiva, todo está interrelacionado.

6. El mensaje es el producto final de la comunicación, por lo tanto, es el sentido que cobra en todo su conjunto. Utiliza todas las expresiones y variaciones del lenguaje que hacen posible que se pueda decir lo mismo de diferentes maneras. El mensaje es lo que produce, circula y reproduce el sentido en el proceso de comunicación.

1.1.1.4. El lenguaje y sus elementos

Para conseguir tener una comunicación adecuada y eficiente tanto interpersonal como intrapersonal es necesario comprender el lenguaje y los elementos que lo conforman.

Por ello, para entender mejor el concepto de lenguaje como definición señalaremos que es “la capacidad de comunicación o transmisión de información mediante los signos arbitrarios, sonidos verbales o gestos manuales, que tienen una forma convencional y un significado, y se combinan siguiendo unas reglas determinadas”. (Dasí y Altares, 2008, p. 132).

A partir de lo indicado podemos deducir que hay dos tipos de lenguaje, el verbal y el no verbal o gestual, como afirma Van der Hofstadt autor de *El libro de las habilidades de comunicación* (2005).

Además de conocer los tipos de lenguaje, es importante distinguir los elementos que debe tener el habla para que sea comprensible y a la vez adecuada y se pueda producir de manera efectiva.

Siguiendo el pensamiento de Dasí y Altares (2008) el lenguaje está constituido por varios elementos, entre los cuales se pueden reconocer el fonológico, el léxico-semántico, el gramatical y el pragmático (Tabla 2).

1. El elemento de tipo fonológico. Este factor se refiere a los sonidos lingüísticos que utilizamos cuando conversamos.
2. El elemento denominado léxico-semántico. En él se localiza el vocabulario empleado en las situaciones de habla.
3. El elemento gramatical que incluye las reglas de combinación de las palabras para formar las frases de forma correcta y descifrable.
4. Y, por último, uno de factores más importantes que constituye la comunicación, el elemento pragmático. Está formado por el uso de las palabras y expresiones en función del contexto e interlocutor que estén manteniendo la conversación.

Tabla 2. Componentes de la conversación y su relación según Dasí y Altares (2008).

ELEMENTO	RELACIONADO CON...
Fonológico	Sonidos lingüísticos
Léxico - Semántico	Vocabulario
Gramatical	Reglas de combinación de las palabras
Pragmático	Uso de las palabras y expresiones

1.1.1.5. Las funciones del lenguaje y su intencionalidad

Otro aspecto fundamental que debemos conocer sobre el lenguaje para comprender el mensaje que el emisor nos está proporcionando, es la intención con la que se hace el mismo.

El lenguaje cambia en relación al mensaje que se quiere transmitir, por lo que para ello, existen diferentes funciones que influyen en la intencionalidad del hablante y del receptor: la función representativa, la emotiva, la conativa, la fática, la metalingüística y la poética (Figura 1).

LAS FUNCIONES DEL LENGUAJE Y SU INTENCIONALIDAD



Figura 1. Las funciones del lenguaje y su intencionalidad, basado en Pelayo y Cabrera (2001).

En los párrafos posteriores están explicadas las funciones con más detalle.

1. Función representativa o referencial. Aparece en los mensajes que transmiten información. Se utiliza un lenguaje objetivo, puesto que es libre de opiniones.
2. Función expresiva o emotiva. En este tipo de mensaje se muestra el estado de ánimo del emisor, sus emociones, gustos y apreciaciones. Se emplean oraciones exclamativas, dubitativas, etc. Se usa el lenguaje subjetivo, está emitido en primera persona.
3. Función apelativa o conativa: son mensajes los cuales pretenden influir en la conducta del receptor. Utilizan los verbos en modo imperativo, el tiempo verbal condicional, etc.

4. Función fática o de contacto: la finalidad de este tipo de lenguaje se utiliza con el fin de iniciar, mantener o cerrar una conversación. Se manejan frases hechas y fórmulas para abrir y cerrar una conversación o para cambiar de tema.
5. Función metalingüística: generalmente se emplea en el estudio de la lengua, ya que se utiliza para hablar del propio lenguaje. Se sirven de tecnicismos de la lengua para explicar sus reglas.
6. Función poética y estética: se utiliza para embellecer el lenguaje, empleando figuras literarias, las rimas, los versos, etc.

1.1.1.6. El Lenguaje no verbal

Cuando hablamos no sólo damos información con nuestras palabras sino también con nuestros gestos y expresiones faciales.

Cabe destacar un lugar primordial para la comunicación no verbal, la cual podría ser definida como “el intercambio de información y significados mediante expresiones faciales, gestos y movimientos del cuerpo. Este tipo de comunicación se denomina a veces «lenguaje corporal», (...) solemos utilizar los signos no verbales para eliminar o ampliar lo que decimos mediante palabras” (Giddens, 2007, p.145)

Dentro de la comunicación no verbal como nos señala Van der Hofstadt (2005), existen dos tipos de componentes conductuales en las conversaciones, el no verbal puramente y el paraverbal. Pero, ¿en qué consisten cada uno de ellos? ¿Cómo influyen en el mensaje que se está enviando?

- Componente paraverbal

El componente paraverbal estaría compuesto por la actitud con la que el emisor dice el mensaje, por el cómo se dice. Los elementos implicados en este lenguaje son:

- El volumen de la voz del destinador. Por ejemplo, cuando estamos alterados tenemos tendencia a elevar el volumen de nuestra voz.
 - El tono o timbre utilizado. Si vas a comentar una circunstancia grave utilizamos un tono serio, en cambio para contar un chiste se utiliza uno más animado.
 - La fluidez verbal, velocidad y claridad, según estas características el mensaje se comprende mejor o peor.
 - El tiempo del habla, las pausas y los silencios, influyen mucho en la conversación.
- Componente no verbal puro

Esta clase de elementos del lenguaje se podría definir como lo que acompaña a la comunicación. Algunos ejemplos de los mismos son:

- La expresión facial, dependiendo del estado de ánimo tenemos unas muecas o gestos u otros.
El psicólogo estadounidense Paul Ekman en 1978 desarrolló el *Sistema de Codificación Facial de Acciones Facial, Action Coding System FACS*, con el cual se pueden clasificar todas las expresiones del rostro humano que podamos imaginarnos: felicidad, tristeza, sorpresa, ira, miedo, asco o desprecio, etc. (Figura 2)
- La mirada, pues dependiendo del humor del que se encuentre la persona es de una forma o de otra.
- La aparición de la sonrisa o la ausencia de la misma.
- La postura corporal y la orientación que tenga el hablante.
- La distancia y el contacto físico que haya entre los conversadores.
- Los gestos utilizados durante la conversación si son muy bruscos y enérgicos generalmente la persona está enfadada; en cambio, si son suaves, la persona está calmada o de buen humor.
- La apariencia personal de las personas también influye levemente en la comunicación.
- Las automanipulaciones o los movimientos de manos y piernas también acompañan el mensaje.



Figura 2. Expresiones faciales según Paul Ekman (1978).

Todo lo anteriormente citado en mayor o menor medida lo realizamos todas las personas de forma inconsciente. Pero hay sujetos que son más expresivos que otros y, generalmente, eso se aprecia en el estilo comunicativo que utilizan a la hora de conversar, tanto verbalmente como el no verbal, y que comentaremos más adelante en el punto de los estilos de comunicación.

Entre las funciones principales que tienen en la comunicación el lenguaje no verbal y el paraverbal podemos señalar que ayudan a enfatizar el mensaje verbal, expresar afecto, regular la interacción, sustituir palabras y auxiliar a la hora de orientar la manera en la que el mensaje será interpretado.

Así pues, debemos comentar que para que la comunicación sea eficiente, los mensajes que enviemos deben ser coherentes. Cuando hay incoherencia, tiende a prevalecer el habla no verbal. Es por ello que es tan importante que la comunicación sea clara y concisa.

1.1.1.7. Estilos de comunicación

Como hemos visto hasta el momento, en este apartado además de hablar de las características que posee cada persona al utilizar los estilos de comunicación, vamos a describir el lenguaje que utilizan. Para ello debemos recordar que éste se divide en verbal y no verbal, que a su vez se dispone en dos el no verbal puro y el paraverbal (Figura 3).

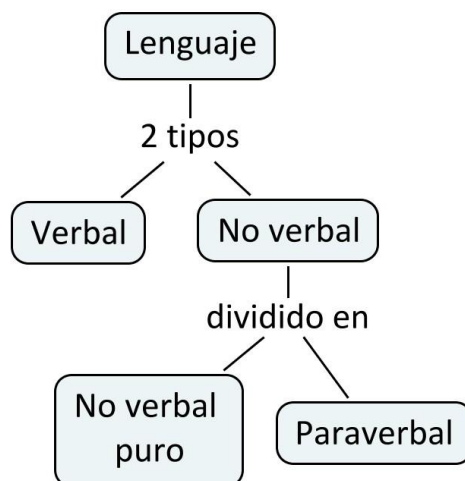


Figura 3. Tipos de lenguaje.

Después de explicar cómo se compone la comunicación lingüísticamente, podemos comentar los diferentes estilos de comunicación que existen basándonos en Ballenato (2007).

De acuerdo con Van der Hofstadt (2005) se podrían distinguir tres estilos de comunicación (Tabla 3). El primero el estilo pasivo o inhibido, en segundo lugar, el estilo asertivo y, por último, el estilo agresivo.

Tabla 3. Respuestas en los distintos estilos de comunicación.

¿Cómo son las respuestas en los distintos estilos de comunicación?

Estilo	PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
¿Cómo es su respuesta en la conversación?	Hace poco, nada, demasiado tarde.	Lo justo en el momento adecuado.	Hace demasiado.
¿Cómo es su lenguaje corporal?	Tono bajo, mirada baja, postura indefensa	Tono adecuado, mirada a los ojos, postura tranquila.	Tono alto, mirada amenazante, postura agresiva.
¿Defiende sus derechos?	No defiende sus derechos.	Defiende sus derechos, respetando los de los demás.	Defiende sus derechos, pisando los de los demás.
¿Consigue sus objetivos?	No consigue sus objetivos.	Consigue sus objetivos.	Consigue sus objetivos.
¿Cómo son sus relaciones con los demás?	Los demás no le respetan.	Los demás le respetan.	Los demás le tienen miedo, no tiene amigos.

A continuación, vamos a describir más profundamente las características que definen a cada uno de los estilos comunicativos y los rasgos verbales, no verbales y paraverbales que definen a los mismos.

- Estilo pasivo o inhibido.

En el estilo pasivo o inhibido la comunicación que suelen emplear es eminentemente unidireccional. Las personas que utilizan este tipo de lenguaje son propensas a

escuchar más de lo que hablan. Tienen tendencia a anteponer los derechos de los demás a los suyos propios, no se respetan a sí mismos. Establecer relaciones sociales les genera un miedo exagerado al rechazo. Suelen tener sentimientos de desamparo. Esta manera de comportarse les genera una pérdida de derechos y beneficios. Ocasionalmente viven episodios en los que reaccionan con explosiones de agresividad.

Los elementos verbales que están formados por:

- El contenido de su lenguaje es a menudo condicional.
- La atención personal a sí mismas es escasa, están más al tanto de las necesidades de los demás que a las de ellos mismos.
- Generalmente formulan pocas preguntas en las conversaciones.
- Estas personas suelen responder a preguntas sin extenderse.

Los elementos no verbales que les identifican y que podemos observar en ellos:

- La expresión facial es seria y severa.
- La mirada es huidiza y asustadiza.
- Las sonrisas que tienen son mínimas y tensas.
- La postura es distante y contraída.
- La orientación es ladeada como evasiva.
- La distancia entre los hablantes es amplia no hay contacto físico entre ellos.
- La gestualidad es escasa.
- Realizan automanipulaciones mientras hablan como tocarse el pelo.
- Tienen abundantes movimientos nerviosos con manos y piernas con los que dan a entender que están incómodos.

Utilizan elementos paraverbales como:

- El volumen de voz bajo.
- Tono tendiendo a la monotonía.
- No tienen fluidez verbal, suelen destacar por tenerla escasa y muy entrecortada.
- La velocidad al hablar es rápida como dando a entender que quiere terminar pronto su turno de palabra.

- La claridad en la comunicación es escasa.
 - El tiempo que dedica a hablar es escaso, prefieren escuchar.
 - Las pausas son largas y abundantes mientras que los silencios son abundantes.
- El estilo agresivo.

En el estilo agresivo la comunicación es meramente unidireccional. No escuchan, continuamente están hablando ellos. Defienden excesivamente sus derechos y desprecian los ajenos. Tienen a la agresión, al desprecio y a la dominación de los otros. Suelen eludir sus responsabilidades. Tienen falta de control, son demasiado impulsivos. A corto plazo, obtienen consecuencias beneficiosas, sin embargo, a medio y largo tiempo se convierten en negativas, puesto que las demás personas les tienen miedo. Su actitud genera malas relaciones sociales junto con rechazo y pérdida de oportunidades.

Los elementos verbales que les caracterizan:

- El contenido de su lenguaje está basado en imperativos (órdenes) y amenazas.
- La atención personal con los demás es escasa o nula.
- Utilización de abundantes palabras soeces.
- La gran mayoría utilizan un lenguaje malsonante, con tendencia a ser machista, sexista y homófobo.
- Al preguntar enlaza muchas preguntas a la vez.
- Contestan sin relación a la pregunta.

Los elementos no verbales que les diferencian:

- Su expresión facial es seria y altiva.
- La mirada es directa y fija.
- Suelen sonreír muy poco y cuando sonríen tienen sonrisas despectivas.
- La postura con la que conversan es intimidatoria teniendo en cuenta la mirada, distancia y orientación con el otro hablante.

- No respetan las distancias durante la comunicación.
- La gestualidad es abundante y amenazadora lo que genera en las otras personas distancia y, a largo tiempo, evitar la relación.

Los elementos paraverbales que sobresalen en ellos:

- El volumen de la voz es elevado.
 - El tono tiende a ser monótono, alto, suelen gritar.
 - Su habla es fluida y rápida, con escasas pausas y pocos silencios.
 - La claridad es escasa por la velocidad empleada en la conversación.
 - El tiempo que emplean en el habla es excesivo desproporcionado, casi no permite conversar a los demás.
 - Las pausas en la conversación son casi ausentes.
- Estilo asertivo.

El estilo asertivo es la forma propia de una comunicación adecuada. Las personas asertivas son defensores de los derechos propios y tienen respeto por los ajenos. La comunicación que mantienen es bidireccional. La conversación está basada en la negociación, se genera la puesta en común de los puntos de vista de ambas personas. La comunicación les produce una profunda autosatisfacción. Tienen unas relaciones relajadas y sensación de control mientras las refuerzan. Los demás quieren continuar la relación con ellos porque son personas en las que se pueden apoyar y confiar cuando los necesitan, lo que les produce beneficios a medio y largo plazo.

Elementos verbales que emplean:

- El contenido es directo y lo expresa personalmente siempre respetando a los demás.
- La atención personal es abundante tanto para sí mismo como para las demás personas.
- Destacan en la conversación por dar halagos y refuerzos verbales.
- Es una conversación fluida con formulación de preguntas variadas y abundantes.

-
- Responden a las preguntas según la formulación de las mismas, ya sean abiertas o cerradas.

Los elementos no verbales que les identifican son:

- Tienen una expresión facial amistosa.
- El contacto ocular es directo.
- Tienen sonrisa con frecuencia.
- La postura corporal es erguida.
- La orientación es frontal.
- La distancia es adecuada con posibilidad de contacto físico de manera amistosa.
- Los gestos con los que se acompaña el discurso son firmes pero no bruscos.
- Las manos están sueltas y acompañan al discurso.

Los elementos paraverbales que utilizan:

- El volumen conversacional es regular y medio, ni muy alto ni excesivamente bajo.
- Tienen una entonación variada que resulta agradable.
- La fluidez verbal es adecuada.
- Mantienen una velocidad ajustada y más bien pausada.
- La claridad en el habla es adecuada.
- El tiempo de habla es proporcional en los participantes, ni uno habla demasiado ni la otra persona poco.
- Las pausas y los silencios son adecuados y colaboran en la comprensión del contenido de la misma.
- Las pausas en la conversación son suficientes, ni desmesuradas ni escasas. Se mantiene el turno de palabra.

Resumiendo todo lo comentado en los puntos anteriores la comunicación es el proceso por el cual intercambiamos pareceres con nosotros mismos y con las demás personas.

Cuando mantenemos una conversación debemos tener un lenguaje desde el punto de vista verbal, claro y conciso, acompañado de unos gestos y expresiones faciales (lenguaje no verbal y paraverbal) que lo complementen para que no haya interferencias en el mensaje.

El lenguaje estará influenciado por cómo nos sintamos en ese momento puesto que dependiendo de ello cambiaremos la intencionalidad del mensaje.

Y por último, los estilos de comunicación que son tres: inhibido o pasivo, agresivo y asertivo. El estilo comunicativo ideal y con el que más objetivos se consiguen, como relaciones sociales, es el asertivo.

Así pues, debemos procurar mantener un tono adecuado, defender nuestros derechos, mantener una escucha activa en el proceso de comunicación y guardar los turnos, y de esta manera utilizaremos el modo adecuado para potenciar nuestras relaciones sociales.

1.1.2. Las habilidades sociales que fomenta la comunicación

Después de saber cuáles son los estilos y los componentes de los que está formada la comunicación, como hemos visto en los puntos anteriores, ahora nos vamos a centrar en las habilidades sociales, que se forman a través de la misma.

Primeramente, comenzaremos este epígrafe hablando sobre qué se entiende por habilidades sociales.

Como indica Roca (2005) las habilidades sociales son reconocidas como un conjunto de hábitos (a nivel de conductas, pero también de pensamientos y emociones), que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos, y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. También podemos definir las como la capacidad de relacionarnos con los demás de

manera que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas; tanto a corto como a largo plazo.

El concepto de habilidades sociales incluye temas afines como la asertividad, la autoestima y la inteligencia emocional. También destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales.

Las habilidades sociales están cobrando especial relevancia en diferentes ámbitos, por razones como las que vamos a ver en los párrafos siguientes.

Existe una importante vinculación entre la competencia social de la infancia y la adaptación social y psicológica. Kelly (1987) expresa que la competencia de índole social se relaciona con un mejor y posterior ajuste psicosocial del niño en el grupo -clase y en el grupo- amigos, y en una mejor adaptación académica. Para este autor, la baja aceptación personal, el rechazo o el aislamiento social son consecuencias de no disponer de destrezas sociales adecuadas.

Atendiendo a este autor podemos afirmar que las habilidades sociales positivas se relacionan estrechamente con medidas de popularidad, rendimiento académico y aumento de la autoestima. Las destrezas sociales se cimentan en el hogar e influyen en la escuela.

Otro autor que estudia las habilidades sociales es Argyle (1983) que opina que los déficits en ellas, podrían conducir al desajuste psicológico y conlleva a que la persona utilice estrategias, en ocasiones, desadaptativas para solucionar sus conflictos.

La competencia social si está bien adquirida garantiza una mayor probabilidad de superar un trastorno.

Por lo que podemos decir, a partir de lo basado en este autor, que la carencia de habilidades sociales favorece el mal comportamiento, lo que dificulta el aprendizaje.

Según algunos autores, como Gil y León (1995), las habilidades sociales permiten desempeñar funciones muy importantes para los individuos, podemos decir que son reforzadores en circunstancias de relaciones sociales. Asimismo, también mantienen o mejoran la relación interpersonal con otras personas, debido a que una buena relación y comunicación son básicas para posteriores intervenciones con cualquier tipo de grupo. A su vez, impiden el bloqueo del reforzamiento social de las personas significativas para el sujeto, a la vez que reduce el estrés y la ansiedad ante determinadas situaciones sociales y también conservan y al mismo tiempo mejoran la autoestima y el autoconcepto de las personas.

Las áreas de entrenamiento en habilidades sociales que Roca (2005) nos señala en su libro y que podemos destacar son la comunicación y el lenguaje no verbal, puesto que generan una gran influencia en los individuos cuando se interrelacionan. Las conversaciones en las que se transmite el mensaje mediante la comunicación eficiente ayudan a reforzar la relación entre los hablantes. Al rechazar y hacer peticiones el individuo reafirma su papel durante la comunicación. Del mismo modo las relaciones sociales ayudan a resolver conflictos interpersonales, a pedir cambios de comportamiento y responder de manera asertiva a las críticas y, por último, a manejar posibles conductas irracionales.

Todas ellas son imprescindibles para mantener unas habilidades sociales eficaces.

Otro término fundamental que hay que comentar en este apartado es el de proactividad extraído del libro *El hombre en busca de sentido* (1946) de Viktor Frankl, puesto que es vital en las relaciones sociales de los individuos.

La proactividad es una actitud en la que el sujeto toma el pleno control de su conducta de manera activa, lo que implica asumir la iniciativa en el desarrollo de acciones audaces y creativas para producir mejoras, haciendo prevalecer la libertad de elección sobre las circunstancias del contexto.

Esta habilidad no significa sólo tomar la iniciativa, sino asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan; decidir en cada momento lo que queremos hacer y cómo lo vamos a hacer, o lo que es lo mismo, la toma de decisiones.

Otra característica principal en los procesos de relaciones sociales es la empatía.

Hay muchas maneras de definir la empatía una de ellas es la siguiente: “La empatía es la capacidad de identificarse con los demás y de ponerse en el lugar de las otras personas de manera que éstas se sientan comprendidas en su situación particular” (De Mézerville, 2005, p. 142).

La empatía a modo de relacionarse con la Inteligencia Social señala que “gracias a ella aprendemos a sentir lo que el otro siente y compararlo con lo que nosotros sentimos, preparándonos para comprender y compartir” (Tierno, 2008, p. 125)

Mediante la “empatía” se busca apreciar el estado emocional de otro individuo. Es la habilidad de captar las emociones de las demás personas y reaccionar en el ámbito social de una forma adecuada. Tiene dos factores: el afectivo y el cognitivo. El afectivo en tanto en cuanto a sentirte como se sienten las otras personas y cognitivo desde el punto de vista de reflexión mental, el cual concierne a por qué la persona se siente de esa manera ante dicha situación.

1.2. Familia y Comunicación

En esta parte del trabajo es indispensable comentar un término tan importante como es la familia. Para ello vamos a utilizar la definición de dicho concepto realizada por Anthony Giddens en su libro titulado *Sociología* en el cual dice que “una familia es un tipo de personas directamente ligadas por nexos de parentesco, cuyos miembros adultos asumen la responsabilidad del cuidado de los hijos”. (Giddens, 2006, p. 219).

Otra palabra que debemos conocer, que nos aclara el mismo autor, son los lazos de parentesco. Los lazos de parentesco son los que se generan entre los individuos a través del matrimonio, que vinculan a los familiares consanguíneos (madres, padres, hermanos y hermanas, hijos, etc.).

Por último, otro término que debemos distinguir para comprender mejor los tipos de estructuras familiares que hay en la actualidad es la definición de matrimonio que es, una unión entre dos individuos adultos socialmente reconocida y aprobada. Cuando dos personas se casan, se convierten en parientes; sin embargo, el consorcio también vincula a un grupo más amplio de personas. Los padres, hermanos, hermanas y otros familiares consanguíneos se convierten en parientes del cónyuge mediante el matrimonio.

1.2.1. Tipos de familias en la actualidad

Una vez que sabemos qué significan los términos anteriormente citados, los cuales están estrechamente relacionados con las familias, ahora debemos tratar otro tema fundamental que son los cambios que se están dando en los modelos familiares (Figura 4).

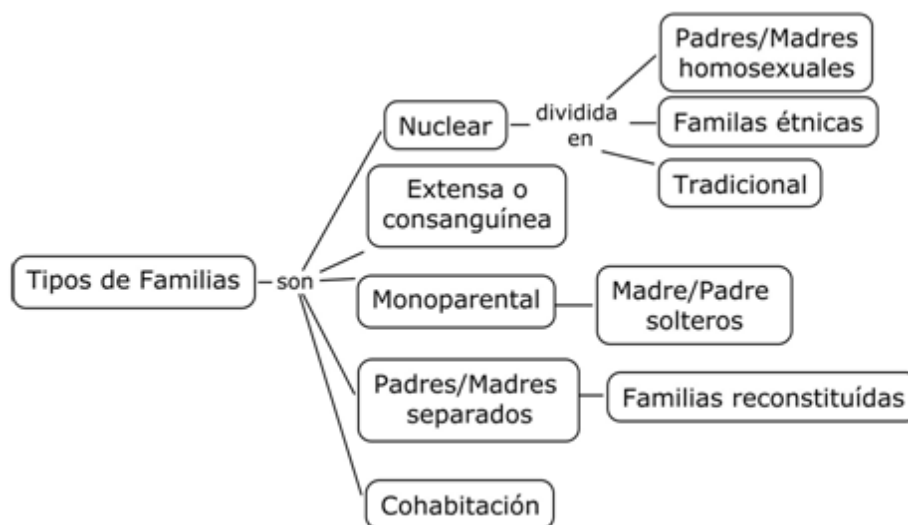


Figura 4. Tipos de familias

Actualmente, existe una gran diversidad de modelos de estructuras familiares como muestra Ballenato (2007) que vamos a describir más profundamente en los puntos que vemos a continuación.

- La familia nuclear es la que consiste en dos adultos, que viven juntos en un hogar con hijos propios o adoptados. Aquí encajarían las estructuras familiares compuestas por parejas homosexuales, que se trataría de dos personas del mismo sexo que adoptan a sus hijos o los han tenido durante una relación anterior. En este grupo también localizaríamos a las familias étnicas, que son las provenientes de diferentes culturas tanto desde el ámbito étnico como del religioso.
- La extensa o consanguínea se corresponde a cuando, además de la pareja casada y sus hijos o hijas, ya sean propios o adoptados, éstos conviven con otros parientes, bien en el mismo hogar, bien en contacto íntimo y continuo. Ésta puede incluir a los abuelos, a los hermanos y a sus esposas, a las hermanas y maridos, así como a tías y sobrinos y demás personas con lazos de parentesco.
- La familia monoparental está formada por uno de los padres y los hijos que han tenido la pareja. Aquí incluiríamos a la familia de madre soltera que consiste en una madre que asume sola la crianza de sus hijos. Así como el caso contrario, cuando un padre cría solo a sus pequeños.
- La familia de padres separados está constituida por los padres que están divorciados y tienen un régimen de visitas. En este apartado cabe mencionar las familias reconstituidas está formada por un progenitor con hijos que se une con una persona soltera sin hijos o con hijos de relaciones mantenidas previamente. A este tipo de estructura familiar también se le llama familiar binuclear.
- El siguiente tipo de vida familiar es la cohabitación. Es una situación que se da cuando una pareja que mantiene una relación sexual convive sin estar casada. Este tipo de relación se ha ido extendiendo cada vez más en la mayoría de las sociedades occidentales. Hoy en día puede que resulte más apropiado hablar de emparejamiento o desemparejamiento. Cada vez hay más parejas que mantienen relaciones responsables de larga duración y que optan por no contraer matrimonio, aunque tengan vida en común y críen de esta manera a sus hijos.

1.2.2. *Estilos educativos parentales*

Los estilos educativos (Tabla 4) que nos presentan Maccoby y Martin (1983) y que actualmente todavía son válidos son cuatro, el democrático, el autoritario, el permisivo y el indiferente.

Tabla 4. Estilos parentales según Maccoby y Martin (1983).

Estilo	Características	Padres	Consecuencias
Democrático	Alto grado de afectividad y comunicación, firmeza y exigencia.	Padres con actitud dialogante. Establecen normas coherentes pero no rígidas.	Los hijos presentan una autoestima alta, poseen un buen autocontrol, interiorizan normas y su competencia social está desarrollada con normalidad.
Autoritario	Alto nivel de exigencia y control pero baja expresión de comunicación y afectividad a sus hijos.	Las normas son impuestas sin mediar explicaciones, “porque yo te lo digo”. El incumplimiento de éstas suele ir acompañado de amenazas o castigos.	Los niños pueden presentar problemas de conducta, agresión, hostilidad y frustración. Generalmente, suelen ser más inmaduros, inseguros y dependientes.
Permisivo	Niveles muy elevados de afecto y comunicación, pero una ausencia casi total de exigencias.	Como si el adulto tuviese que plegarse a las exigencias y deseos del niño.	Los hijos suelen presentar problemas a primera vista, parecen más vitales y alegres, sin embargo, poseen un alto grado de inmadurez e incapacidad para controlar sus impulsos.
Indiferente	Bajo nivel de afecto y comunicación por la ausencia de normas	Padres fríos y distantes, con una escasa implicación en la educación de sus hijos.	Los hijos suelen presentar problemas de identidad y baja autoestima, no se suelen acatar las normas y son niños más propensos a experimentar conflictos personales y sociales.

1.2.2.1. Estilo democrático

Se caracteriza porque los padres toman altos niveles de control y de afecto.

Son padres que proporcionan un entorno afectivo y comunicativo adecuado. Son cariñosos y forman en el hogar un entorno de alta expresividad emocional pero, a la vez, mantienen bien delimitadas las normas y reglas que los hijos deben cumplir.

Los niños cuyos padres emplean este estilo poseen una buena valoración de sí mismos, son independientes, curiosos y, normalmente, obtienen buenos resultados en el colegio.

1.2.2.2. Estilo autoritario

Se distingue porque los padres adoptan altos niveles de control y manifiestan poco afecto.

Son padres excesivamente exigentes y severos en cuanto al cumplimiento de las normas. No establecen buenas vías de comunicación con sus hijos y no crean un clima afectivo adecuado.

Los niños no suelen reaccionar bien ante este estilo educativo y pueden presentar problemas de conducta, agresión, hostilidad y frustración. Generalmente suelen ser más inmaduros, inseguros y dependientes.

1.2.2.3. Estilo permisivo

Los padres adoptan un bajo nivel de control y presentan alto afecto.

Son padres que no tienen interés en imponer normas de conducta a sus hijos, ya que consideran que los hijos deben progresar por sus propios medios. Establecen una relación cariñosa y mantienen buenas vías de comunicación con sus hijos y les ofrecen apoyo emocional.

Los niños pueden tomar decisiones o actuar sobre cuestiones que no les competen y que superan su capacidad de previsión porque el nivel de exigencia de los padres es muy bajo. Tienden a ser impulsivos e inmaduros.

1.2.2.4. Estilo indiferente

Los padres adoptan bajos niveles de control y afecto. Es el más dañino para los niños. Son padres poco comprometidos con la tarea de educar a sus hijos, no les proporcionan un apoyo emocional ni un entorno afectivo adecuado y tampoco se preocupan de establecer normas ni límites de conducta.

Los niños no tienen buenos vínculos afectivos con los padres ni una rica estimulación cognitiva. No presentan un desarrollo ajustado, tienen dificultades para controlarse y cumplir normas, presentan una baja autoestima.

De todos ellos podemos extraer términos como frialdad, exigencia, calidez, permisividad, etc. y en cada uno de los estilos educativos se utilizan de una manera u otra (Figura 5).



Figura 5. Estilos educativos según Maccoby y Martin (1983).

Y, por último, para concluir con este apartado debemos comentar que en los últimos años ha aparecido otro término añadido a esta anterior clasificación, que es el denominado estilo paternalista o sobreprotector (Ballenato, 2007).

1.2.2.5. Estilo sobreprotector o paternalista

Se caracteriza porque los padres adquieren una postura de supervisión y de control de todo lo que realizan sus hijos. Los padres les apoyan, pero suelen llegar al extremo de tomar las decisiones por el hijo. Establecen relaciones afectivas pero con trasfondo de interdependencia.

Los niños están consentidos por los padres. Los pequeños son poco autónomos, pues los progenitores impiden la maduración de los hijos y dificultan su desarrollo y aprendizaje. Además de tener un concepto de dependencia, de necesitar a una persona que les haga o les ayude a hacer las actividades.

Cabe señalar que no existe un estilo educativo puro sino que dependiendo de las situaciones se produce la combinación de unos con otros. Pero como hemos visto anteriormente el estilo educativo ideal es el democrático, ya que es el más equilibrado y eficiente.

1.2.3. La comunicación familiar eficiente.

Para explicar en qué consiste la comunicación eficiente en el entorno familiar vamos a seguir las pautas que nos proporciona Ballenato (2007). Para posibilitar una educación más eficaz y mejorar las relaciones formadas en la estructura familiar, debemos tener cuidado con la forma en la que nos comunicamos.

Los consejos que nos ofrece para tener un lenguaje eficaz son los que claramente vemos en los siguientes puntos.

- Hacer uso de mensajes claros y unívocos, con lo que se evita la imprecisión, los malentendidos y las confusiones.
- Debemos resultar comprensibles y fáciles de entender. Para ello, debemos utilizar expresiones que se acomoden a la capacidad de comprensión que tiene el niño.
- Tenemos que establecer un diálogo auténtico, que sea bidireccional, en el cual debemos tener en cuenta a las dos partes, al emisor y al receptor. Debemos procurar no sermonear con monólogos, ya que si transcurren por un largo periodo de tiempo, terminan por no ser escuchados.

- El lenguaje eficaz debe estar basado, como esencia del mismo, en la aprobación, el elogio y la alabanza. Debemos evitar la crítica, el reproche y las recriminaciones reiteradas.
- El objetivo marcado en el mismo es el premio o la recompensa, sin usar las amenazas o el recurrir a la palabra como elemento de castigo.
- El lenguaje eficaz parte de una escucha activa real, en la cual se atiende al hijo sin interrumpirle, y en ella, se tiene en cuenta el punto de vista del pequeño, junto con sus opiniones y argumentos.
- Utilizar un lenguaje afirmativo que limite el uso de expresiones y frases negativas.
- Debemos intentar explicar, instruir, informar e ilustrar en la medida de lo posible lo que les estemos exponiendo. No es bueno recurrir al silencio o a la omisión, puesto que les crea inquietud. Es aconsejable presentar la información de una manera clara y a la vez precisa.
- Procurar pedir o solicitar. Nunca exigir ni utilizar expresiones imperativas o autoritarias.
- Es un habla que debe ser bien argumentada, razonada y convincente.
- Es un lenguaje consecuente y sistemático, de modo que mantiene las promesas y las cumple.
- Presenta mensajes positivos y optimistas, lo que fomenta las actitudes basadas en la positividad.
- Destaca por la flexibilidad y la tolerancia empleadas en el habla.

1.2.4. Comunicación empática en el aula

Así como hemos visto lo importante que es que los padres mantengan una comunicación eficaz en la educación de sus hijos, también debemos tenerla los docentes en el aula. Pero, ¿cómo conseguir esta comunicación empática en el aula?

Para responder a esta pregunta podemos seguir los siguientes puntos en los que vamos a tener unos consejos y unas pautas para llevar a cabo una comunicación efectiva en el aula (Sanz ,2005):

- Debemos mirar con naturalidad el rostro de la persona a la que nos dirigimos, evitando la mirada intimidadora o demasiado larga.
- Es aconsejable sonreír y mover las manos, acompañando el discurso con gestos cortos. (La proximidad hace innecesarios los gestos amplios, más adecuados en situaciones de distancia).
- También nos recomienda evitar el exceso de muletillas y tics lingüísticos, porque sin duda acaban distrayendo la atención del receptor.
- Debemos introducir la intervención y finalizarla, no dejarla sin concluir porque genera incompreensión.
- Referirse a realidades o a conceptos que compartimos con los interlocutores. (Atención a los ejemplos o las comparaciones; si no elegimos con este criterio, pueden tener un efecto nulo).
- Usar un lenguaje claro y accesible.
- Utilizar recursos de énfasis: por ejemplo, variaciones de volumen o repeticiones.
- Variar los movimientos, la postura, el volumen de voz o el ritmo de habla con los cambios temáticos.
- Suavizar los mensajes desagradables o negativos. Evitar el modo imperativo o matizarlo.
- Acabar cualquier intervención larga con una síntesis breve o con la repetición de la idea más importante.

Para que el *feedback* sea adecuado y útil, éste debe cumplir una serie de exigencias como las que vemos que nos brindan Bueno y Garrido (2012):

- Debe ser descriptivo más que evaluativo: describir el hecho o suceso que deseamos comentar y no entrar en evaluar si es bueno o malo o si está bien o mal.
- Emitir y solicitar conductas específicas más que generales.

- Contemplar las necesidades del interlocutor.
- Comprobar la comprensión de nuestro mensaje, asegurarnos de que lo ha recibido y que se ha hecho correctamente.
- Elegir el momento y el lugar oportuno.

Por último, debemos resaltar la importancia de la escucha activa, que es la capacidad de escuchar más allá de lo que literalmente se está diciendo, esto es, de entender los significados subyacentes y leer los sentimientos de quien habla, o lo que es lo mismo, de comprender no solamente lo que se dice, sino también lo que se siente. Para ello, es esencial percibir las ideas expresadas y el significado actitudinal y emocional, teniendo en cuenta el punto de vista propio y el de la otra persona.

2. LA RELACIÓN ENTRE FAMILIA Y ESCUELA

El trabajo que se realiza en la familia y en la escuela con los niños y las niñas debe ser complementario para que vaya en la misma dirección. Se deben “ofrecer a los padres/madres múltiples canales a través de los cuales el flujo de información pueda ir y volver con el objetivo de que la educación de los niños/as sea lo más completa posible” (Cabello, 2011, p. 81).

2.1. La escuela para la familia

Actualmente, la escuela no es para la familia solamente el recinto escolar donde están sus hijos unas horas al día, es mucho más. Los padres dan cuenta de que la escuela es otro agente de socialización de sus hijos, aunque sea secundario, porque generalmente el primario es la familia, están al tanto de que influye mucho en sus pequeños. A parte, la enseñanza en la escuela ya no es exclusiva para los hijos sino para los padres, pues se organizan charlas informativas de interés para los progenitores así como actividades en las que éstos solventan dudas acerca de la crianza de sus hijos. (Abelló, 2007).

2.2. La familia en la escuela

Hace unas décadas la familia no estaba tan incluida en la escuela como debería, ya que “muchos son los elementos que hacen que el contexto escolar y familiar sean muy diferentes: la misión que cumplen, los objetivos que se plantean, el tipo de relaciones que se establecen en su interior y las normas que rigen las interacciones” (Romero, 1995, p. 110). Esto hace que las relaciones entre familia y escuela no sean lo suficientemente eficientes como se desearía. Por ello, es necesario aprovechar al máximo las interacciones entre familia y escuela que se produzcan, haciendo de éstas una herramienta para conocer y ayudar mejor a los niños, lo cual es importantísimo para el avance del saber pedagógico (Pérez de Guzmán, 2002).

Los objetivos principales de la comunicación entre familia-escuela deben ser: cubrir las necesidades de los niños y las niñas, lograr en los pequeños efectos psicológicos, morales y afectivos. Esta comunicación entre la familia y la escuela produce una motivación, satisfacción y aceptación así como generar una reducción de conflictos y un bienestar psicosocial en los niños/as. (Figura 6).

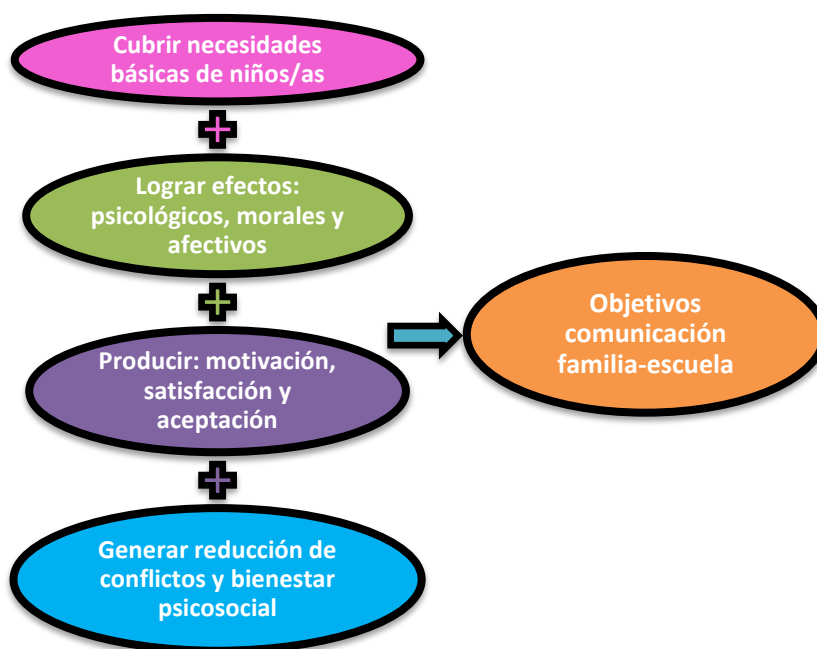


Figura 6. Objetivos comunicación entre familia y escuela.

Debemos comentar que en la actualidad se está demostrando, como nos muestran diferentes estudios, que en la etapa de Educación Infantil se observa una participación mayor de las familias en los centros escolares que en otros cursos educativos. Esto nos lleva a reflexionar sobre la necesidad de servirse de esta primera etapa para sensibilizar a los padres y las madres sobre la importancia de involucrarse en los centros a los que acuden sus hijos y, por tanto, en el tipo de educación que quieren para ellos. Aprovechando la inclusión de la familia en la escuela, los profesores deben comunicarles todos los aspectos significativos a tener en cuenta a lo largo de todos los años de escolarización. Si los hábitos de participación comienzan en los primeros cursos educativos, éstos tienden a conservarse más fácilmente a lo largo de toda la escolarización aunque sea en menor proporción. (Garreta, 2008; Pérez de Guzmán, 2002).

Generalmente, cuando los progenitores tienen una resistencia a la comunicación entre familia-escuela puede deberse a factores de varios tipos: socio-cultural, organizativo o psicológico (Figura 7). El factor sociocultural se relaciona con la sociedad, puesto que a la mayoría de los progenitores todavía les cuesta percibir los beneficios que la comunicación entre la familia y la escuela tiene en los niños. En lo relativo al elemento organizativo se refiere a que los padres tienen impedimentos en asistir a las reuniones, puesto que tienen incompatibilidad con el horario propuesto por el centro. Y, por último la resistencia psicológica, que es debida a las reticencias que tienen los padres por recibir consejos para la educación de sus hijos.

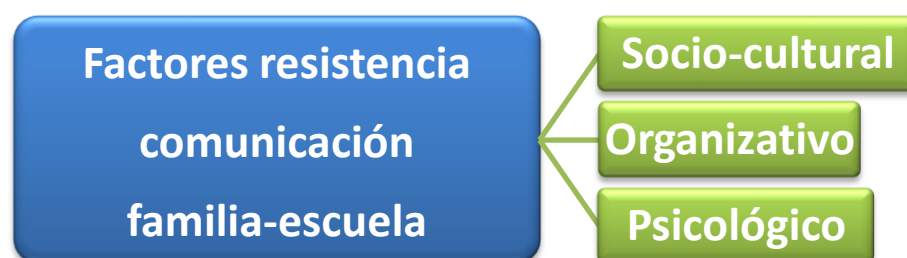


Figura 7. Factores de resistencia a la comunicación entre familia y escuela.

El listado de actividades que pueden organizarse para comenzar y seguidamente mantener una continuación de la colaboración familia-escuela es muy amplio. Desde

las reuniones de aula a principio de curso para explicar la programación y el funcionamiento de la clase, a las tutorías individuales, pasando por realizar actividades dentro del aula. (Alfonso, 2003).

Como ejemplo de centro que realiza ejercicios dentro de la clase, llevando a cabo semanalmente actividades, y que emplean la colaboración de voluntarios es un colegio de Pamplona en la Comunidad Foral de Navarra. A estas actividades las denominan grupos interactivos y, por el momento, está habiendo muy buenos resultados tanto por parte de los niños como de los voluntarios, que generalmente, son padres, ya sean de alumnos de ese curso o de otros.

La relación entre la escuela y la familia y su implicación a través de la AMPA (Asociación de Madres y Padres de Alumnos) es muy importante porque mejora y enriquece las relaciones y los aprendizajes del alumnado y constituye una escuela de ciudadanía. (Abelló, 2013).

Las finalidades de la AMPA que la anterior autora nos señala son:

- Ayudar a los padres y tutores en todos los aspectos que afecten a la educación de sus hijos e hijas.
- Cooperar en las actividades educativas que plantean los centros.
- Su función es promover la participación de los padres y madres del alumnado en la gestión de los centros.
- Favorecer la representación y la participación de los padres y madres de alumnos en los consejos escolares, tanto de los centros públicos como de los concertados, y en otros órganos colegiados.

En conclusión (Figura 8), a modo de finalizar este epígrafe del trabajo debemos decir que “los maestros y las familias tienen que ir, ahora más que nunca, juntos de la mano y trabajar unidos para contextualizar los aprendizajes acercándolos a la realidad de la vida. Como dice un proverbio masai: si quieres ir rápido, camina solo; si quieres llegar lejos, camina acompañado” (González, 2013, p. 9).

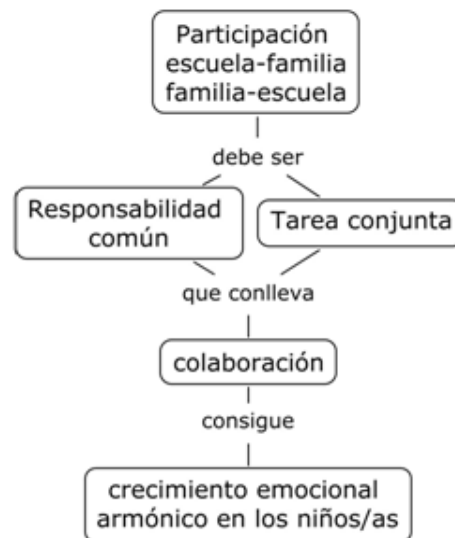


Figura 8. Logro de la comunicación entre familia y escuela.

3. BIENESTAR PSICOSOCIAL EN EL NIÑO

El bienestar psicosocial del niño se corresponde, por un lado con la impresión que el niño tenga de sí mismo, para que se sienta bien, que debe ser buena, y por otra parte, el entorno social de los niños que debe ser agradable para que los pequeños posean un bienestar completo e integral.

3.1. Conocimiento de sí mismo

Las características fundamentales que un sujeto debe conocer sobre sí mismo son la autoestima, el autoconcepto y el autoconocimiento, entre otros (Figura 9). En este apartado hablaremos de los que hemos nombrado.



Figura 9. Factores principales del conocimiento de sí mismo del sujeto.

- Autoestima

La autoestima se puede definir como la evaluación que hace la persona de su valía como sujeto (Delgado y Contreras, 2009). Es decir, el autoconcepto es el factor cognitivo, la representación que se posee de uno mismo y la autoestima es el componente emocional y evaluativo, o lo que es lo mismo, cómo se valora el autoconcepto y cómo se siente con esta valoración.

- Autoconcepto

El autoconcepto es la representación que la persona forma sobre sí misma tras considerar y evaluar su competencia en los distintos ámbitos, atendiendo a la definición que nos proporciona García (2010).

Según Saura (1995) se podrían reconocer cuatro dimensiones del autoconcepto desde la infancia hasta la adolescencia:

- El esquema de sí mismo físico, que está centrado en torno a sus cualidades corporales y posesiones materiales.
- El esquema del sí mismo activo, que se refiere a actividades y capacidades que es capaz de realizar.
- El esquema del sí mismo social, el cual hace referencia a las características personales, sociales y de capacidad de formar y mantener relaciones sociales con otros individuos.
- El esquema del sí mismo psicológico, que se centra en los procesos cognitivos y emocionales que utiliza el sujeto.

- Autoconocimiento

El autoconocimiento estaría formado por las conductas cognitivas del sujeto, que se refieren a juicios y opiniones creadas que puede tener el individuo sobre sí mismo, referidas a su carácter o actuaciones, basándonos en Cardenal (1999).

3.2. El niño en el entorno psicosocial

El entorno psicosocial del niño está relacionado con lo que afecta socialmente y psicológicamente para formar su personalidad.

Los grupos de referencia en los que nos vamos a centrar son los más cercanos para el niño, por un lado, la escuela y sus amigos y, por otro lado, la familia.

- Los amigos y la escuela

Mundo escolar y social es de vital importancia en los niños. Al comenzar el colegio el niño amplía su visión, se abre a un mundo social, y concretamente a un entorno escolar.

Las personas importantes para el niño cumplen un papel fundamental en el desarrollo del mismo, por lo tanto el entorno donde pasa más tiempo y desarrolla sus relaciones sociales, son también aspectos esenciales en su proceso vital. (Villa, 1999).

Las relaciones con los iguales influyen de forma decisiva en el desarrollo de los niños y en la adaptación social. Cava y Musitu (2000) destacan la influencia de los compañeros en aspectos cognitivos y emocionales del desarrollo, en la competencia comunicativa y en la sociabilidad de los pequeños.

La escuela es el lugar donde se forjan muchas amistades y es por ello que también influyen mucho las relaciones sociales establecidas en ella.

- Familia

La familia es el principal agente de socialización y es por ello, que en ella debe haber un buen ambiente afectivo.

Los niños copian o imitan a los adultos más importantes de su entorno. En primer lugar, a sus padres y luego a los demás adultos con los que mantienen una estrecha relación (Juul, 2004).

Debemos destacar que siempre hay que partir de un modelo familiar que proporcione estabilidad emocional con cariño y aceptación, como hemos visto en el punto en que hablamos de los estilos educativos (*apartado 1.2.2*). Sólo de esta manera el niño llegará a ser en un futuro una persona autónoma, madura y responsable, tanto en el ámbito educativo como en su vida cotidiana.

Un párrafo muy interesante y que aporta una útil reflexión es el extraído del libro de Marina (2004), *Aprender a vivir*, en el cual nos indica la importancia de tener un contacto continuo entre la escuela y la familia es el que vemos a continuación:

Los padres solos no pueden educar a sus hijos, porque no pueden protegerlos de otras influencias muy poderosas. Los docentes solos no pueden educar a sus alumnos, por la misma razón. La sociedad tampoco puede educar a sus ciudadanos, sin la ayuda de los padres y del sistema educativo (...). Si queremos educar bien a nuestra infancia, es decir, educarla para la felicidad y la dignidad, es imprescindible una movilización educativa de la sociedad civil, que retome el espíritu del viejo proverbio africano: "Para educar a un niño hace falta la tribu entera" (Marina, 2004, pp. 8-9)

Conjuntamente debemos decir que los niños forman parte de la familia y de la escuela de igual manera. Ambos sistemas permiten la formación de su personalidad. Al mismo tiempo, les proporcionan unos cimientos seguros en los que poder desarrollarse y crecer como individuos. Por eso es importante que tanto la familia como la escuela encaminen su labor en la misma dirección, compartiendo objetivos para un buen proceso educativo. (Jiménez, 2008).

3.3. La importancia de la Inteligencia Emocional en el niño

Para comenzar el subtítulo de inteligencia emocional y entender la importancia que tiene en el niño, vamos a hablar necesariamente de varios autores representativos sobre dicho concepto.

El concepto de Inteligencia Emocional se utilizó gracias a los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, que publicaron un artículo con el título de *Emotional Intelligence* (1990) donde se empleó por primera vez el concepto de Inteligencia Emocional. Sin embargo, fue Goleman quien, en 1995, difundió el concepto mundialmente.

La Inteligencia Emocional podríamos decir que es la capacidad del ser humano de sentir, razonar, controlar y cambiar estados emocionales, tanto en uno mismo como en los demás.

Aunque es realmente en esos años, con Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1996), cuando se le da fuerza al término, hay otros psicólogos que sirven de antecedente para este nuevo enfoque.

Un ejemplo de ello es la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner, quien planteó en su libro *Frames of Mind* (1983) la Teoría de las Inteligencias Múltiples, en la que expone que las personas tenemos siete tipos de inteligencias principales (Figura 10):

1. La Inteligencia Kinestésica: está relacionada con el movimiento, tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos.
2. La Inteligencia Lingüística: está relacionada con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras.
3. La Inteligencia Musical: formada por las habilidades musicales y ritmos.
4. La Inteligencia Lógica: compuesta por el desarrollo de pensamiento abstracto, la precisión y la organización.
5. La Inteligencia Visual - Espacial: es la capacidad para percibir y ordenar elementos en el espacio.
6. La Inteligencia Interpersonal: es la capacidad de establecer relaciones con otras personas.
7. La Inteligencia Intrapersonal: El conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y automotivación.



Figura 10. Teoría de las Inteligencias Múltiples. Gardner (1983).

Debemos destacar que la Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal han sido la clave para la Inteligencia Emocional, debido a su estrecha relación con la competencia social y emocional.

Para ser inteligentes emocionalmente debemos poseer las cuatro metahabilidades (Mayer y Salovey, 1997), que vamos a comentar posteriormente (Figura 11).

La primera es la percepción emocional, que es la capacidad para identificar y expresar las emociones adecuadamente. Es decir, la capacidad de decir las emociones y sentimientos percitados en uno mismo y en los demás, de manera acertada y en el momento oportuno. Podría relacionarse con la empatía.

La siguiente metahabilidad es la facilitación emocional del pensamiento. Ésta es la habilidad para alcanzar y/o producir sentimientos que ayuden al pensamiento. En este proceso las emociones prevalecen ante el pensamiento y guían la atención a la información más significativa e importante para el individuo.

En tercer lugar, la comprensión emocional, es decir, la capacidad de clasificar y conocer las emociones, comprenderlas e interpretarlas. Lo que resulta muy útil para el sujeto a la hora de identificar cómo es y cómo se siente.

Y la última, que es la regulación emocional. Ésta es la regulación razonada de las emociones para impulsar el conocimiento emocional e intelectual.



Figura 11. Las cuatro metahabilidades de Mayer y Salovey (1997).

Así pues, estas habilidades comentadas con anterioridad, siguen una secuencia desde los procesos psicológicos más simples hasta los más complejos.

El autor Daniel Goleman (1996) se basó en el trabajo realizado por Mayer y Salovey (1997) y en la teoría de las Inteligencias múltiples de Gardner (1983) para su estudio sobre la Inteligencia Emocional. Goleman hace alusión a las dos capacidades propuestas por Gardner del entorno emocional: la Inteligencia Intrapersonal y la Inteligencia Interpersonal.

Para este autor la Inteligencia Interpersonal es "la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas". Mientras que la Inteligencia Intrapersonal, dice que es "la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta" (Goleman, 1996, p. 74).

La estructuración que Goleman (1996) nos proporciona sobre la Inteligencia Emocional es atendiendo a las cinco dimensiones básicas que él propone. Éstas son el autoconocimiento de las emociones (autoconciencia), la capacidad de control de uno mismo (autocontrol), la capacidad de automotivación, el reconocimiento de las emociones de los demás y el control de la relación con los demás. Por lo tanto, estas habilidades son las esenciales para determinar el nivel de Inteligencia Emocional de una persona (Figura 12).



Figura 12. Habilidades Inteligencia Emocional y competencias emocionales de Goleman (1996).

- **Autoconciencia**

La autoconciencia implica conocer las propias emociones, los estados de ánimo, las herramientas y las intuiciones que dispone el sujeto.

Las competencias emocionales de las que depende la autoconciencia son tres, por un lado, la conciencia emocional para identificar las propias emociones y los efectos que pueden generar. Por otro lado, la correcta autovaloración para conocer las propias fortalezas y sus limitaciones. Así como la autoconfianza que implica tener el sentido del valor propio y la capacidad que uno mismo posee.

- **Autorregulación**

La autorregulación es la destreza para manejar los propios sentimientos y emociones, así como estados de ánimo, atracciones y recursos, con el objetivo de expresarse apropiadamente. Esta habilidad depende de las siguientes competencias emocionales: el autocontrol para mantener vigiladas las emociones que nos perturban, la conciencia

para comprometerse con las obligaciones del desempeño laboral, la manera de adaptarse a las situaciones de cambio y la innovación que se refiere a sentirse bien con novedades ya sean de información, ideas o situaciones.

- Motivación

La motivación se refiere a las preferencias emocionales que encaminan o favorecen la consecución de las metas que ha establecido el sujeto. Por lo que motivación y emoción están estrechamente relacionadas.

Las competencias emocionales de las que depende la motivación son: el impulso de logro, la responsabilidad por cumplir con las metas tanto de grupo como de organización, la iniciativa, y el optimismo.

- Empatía

La empatía involucra reconocer las emociones de otros y tener conciencia de los sentimientos, preocupaciones y necesidades de los demás. Para ello, es imprescindible el conocimiento de las emociones de uno mismo. Así pues, las personas empáticas son más propensas a captar las indicaciones que muestran lo que los demás requieren o ansían.

Las competencias emocionales de las que depende esta habilidad son: la comprensión de los otros, servicio de orientación, potenciar la diversidad y la conciencia política.

- Destrezas sociales

Las destrezas sociales implican establecer buenos lazos con los demás y la capacidad de guiar las emociones de los otros para producir respuestas que ellos desean.

Las capacidades emocionales de las que dependen las destrezas sociales son las siguientes: la influencia en los demás, comunicación, manejo de conflictos, catalizador del cambio, liderazgo, construcción de relaciones, colaboración y cooperación, y capacidades de equipo.

Por lo tanto, podemos decir que la Inteligencia Emocional ayuda a aumentar la habilidad social, con la empatía y las destrezas sociales; así como la competencia

personal, a través del conocimiento de uno mismo, la motivación y la autorregulación. (Hué, 2008).

Continuando con la Inteligencia Emocional, Goleman señaló que todas las personas pueden aprenderla. Por lo tanto, todos y todas podemos llegar a ser inteligentes emocionalmente.

En definitiva, podemos decir que la inteligencia emocional es una de las habilidades de la vida y por lo tanto, debería ser parte del sistema educativo (Bisquerra, 2000).

Existen multitud de clasificaciones a cerca de las emociones, pero uno de los planteamientos de ordenación más apoyado de las respuestas emocionales ha sido la teoría divulgada por Plutchik en 1980 (Tabla 5). Según dicho autor, hay una acomodación biológica y se dan ocho emociones principales o primarias (Alegría, Miedo, Asco, Tristeza, Anticipación, Sorpresa, Confianza e Ira) y a partir de éstas surgen las emociones secundarias:

- Sumisión: Confianza + Miedo
- Amor: Alegría + Confianza
- Remordimiento: Tristeza+ Asco
- Decepción: Sorpresa + Tristeza
- Optimismo: Anticipación + Alegría
- Temor: Miedo + Sorpresa
- Desprecio: Asco + Ira
- Agresividad: Ira + Anticipación

En 1996, la clasificación de Goleman (1996) acoge el criterio de emociones primarias (Tristeza, Amor, Miedo, Desagrado, Ira, Sorpresa, Alegría y Vergüenza) que son consideradas como emociones principales y básicas.

Además, Daniel Goleman (1996) clasifica las emociones en negativas, positivas o ambiguas, apoyándose en el nivel en que las emociones repercuten en la conducta de cada individuo.

Actualmente, se llega al pensamiento de que existen determinadas emociones que no son aprendidas, sino que se encuentran de manera innata en todas las personas. A esta conclusión se llega por el hecho de que son capaces de identificarse con personas de diferentes culturas. Estas emociones innatas son las consideradas como emociones básicas, entre las que encontraríamos la aflicción, la alegría, la ira, la tristeza, el asco, la sorpresa y el miedo (Vivas et als., 2007) (Figura 14).

Para este mismo autor, las emociones primarias son las que pueden deducirse directamente de la expresión facial y las emociones secundarias son las que contienen características de valoración de sí mismos. Estas emociones son una construcción social correspondida con la obtención de valores y normas propias de nuestra sociedad.



Figura 14. Emociones básicas según Vivas et als. (2007).

En cuanto a las Emociones Positivas según Fernández-Abascal (2009) son aquellas que involucran sentimientos que sean agradables, una apreciación del contexto como favorable. Cuando ocurren, los sujetos activan recursos escasos para enfrentarlas y tienen una duración temporal muy reducida.

Los estudios sobre las Emociones Positivas y todas las resoluciones a las que se han llegado a lo largo de los años son el foco de la Psicología Positiva.

La psicología estuvo durante muchos años concentrada en las emociones negativas y en los aspectos patológicos, dedicándose a construir modelos eficaces y eficientes para intervenir en el tratamiento de problemas psicológicos y trastornos mentales (Contreras y Esguerra, 2006).

Sin embargo, en los años ochenta y noventa, la investigación en Psicología Cognitiva ya había demostrado que “el recuerdo de elementos positivos, los sesgos positivos en la sensación de control o las atribuciones causales estaban ligados de un modo posiblemente protector a la salud física y mental” (Vázquez, Hervás y Ho, 2006, p.402). Gracias a esto, se evidenció que la información positiva tiene una enorme relevancia en sí misma en muchos de los procesos psicológicos.

No obstante, fue Seligman el que planteó, en 1999, el término Psicología Positiva, con lo que produjo el cambio definitivo de la psicología hacia el tratado de lo que llamó virtudes humanas y fortalezas, es decir, hacia el desarrollo de las fortalezas de los individuos.

Seligman (1999) definió Psicología Positiva como el estudio científico de las experiencias y los atributos individuales positivos, las organizaciones que apoyan su desarrollo y los programas que asisten a mejorar la calidad de vida de las personas, a la vez que aminora y previene la incidencia de la psicopatología.

Una de las fortalezas que mayor bienestar proporciona es el optimismo, el cual implica un sentido de control personal así como la habilidad para dar sentido a las experiencias de la vida y se relaciona con poseer una mejor salud mental.

Por lo que la enseñanza del optimismo a los niños puede ser útil para poder prevenir en ellos depresiones o síntomas similares, empleando el adiestramiento cognitivo y el tratamiento de resolución de problemas sociales. Un dato curioso que debemos

conocer es que las personas pesimistas tienen ocho veces más probabilidad de deprimirse cuando se presentan adversidades, se entregan menos en los estudios, en los deportes y en la mayoría de los trabajos, tienen una salud peor, una vida más corta y sus relaciones interpersonales son más inestables (Seligman, 2005).

La emocionalidad está ligada a factores genéticos. Un factor biológico relacionado con la propensión es el temperamento, se relaciona con la manera de reaccionar ante una circunstancia con mayor o menor prontitud e intensidad. Y para Seligman (2005) es uno de los anunciantes más significativos de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá, puesto que es independiente de la situación en la que se vive. Una de las contribuciones más importantes que hace la psicología positiva es que “el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, se puede modificar por circunstancias específicas, pero luego de unos meses vuelve a su nivel de línea de base” (Contreras y Esguerra, 2006, p. 313).

Y, como hemos indicado, aunque la emocionalidad positiva está ligada a la genética, también hay un importante fragmento que depende de las circunstancias individuales de cada persona y, lo más importante, de factores intencionalmente controlables. (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005)

Además, cabe apuntar la importancia de la interpretación personal de factores objetivos en el mantenimiento y creación de la felicidad. Apoyándonos en las aportaciones de un autor las personas felices tienen mayores posibilidades de ver las circunstancias y situaciones de la vida de manera que fortalecen y favorecen su bienestar, esperan resultados positivos en situaciones futuras, tienen un sentido de dominio sobre la consecuencia de sus acciones y confían más en sus destrezas o habilidades. (Lyubomirshy, 2001),

Por lo que refiere a la felicidad, el buen humor y la risa ayudan no solo a mantener sino también a recuperar la salud, de este modo, las Emociones Positivas se relacionan con la longevidad, la percepción de buena salud en adultos mayores, el desarrollo de la felicidad y el apropiado afrontamiento al estrés y a la adversidad.

Para algunos autores, las Emociones Positivas pueden centrarse en el pasado, presente o futuro. En el futuro, se encuentran la fe, el optimismo, la confianza y la esperanza;

coincidiendo con el presente se localizan la tranquilidad, la alegría, el placer, la experiencia óptima, el entusiasmo y la euforia; Y finalmente, las relacionadas con el pasado, éstas contienen la complacencia, la satisfacción, el orgullo, la serenidad y la realización personal (Seligman, 2003; Tierno, 2006) (Figura 15).

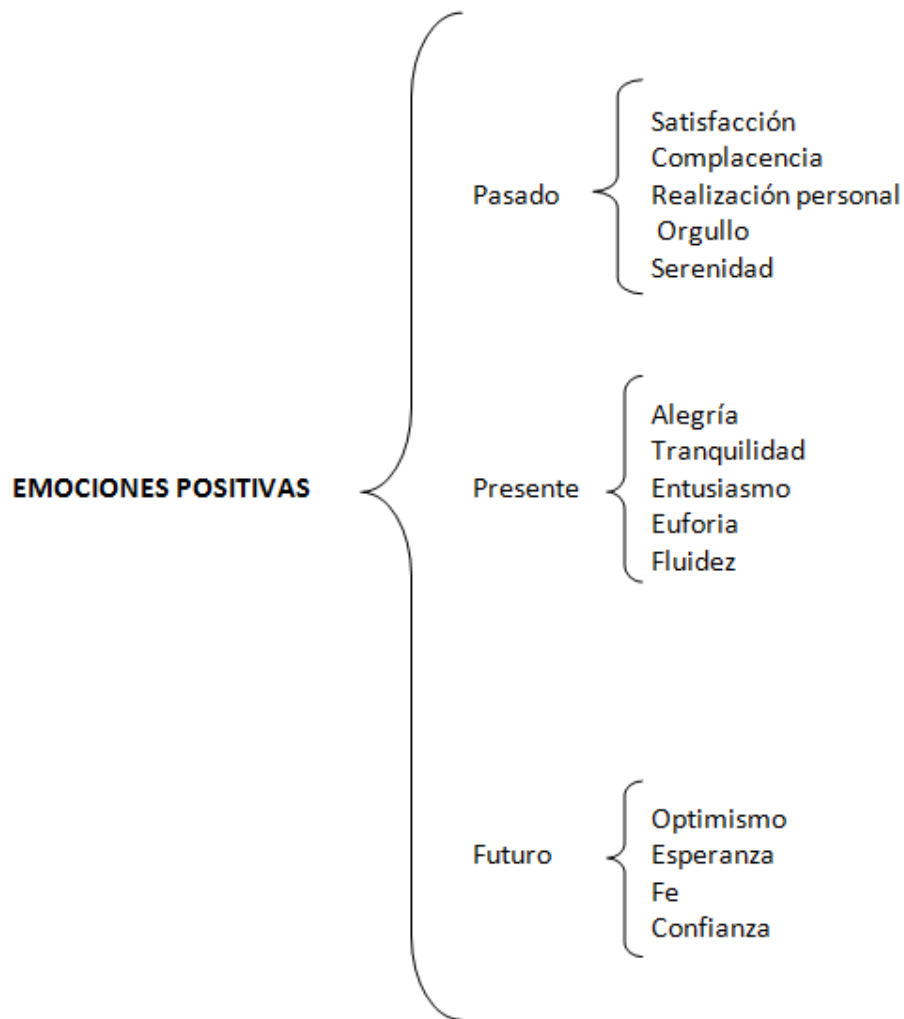


Figura 15. Emociones Positivas (Tierno, 2006, p.72).

Cuando los individuos perciben sentimientos positivos se varían sus formas de acción y pensamiento, se aumentan sus normas para actuar en algunas situaciones concretas con la ayuda de la mejora de los recursos personales propios en el nivel psicológico, físico y social (Seligman, 2005).

En el entorno de la educación, la Psicología Positiva acentúa, desde una posición proactiva y positiva, la concepción y la mejora de las fortalezas de los seres humanos y grupos en el ámbito pedagógico.

Algunos autores mantienen al respecto que impulsar competencias en el alumnado es fortalecer e identificar las cualidades que les predominan, y contribuyen en la ayuda a encontrar los espacios en los que puedan expresarlas. Fomentar las fortalezas de los niños y jóvenes puede hacer que éstos tengan mayores posibilidades de experimentar altos niveles de eficacia y aumentar los cambios que ayuden en la resolución de sus dificultades tanto en la actualidad como en el futuro. (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000)

Los ámbitos educativos en los que las recompensas son entregadas de manera coincidente con la consecución de metas tienen más posibilidades de disminuir los comportamientos problemáticos de los niños y aumentar su motivación (Contreras y Esguerra, 2006).

Las habilidades que la psicología aporta a la Educación Emocional están divididas en cuatro partes esenciales: la conciencia de uno mismo, la autorregulación, la motivación y la empatía. (Collell, 2003). (Figura 16).



Figura 16. Habilidades que la psicología aporta a la Educación Emocional.
(Collell, 2003).

Todas estas habilidades sirven como instrumentos para diseñar sistemas de actuación y técnicas enfocadas a desarrollar recursos tanto en los grupos y comunidades como en el sujeto.

En definitiva, debemos educarnos para cultivar las Emociones Positivas, no sólo como aspectos psicológicos en sí mismos, sino también como una vía para conseguir un bienestar estable y el crecimiento psicológico (Vera, 2006).

3.4. La búsqueda del equilibrio y el bienestar personal

En este epígrafe vamos a hablar de la importancia del bienestar personal en ámbitos como el mental, el físico y el social, entre otros.

Hay muchas palabras que actualmente se utilizan como sinónimos de felicidad, algunas de ellas son: calidad de vida, bienestar subjetivo, satisfacción vital y un largo etcétera.

Lograr la felicidad y buscar el bienestar es el objetivo que mantiene la Psicología Positiva.

El bienestar está formado por dos ámbitos esenciales: uno, que se relaciona con lo afectivo-emocional, que se refiere a los estados de ánimo del sujeto, y otro, que está centrado en los componentes cognitivos-valorativos, o lo que es lo mismo, a la valoración que hace el sujeto de su propia vida y de sí mismo. Ambos deben estar en equilibrio para tener un correcto bienestar (Figura 17).



Figura 17. El correcto bienestar en el niño.

Un ejemplo de modelo de bienestar es el que fue desarrollado por Myers, Sweeny y Witmer en 2000 y en el mismo se incluían las siguientes cinco áreas vitales:

1. La Esencia o la espiritualidad.

Se refiere a la manera en que cada persona vive sus creencias o su misticismo.

2. El Trabajo y el ocio.

En lo que concierne al trabajo está relacionado con el sustento económico de la persona y el ocio se trata del tiempo de diversión empleado, ya que son imprescindibles tanto uno como otro. No podemos vivir solo para trabajar. Lo ideal sería conseguir la felicidad tanto en el trabajo como fuera del mismo.

3. Amistad.

Está claramente vinculada a las relaciones sociales que mantengamos y que son vitales para mantener un buen estado de bienestar.

4. Amor.

Sin amor nos sería imposible vivir es una fuerza vital que nos anima a encontrarnos adecuadamente.

5. Autodominio.

Está enfocado a la capacidad que cada persona posee de autocontrol, la capacidad de apaciguarse en situaciones de estrés o de otro tipo.

Además de las descritas anteriormente (Tabla 6), existen otras doce subáreas vinculadas a las situaciones de la vida ordinaria de los seres humanos como son: el sentido del valor y del control, el sentido realista, la conciencia emocional, la capacidad de lucha, la solución de problemas y creatividad, el sentido del humor, la nutrición, el ejercicio, el sentido de autoprotección, el control de las propias tensiones y la identidad sexual e identidad cultural.

Tabla 6. Cinco áreas vitales según Modelo del bienestar desarrollado por Myers, Sweeny y Witmer (2000).

AREA VITAL	¿A qué se refiere?
La Esencia o la espiritualidad.	Se refiere a la manera en que cada persona vive sus creencias o su misticismo.
El Trabajo y el ocio	En lo que concierne al trabajo está relacionado con el sustento económico de la persona y el ocio se trata del tiempo de diversión empleado, ya que son imprescindibles tanto uno como otro. No podemos vivir solo para trabajar. Lo ideal sería conseguir la felicidad tanto en el trabajo como fuera del mismo.
Amistad.	Está claramente vinculada a las relaciones sociales que mantengamos y que son vitales para mantener un buen estado de bienestar.
Amor.	Sin amor nos sería imposible vivir es una fuerza vital que nos anima a encontrarnos adecuadamente.
Autodominio.	Está enfocado a la capacidad que cada persona posee de autocontrol, la capacidad de apaciguarse en situaciones de estrés o de otro tipo.

Como hemos visto previamente, la Psicología Positiva, en la actualidad, es una rama de la psicología que está muy relacionada con el concepto de bienestar, la cual fue fundada por Seligman en 1998. Este enfoque nos propone que las virtudes y fortalezas personales son la vía con la cual se puede conseguir el bienestar, junto con el desarrollo de sensaciones y estados de alegría, confianza, optimismo, serenidad personal y entusiasmo. En la tabla que vemos más abajo, podemos reconocer las

fortalezas humanas propuestas por Seligman (2003) como la manera para alcanzar las seis virtudes que nos propone el mismo autor que tienen los seres humanos. (Tabla 7).

Tabla7. Virtudes y fortalezas humanas según Seligman (2003).

Sabiduría y conocimiento	Creatividad / Curiosidad / Apertura mental / Deseo de aprender / Perspectiva.
Coraje	Valentía / Persistencia / Integridad / Vitalidad.
Humanidad	Amor / Amabilidad / Inteligencia social.
Justicia	Ciudadanía / Justicia / Liderazgo.
Templanza	Perdón y compasión / Humanidad y modestia / Prudencia/ Autorregulación.
Trascendencia	Aprecio de la belleza y excelencia / Gratitud / Esperanza / Sentido del humor / Espiritualidad.

Así pues Tierno (2007) define el bienestar psicológico como el agrado personal de la valoración que hacemos de nosotros mismos en general. Dicho autor afirma que la felicidad es “un estado gozoso o un fin, es una manera de andar por la vida” (Tierno, 2006, p. 26). Por lo tanto el individuo, aprovechando lo que le ha tocado, puede elegir o no ser feliz.

El bienestar subjetivo, se podría decir que es “lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia” (González, 2004, p. 85).

La misión de enseñar el bienestar dentro del ámbito educativo en los últimos años ha adquirido gran importancia por multitud de razones. Desde la perspectiva de la Educación Positiva la causa más importante es que el alcance del bienestar en el niño produce sensaciones agradables de paz y control en los diferentes ámbitos de su vida.

El bienestar debe ser enseñado en la escuela como solución contra la depresión, como manera para favorecer el gozo en la vida y para mejorar el aprendizaje a través de un pensamiento más creativo (Seligman et al., 2009).

Como indica Casanova (2005) resulta esencial educar a los niños en valores trascendentales que les permitan elegir en la vida para llegar a ser individuos felices y equilibrados. Para ello hay que saber adaptarnos a las dificultades y trabas que se plantean en la vida con aceptación, autocontrol, creatividad, motivación, resiliencia y autodeterminación.

4. PROPUESTA DIDÁCTICA – Aprendemos a comunicar nuestras emociones.

4.1. Introducción

La propuesta irá dirigida a los alumnos del tercer ciclo, concretamente, al curso de quinto de Educación Primaria es decir, de 10 a 11 años. He elegido esta edad porque es con la que más contacto he tenido en las prácticas y de la que más referencias tengo en cuanto a comportamiento e inquietudes.

En la propuesta didáctica planteada se trabajarán, por un lado, las emociones, sentimientos y percepciones, especialmente, su identificación para tener un buen vocabulario de las mismas, lo que es fundamental para describir mejor las vivencias de las personas. Y, por otro lado, trabajaremos la comunicación eficiente y empática, que se trata de saber adaptar la comunicación a las exigencias del contexto y reaccionar adecuadamente en cada situación. Esto se debe a que hay una cantidad considerable de actividades en las que tienen que participar oralmente y es necesaria una comunicación eficiente para que sea comprendido lo que exponen tanto a los compañeros como a la profesora.

Durante la propuesta mantendremos una relación de respeto mutuo, ya que generalmente hablar sobre las emociones suele producir vergüenza y más en estas edades. Por lo que debemos resolver este problema y normalizar la situación, puesto que el hablar de las emociones ayuda a entenderse mejor a sí mismo y a los demás.

Además, intentaremos que las actividades sean dinámicas para que los niños no se aburran y que al divertirse, provoque un aumento de su motivación y por lo tanto, una participación más activa.

¿Cuándo la llevaríamos a la práctica? Esta propuesta didáctica estaría pensada para realizarla a comienzo de curso, en el primer trimestre de septiembre a diciembre, para que se conozcan mejor, puesto que hacemos presentaciones de ellos de situaciones que les han pasado en su vida, de sus gustos y preferencias, etc. Y, a su vez, como trabajamos emociones, sentimientos y percepciones, ayudará a que surjan menos conflictos y si hubiera alguno, es posible que les fuera más sencillo resolverlos, al

ponerse en el lugar de las otras personas y reflexionar más fácilmente sobre el problema.

Las actividades de la propuesta están divididas en sesiones que duran cincuenta minutos y en ocasiones están divididas en una actividad o en más de una, dependiendo de cada ejercicio. Se realizarán en una sesión semanal, que sería los martes de 14:50-15:40 h.

A partir de la sesión uno, todos los lunes a primera hora haremos una asamblea durante unos diez o veinte minutos en la que hablaremos acerca de si están poniendo en práctica las emociones que están aprendiendo en las actividades.

En toda la propuesta utilizaremos como vehículo de expresión la comunicación por lo tanto debemos asegurarnos de que ésta sea eficiente, para que todos y todas comprendamos bien sobre qué se está hablando, y empática, para ponernos en el lugar de las otras personas, saber cómo se sienten e intentar ayudarles si lo necesitan.

4.2. Objetivos generales

- Reconocer las emociones básicas tanto positivas como negativas.
- Saber designar nombres apropiados a cada emoción, sensación o percepción.
- Trabajar cooperativamente.
- Colaborar con los compañeros.
- Comunicar de manera eficaz sus sentimientos y emociones.
- Respetar a los compañeros y a sí mismo.
- Fomentar la creatividad en los alumnos.

4.3. Competencias

Las competencias claves o básicas se definen como la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada.

Supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivaciones, valores éticos, actitudes, emociones y otros componentes sociales que actúan conjuntamente para lograr una acción eficaz.

Se denominan competencias clave porque son en las que se sustentan la ciudadanía activa, la inclusión social y la realización personal. Éstas se adquieren a través de las áreas curriculares, por lo que cada una de las áreas ha de favorecer al desarrollo de las competencias transversales y cada una de las mismas se alcanzará desde el trabajo de varias áreas o materias.

Competencias que trabajamos en esta propuesta siguiendo la LOMCE son cinco.

- Competencia en comunicación lingüística, que se refiere al desarrollo del lenguaje como medio de comunicación y expresión de emociones, pensamientos, vivencias, etc. Esta competencia ayuda a crear una imagen personal positiva y promueve las relaciones constructivas, aprendiendo con ella a resolver conflictos y a convivir.
- Competencia digital, está asociada con la habilidad para buscar, obtener y comunicar la información y transformarla en conocimiento. Así como hacer uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación de los que se disponga, con el objetivo de ir desarrollando su autonomía y capacidad crítica para el tratamiento de la información.
- Competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, se describe como la habilidad para comprender la realidad social en la que se vive, participando activamente como ciudadanos y ciudadanas. Así como aprender a convivir socialmente, ser tolerante con otras culturas y afrontar los conflictos.
- Competencia de aprender a aprender, se relaciona con dotar al niño de estrategias para avanzar por sí mismo, desenvolviéndose en las distintas situaciones y buscando respuestas de manera autónoma. Alude a la capacidad de tomar las iniciativas necesarias en los distintos contextos, tanto en el ámbito personal como en el social y laboral.
- Competencia de conciencia y expresiones culturales, es la habilidad para apreciar, aprender y valorar de forma crítica las diferentes manifestaciones culturales y artísticas. Aprendiendo así a disfrutar del arte, utilizándolo como fuente de enriquecimiento personal.

4.4. Atención a la diversidad

En caso de que hubiera algún alumno o alumna que necesitara adaptación en alguna actividad, le ayudaríamos y se la adecuaríamos para que pudiera realizarla sin problemas.

Así pues, tendremos en cuenta los distintos ritmos de aprendizaje de cada alumno para intentar conseguir una educación lo más personalizada posible.

4.5. Papel del docente

A lo largo de la propuesta didáctica el docente colaborará con los alumnos activamente, brindándoles apoyo y refuerzos verbales positivos. Éste actuará como guía, al que sus alumnos le podrán consultar y pedir su colaboración si fuera necesario. A la vez que será supervisor, ya que observará cómo trabajan los alumnos puesto que las emociones nos proporcionan datos muy importantes acerca de las personalidades de los niños e igualmente de la situación que viven en el hogar.

Facilitará un clima cercano, de confianza para que los alumnos se sientan cómodos hablando sobre las emociones, percepciones y sensaciones.

4.6. Papel del alumnado

El alumnado será participativo, activo y serán los protagonistas del aprendizaje, ya que tendremos en cuenta sus necesidades e inquietudes.

Se promoverá una relación de respeto hacia sus compañeros. Debemos recordar que en la mayoría de las actividades estarán colocados en parejas o en grupo, lo que ayudará a reforzar el vínculo entre ellos y el sentimiento de trabajo en equipo, que es tan importante inculcarles desde pequeños.

4.7. Cronograma de actividades

SESIONES	ACTIVIDADES	TIEMPO	Hora	Día
Sesión 1 <i>¿Qué sabemos?</i>	1. Conocimientos previos. (Anexo I)	50 minutos	14:50-15:40	09/09/14
Sesión 2 <i>Nos describimos.</i>	2. Me describo. (Anexo II)	20 minutos	14:50-15:10	16/09/14
	3. Me describen. (Anexo III)	20 minutos	15-10-15:30	16/09/14
	4. Contrastamos las descripciones.	10 minutos	15:30-15:40	16/09/14
Sesión 3 <i>El mundo en el que vivo.</i>	5. Mi mundo y yo. (Anexo IV)	50 minutos	14:50-15:40	23/09/14
Sesión 4 <i>¿Qué emoción indica cada foto?</i>	6. Debate de emociones. (Anexo V)	50 minutos	14:50-15:40	30/09/14
Sesión 5 <i>Somos actores.</i>	7. Role-Playing. (Anexo VI)	50 minutos	14:50-15:40	07/10/14
Sesión 6 <i>¿A quién quiero? ¿Por qué?</i>	8. Las personas que quiero. (Anexo VII)	40 minutos	14:50-15:30	14/10/14
	9. Puesta en común.	10 minutos	15:30-15:40	14/10/14
Sesión 7 <i>¿A quién admiro? ¿Por qué?</i>	10. Personas a las que admiro y a las que me quiero parecer. (Anexo VIII)	40 minutos	14:50-15:30	21/10/14
	11. Puesta en común.	10 minutos	15:30-15:40	21/10/14

Sesión 8 <i>Escuchamos canciones con emociones</i>	12. Las canciones expresan sentimientos y emociones. (Anexo IX)	50 minutos	14:50-15:40	28/10/14
Sesión 9 <i>Sopa de emociones</i>	13. Sopa de emociones. (Anexo X)	50 minutos	14:50-15:40	04/11/14
Sesión 10 <i>Cuento</i>	14. Recordamos qué es un cuento. (Anexo XI)	10 minutos	14:50-15:00	11/11/14
	15. Inventamos cuentos emocionantes. (Anexo XII)	40 minutos	15:00-15:40	11/11/14
Sesión 11 <i>Cuento</i>	16. Escribimos nuestro cuento. (Anexo XIII) Rúbrica corrección para la profesora (Anexo XIV)	50 minutos	14:50-15:40	18/11/14
Sesión 12 <i>Cuento</i>	17. Corregimos nuestro cuento. (Anexo XV)	50 minutos	14:50-15:40	25/11/14
Sesión 13 <i>Cuento</i>	18. Ilustramos nuestro cuento. (Anexo XVI)	50 minutos	14:50-15:40	02/12/14
Sesión 14 <i>Cuento</i>	19. Ensayamos nuestro cuento.	50 minutos	14:50-15:40	09/12/14
Sesión 15 <i>Contamos nuestro cuento</i>	20. Contamos nuestro cuento.	50 minutos	14:50-15:40	16/12/14
Evaluación	Rúbrica de Evaluación (Anexo XVII)			

4.8. Propuesta de actividades

Debemos resaltar que realizaremos asambleas semanalmente, cada lunes, después de la primera sesión. Las haremos a primera hora de la mañana. Emplearemos unos diez o veinte minutos para conversar sobre qué han hecho durante la semana y les preguntaremos si están poniendo en práctica las emociones, sentimientos y percepciones que estamos aprendiendo y, si es así, de qué manera lo están haciendo. El objetivo es reflexionar para saber cómo pueden mejorar a la hora de relacionarse con los demás y cómo les influye el cambio que están llevando a cabo al trabajar las emociones y sentimientos.

SESIÓN 1 - <i>¿Qué sabemos?</i>
--

Actividad 1 - Conocimientos previos.

Objetivos específicos:

- Saber los conocimientos previos que tienen sobre las emociones.
- Aprender a definir correctamente las emociones básicas.

Disposición de los alumnos: En grupos de cuatro personas.

Tiempo: 50 minutos.

Materiales: Ficha (Anexo I) y bolígrafo.

Desarrollo: Les damos a los grupos de alumnos una lista de emociones (amor, alegría, tristeza, enfado, vergüenza y miedo) para saber cuáles conocen y que intenten definir las. Después las buscarán en el diccionario y contrastarán la definición que han escrito ellos con la del diccionario y corregirán los posibles errores que hayan tenido.

SESIÓN 2 - Nos describimos.**Actividad 2 - Me describo.**

Objetivos específicos:

- Saber definirse a sí mismo.
- Conocer distintos tipos de características para describirse (adjetivos, emociones, etc.)

Disposición de los alumnos: Individual.

Tiempo: 20 minutos.

Material: Ficha (Anexo II) y bolígrafo.

Desarrollo: En esta actividad propondremos a los alumnos que se describan tanto físicamente como psicológicamente a ellos mismos. Por el momento, no diremos que tienen que enfocarse en los rasgos positivos, simplemente, dejaremos que se describan subjetivamente como ellos se ven sin influirles en ningún momento. Para ello les daremos una ficha (Anexo II).

Actividad 3 - Me describen.

Objetivos específicos:

- Conocer adjetivos y emociones positivas para describir a sus compañeros.
- Saber describir a sus compañeros de manera positiva y correcta.

Disposición de los alumnos: En parejas.

Tiempo: 20 minutos.

Material: Ficha (Anexo III) y bolígrafo.

Desarrollo: En este ejercicio les asignaremos una pareja a la que tendrán que describir física y psicológicamente pero utilizando solamente los rasgos positivos. Los describirán utilizando una ficha (Anexo III).

Actividad 4 - Contrastamos las descripciones.

Objetivos específicos:

- Intercambiar opiniones con los compañeros.
- Razonar las descripciones que han hecho de sus compañeros.

Disposición de los alumnos: En parejas.

Tiempo: 10 minutos

Material: Las descripciones realizadas en la actividad 3.

Desarrollo: Cuando hayan terminado, contrastarán su descripción con la visión del compañero que les describe y se darán cuenta de cualidades positivas que no pensaban que tendrían. Les pediremos que escriban en un papel qué es lo que más les ha gustado de cómo les ha descrito su compañero y que lo expliquen y razonen.

SESIÓN 3 - <i>El mundo en el que vivo.</i>

Actividad 5 – Mi mundo y yo.

Objetivos específicos:

- Designar emociones a diferentes situaciones.
- Saber razonar la emoción que asignan a cada situación.

Disposición de los alumnos: Individual.

Tiempo: 50 minutos

Material: ficha (Anexo IV) y bolígrafo.

Desarrollo: En esta actividad tendrán que puntuar del 1 al 10 cómo se encuentran en distintos contextos y añadirles una emoción determinada, de las aprendidas en la actividad 1 (amor, alegría, tristeza, enfado, vergüenza y miedo). Asimismo, deberán razonar la emoción que hayan elegido.

SESIÓN 4 - ¿Qué emoción indica cada foto?

Actividad 6 - Debate de emociones.

Objetivos específicos:

- Reconocer las emociones básicas.
- Distinguir el lenguaje no verbal que tiene cada emoción básica.

Disposición de los alumnos: Grupos de cinco personas.

Tiempo: 50 minutos.

Material: Fotografías de caras con emociones (Anexo V).

Desarrollo: Los dispondremos por grupos de cinco alumnos. Les vamos a enseñar unas fotografías en las que se observan diversas emociones (alegría, amor, enfado, asco, sorpresa y miedo) y tienen que hablar entre ellos sobre qué emoción creen que es. Cuando estén de acuerdo, levantará el portavoz o la portavoz del grupo la mano y dirá qué emoción han pensado que es. Además, comentaremos el lenguaje no verbal (qué tipo de expresión facial se observa en la fotografía, la mirada, la sonrisa si la hubiera, postura corporal, etc.), ya que es muy importante en las conversaciones.

SESIÓN 5 - Somos actores

Actividad 7 - Role-Playing.

Objetivos específicos:

- Saber representar la emoción que les toque.
- Reconocer la emoción que representan sus compañeros.

Disposición de los alumnos: Grupos de tres personas.

Tiempo: 50 minutos.

Material: Papelitos con distintas emociones (amor, alegría, tristeza, enfado, asco y miedo) (Anexo VI).

Desarrollo: Esta actividad consistirá en que saquen de una cajita uno de los papelitos que estarán doblados para que sea a suertes. Cada grupo tendrá una emoción,

después saldrán al pasillo un par de minutos para pensar una situación en la que podría ocurrir esa emoción y luego la tienen que interpretar dentro de clase. De esta manera, potenciamos su creatividad, además de que se divierten y comprenden mejor la emoción o sentimiento que les toque. El resto de compañeros tienen que adivinar qué emoción es.

SESIÓN 6 - ¿A quién quiero? ¿Por qué?
--

Actividad 8 - Las personas que quiero.

Objetivos específicos:

- Reflexionar sobre las personas que quieren.
- Razonar sobre por qué quieren a esas personas que han elegido.

Disposición de los alumnos: Individual

Tiempo: 40 minutos

Material: Ficha (Anexo VII) y bolígrafo.

Desarrollo: En esta sesión pensarán en las personas que quieren. Dirán por qué las quieren y cómo se lo demuestran y momentos concretos en los que se lo demuestren. También deben reflexionar acerca de si se comportan lo suficientemente bien como para que sus familiares o amigos se den cuenta cada día del amor que sienten los alumnos por ellos.

Actividad 9 - Puesta en común.

Objetivos específicos:

- Escuchar atentamente la lectura de los escritos de los compañeros.
- Reflexionar sobre los escritos de los demás.

Disposición de los alumnos: Individual.

Tiempo: 10 minutos.

Material: Ficha realizada en la actividad 8.

Desarrollo: Como el anterior(actividad 8) ha sido un ejercicio de introspección y puede que les produzca timidez, recogeremos todos los escritos y los leeremos en voz alta pero anónimamente, así de esta manera todos pueden reflexionar sobre lo escrito por los demás sin que ninguno se sienta avergonzado.

SESIÓN 7 - ¿A quién admiro? ¿Por qué?

Actividad 10 - Personas que admiro y a las que me quiero parecer.

Objetivos específicos:

- Pensar en personas a las que los niños admiran.
- Razonar por qué las admiran a las personas que han elegido.

Disposición de los alumnos: Individual.

Tiempo: 40 minutos.

Material: Ficha (Anexo VIII) y bolígrafo.

Desarrollo: Este ejercicio se trata de pensar en alguna o varias personas que admiran y a las cuales les gustaría parecerse por haber realizado actos buenos y deben dar la razón de su elección. Preferiblemente, debe ser un familiar para así reforzar la estructura de la familia al darse cuenta de los que sus parientes son capaces de hacer por ellos.

Actividad 11 - Puesta en común.

Objetivos específicos:

- Escuchar atentamente la lectura de los escritos de los compañeros.
- Reflexionar sobre los escritos de los demás.

Disposición de los alumnos: Individual.

Tiempo: 10 minutos.

Material: Ficha realizada en la actividad 10.

Desarrollo: Recogeremos los textos realizados en la actividad anterior y los leeremos anónimamente en alto. Así todos podemos enriquecernos con los contenidos de lo que han escrito y los niños no pasan mal rato al leerlo en alto.

SESIÓN 8 - *Escuchamos canciones con emociones*

Actividad 12 - Las canciones expresan sentimientos y emociones.

Objetivos específicos:

- Aprender que las canciones transmiten sentimientos.
- Reconocer sentimientos claros en las canciones.
- Deducir sentimientos que expresen las canciones.

Disposición de los alumnos: Individual

Tiempo: 50 minutos

Materiales: ordenador. Ficha (Anexo IX) y bolígrafos.

Desarrollo: Esta actividad la realizaremos en el aula de informática y consiste en que les daremos dos canciones las cuales primeramente escucharán en Youtube. Después deben extraer los sentimientos y emociones que expresen las canciones; directamente o que se puedan deducir, para que se den cuenta que en las canciones no sólo hay que escuchar la melodía sino también la letra.

SESIÓN 9 – *Sopa de emociones*

Actividad 13 - Sopa de emociones.

Objetivos específicos:

- Localizar las emociones en la sopa de letras.
- Reconocer las emociones que hay en la sopa de letras.

Disposición de los alumnos: Individual

Tiempo: 50 minutos

Material: Ficha con la sopa de letras de emociones (Anexo X)

Desarrollo: Para realizar este ejercicio utilizaremos un sopa de letras de emociones, en la que tienen que buscar las palabras y luego intentar definir las.

[Disponible en (19/05/14):

<http://psychoeducational.files.wordpress.com/2012/05/sopa-de-letras-facil.png>]

La actividad final está dividida en varias sesiones, concretamente cinco. Consistirá en redactar por grupos su propio cuento e ilustrarlo, en él tienen que haber emociones y, como actividad final, se lo contarán a los grupos de Educación Infantil del colegio.

SESIÓN 10 - Cuento

Actividad 14 - Recordamos qué es un cuento.

Objetivos específicos:

- Recordar las características del cuento.

Disposición de los alumnos: Individual.

Tiempo: 10 minutos.

Material: Ficha (Anexo XI).

Desarrollo: Primeramente, les recordaremos qué es un cuento y las partes que componen el mismo. Éstas deben quedar muy claras las características de éste, ya que a lo largo de las siguientes sesiones ellos tendrán que inventar uno e ilustrarlo.

Actividad 15 - Inventamos cuentos emocionantes.

Objetivos específicos:

- Inventar un cuento en el que haya alguna de las emociones estudiadas con anterioridad.
- Saber trabajar cooperativamente.
- Respetar las opiniones de los demás.

Disposición de los alumnos: Grupos de cuatro personas.

Tiempo: 40 minutos.

Material: Ficha (Anexo XII) y lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Deberán entre todos los componentes del grupo inventarse los personajes y la trama del cuento que tiene que contar con una o varias de las emociones que hemos aprendido a lo largo de las anteriores actividades (amor, alegría, tristeza, enfado, vergüenza y miedo).

SESIÓN 11 – Cuento

Actividad 16 - Escribimos nuestro cuento.

Objetivos específicos:

- Escribir el cuento correctamente.
- Distinguir entre título, introducción, desarrollo y final.

Disposición de los alumnos: Grupos de cuatro personas.

Tiempo: 50 minutos.

Material: Ficha (Anexo XIII) y bolígrafo

Desarrollo: Ahora que ya han pensado qué va a ocurrir en el cuento y los personajes con sus características particulares, deben redactarlo correctamente siguiendo la estructura de los mismos.

Recogeremos al final de la clase los escritos para corregir las posibles mejoras que puedan tener con la rúbrica de corrección. (Anexo XIV).

SESIÓN 12 - Cuento

Actividad 17- Corregimos nuestro cuento

Objetivos específicos:

- Observar posibles errores en los escritos que han hecho.
- Mejorar los escritos que han realizado.

Disposición de los alumnos: Grupos de cuatro personas.

Tiempo: 50 minutos.

Material: Ficha (Anexo XV) y bolígrafo.

Desarrollo: Les devolvemos los cuentos y corrigen las posibles mejoras o faltas de ortografía que tienen. Escriben el cuento definitivo en la ficha nueva que les hemos dado.

SESIÓN 13 - Cuento

Actividad 18 – Ilustramos las escenas de nuestro cuento.

Objetivos específicos:

- Ilustrar cada escena del cuento correctamente.

Disposición de los alumnos: Grupos de cuatro personas.

Tiempo: 50 minutos.

Material: Ficha (anexo XVI) y pinturas, rotuladores, etc.

Desarrollo: Les damos a los alumnos la ficha en la que deben realizar la ilustración de la escena. Deben poner la emoción central que ocurre en ella y un pequeño texto explicativo de la misma que les ayude a la hora de contar el cuento a otros niños.

SESIÓN 14 – Cuento

Actividad 19 - Ensayamos nuestro cuento...

Objetivos específicos:

- Ensayar cómo van a contar el cuento.
- Colaborar entre todos dando ideas para la mejora a la hora de contar el cuento.

Disposición de los alumnos: Grupos de cuatro personas.

Tiempo: 50 minutos.

Material: Los dibujos que han hecho para contar el cuento (actividad 18).

Desarrollo: Ensayarán el cuento en nuestra clase antes de ir a las aulas de educación infantil a contarlo. Entre los alumnos propondrán mejoras sobre cómo contar el cuento para que se comprenda mejor lo que ocurre en él y las emociones que se quieren transmitir.

SESIÓN 15 - <i>Contamos nuestro cuento</i>

Actividad 20 (final) - Contamos nuestro cuento.

Objetivos específicos:

- Aprender a contar un cuento oralmente a otras personas.
- Saber trabajar en grupo cooperativamente.

Disposición de los alumnos: Grupos de cuatro personas.

Tiempo: 50 minutos.

Material: Los dibujos que han hecho para contar el cuento (actividad 19).

Desarrollo: En esta actividad irán a contarles el cuento a los cursos de Educación Infantil.

4.9. Criterios de evaluación

Para evaluar a los niños utilizaremos la evaluación continua, ya que iremos tomando notas de todo el proceso seguido por ellos y el interés mostrado durante la propuesta. Así pues, rellenaremos una rúbrica (Anexo XVII) con una serie de ítems básicos que debían cumplir durante las actividades.

CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS

Para finalizar con el trabajo debemos señalar varias conclusiones que hemos derivado del mismo y que son importantes comentar.

Una de ellas es la necesidad de mantener una correcta comunicación intra e interpersonal, como ya hemos visto. Resulta fundamental no sólo en el centro educativo sino en el ambiente familiar y social para ayudar al niño/a a desarrollar unas buenas destrezas sociales, las cuales conllevan el bienestar óptimo de los pequeños y su felicidad personal.

La siguiente conclusión haría alusión a la vital importancia que tiene el diálogo entre familia y escuela, porque sin él es muy difícil que los niños desarrollen su aprendizaje integral. La familia y su implicación a través de la AMPA (Asociación de Madres y Padres de Alumnos) es primordial porque mejora, a la vez que enriquece, las relaciones y los aprendizajes del alumnado y constituye una escuela de ciudadanía. (Abelló, 2013). Es por ello que, en la medida de lo posible, debemos conseguir que haya una buena relación entre ambas instituciones, puesto que repercute directamente en los niños.

Y por último, señalar que la Educación Primaria ha de cimentarse en la consecución del bienestar del alumno, factor éste fundamental para el desarrollo integral y armónico de todas las personas. Y es, que si desde la infancia, no disponemos de un equilibrio interior no lograremos alcanzar nuestra madurez en el futuro, y de adultos podríamos padecer de carencias emocionales considerables que imposibilitaran nuestra autorregulación psicológica.

Es por ello que la transmisión de valores basados en el bienestar psicosocial de la persona no debe faltar en la escuela, ya que es una herramienta preventiva que nos aleja de sentir emociones negativas y destructivas como puede ser la depresión. Al mismo tiempo que favorece gozar de la vida y mejora el aprendizaje a través de un pensamiento más creativo (Seligman et al., 2009).

En definitiva y para concluir este trabajo, debemos hacer hincapié en algunas cuestiones que continúan abiertas y que consideramos que deben ser reconocidas y especificadas para reflexionar en torno a las mismas.

La primera que debemos mencionar es la falta de existencia de un diálogo continuo entre familia y escuela, ya que consideramos que todavía, en nuestros días, no se le da la importancia que precisa.

Por un lado, podemos destacar nuestra preocupación preguntándonos: *¿a qué se debe esta cierta desatención por parte de los progenitores?* En el trabajo hemos apuntado tres causas a las que generalmente se recurre para excusar esta carencia que existe en la educación actualmente; éstas son la resistencia psicológica, la socio-cultural y la organizativa. Pero no debemos conformarnos con esta sencilla explicación. Nosotros como docentes debemos insistir en la importancia de esta relación basada en el diálogo y hacer comprender a las familias los efectos favorables que éste genera sobre sus hijos.

Como sabemos, la Educación Emocional es muy beneficiosa puesto que mejora el reconocimiento y la comprensión de las emociones, y favorece el buen ambiente de la clase, ayudando a promover el sentimiento de grupo. Asimismo, entre otros muchos efectos positivos, también ayuda al desarrollo del autocontrol en el sujeto y previene conductas violentas o negativas al encauzar la agresividad desde una perspectiva constructiva mediante el encuentro con sus iguales y personas de su entorno.

Cabe cuestionarnos, por otra parte, si la Inteligencia Emocional es tan favorable para los alumnos, *¿por qué, generalmente, no tiene un papel destacado en los contenidos que se aprenden en los centros educativos?* Puede que sea debido a una falta de tiempo a causa de la cronología establecida por el Ministerio de Educación y Ciencia... Pero sabiendo los buenos resultados que se obtienen con la misma en la educación y formación del niño, y para su desarrollo como persona y su futuro como adulto, *¿por qué no trabajarla de manera transversal en todas las áreas de conocimiento curricular?*

No hay duda de que los niños deben adquirir unos conocimientos académicos básicos, pero *¿qué lugar otorgamos al equilibrio y bienestar integral de los pequeños?* También es importante enseñarles a aprender a ser felices y a compartir su felicidad con los demás; saber reconocer sus emociones y sentimientos y crear un vínculo de

colaboración con los otros, ya sean sus compañeros u otras personas de su entorno psicosocial.

No hay mayor privilegio y satisfacción que sentir una emoción o sentimiento, reconocerlo y saber expresarlo correctamente, y así poder hacer partícipes a los demás de ello, abriendo nuestro mundo interno, creciendo conjuntamente con los otros.

Por todo lo dicho con anterioridad, debemos reflexionar en estas cuestiones que no han sido respondidas y como docentes, intentar buscarles solución en la medida que nos sea posible.

REFERENCIAS – MARCO TEÓRICO

- Abelló, L. (2007). Aula de Innovación Educativa. [Versión electrónica]. *Revista Aula de Innovación Educativa*, 160. [Disponible en (15/04/14): <http://aula.grao.com/revistas/aula/160-reflexiones-en-torno-a-la-integracion-del-educador-social-en-el-centro-escolar--la-participacion-de-las-madres-padres-y-tutores-en-la-escuela-del-siglo-xxi/la-participacion-de-las-madres-padres-y-tutores-en-la-escuela-del-siglo-xxi>]
- Abelló, L. (2013) Formación de padres y madres. *Revista Aula de Innovación Educativa*, 75-76, 223.
- Alfonso, C. (2003). *La participación de los padres y madres en la escuela*. Barcelona: Graó.
- Argyle, M.; Kendon, A. (1983). The experimental analysis of social performance. *Advances in Experimental Social Psychology*. 55-98, 3.
- Báez, C. J.; Evertsz, C. J. B. (2000). *La comunicación efectiva*. Santo Domingo: Editorial Búho.
- Ballenato, G. (2007). *Educar sin gritar*. Madrid: La esfera de los libros.
- Bimbela, J. L. (2005). *Cuidando al profesional de la salud: habilidades emocionales y de comunicación*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bueno, M. R.; Garrido, M. A. (2012). *Relaciones interpersonales en la educación*. Madrid: Pirámide
- Cabello, M. J. (2011). La relación entre la familia y la escuela infantil: apoyo al desarrollo de los niños y niñas. *Pedagogía Magna*, 79-84, 10.
- Cardenal, V. (1999). *El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*. Archidona: Aljibe.
- Casanova, E. (2005). *El placer de vivir con amor, inteligencia y voluntad*. Pamplona: Universidad Pública de Navarra.
- Cava, M.J.; Musitu, G. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós.
- Collell, J.; Escudé, C. (2003). L'educació emocional. *Revista dels mestres de la Garrotxa*, 8-10, any XIX (37).
- Contreras, F.; Esguerra, G. (2006). *Psicología positiva: una nueva perspectiva en*

- psicología. *Revista diversitas-perspectivas en psicología*, 311-319, 2(2).
- Dasí, M. G.; Altares, S. M. (2008). *Psicología del desarrollo. Volumen 1: desde el nacimiento a la primera infancia*. Madrid: McGraw-Hill.
 - De Mézerville, G. (2005). *Ejes de salud mental: los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. Sevilla: editorial trillas, S.A. de C.V.
 - Delgado, B.; Contreras, A. (2009). *Psicología del desarrollo. Volumen 2: Desde la infancia a la vejez*. Aravaca: McGraw-hill.
 - Dolan S. y Martín, I. (2002). *Los 10 Mandamientos para la Dirección de personas*. Barcelona: Ed. Gestión 2000.
 - Ekman, P. (1978). *Facial Action Coding System FACS: a technique for the Measurement of Facial Movement*. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.
 - Ekman, P. (1978). **Figura 2.** Expresiones faciales según Paul Ekman (1978). [Disponible en (14/03/14) en <http://media-cache-cd0.pinimg.com/236x/16/5c/5a/165c5a751d56310fdf4af0d017bb28ae.jpg>]
 - Estanqueiro, A. (2006). *Principios de la comunicación interpersonal. Para saber tratar con las personas*. Madrid: Narcea.
 - Fernández-Abascal, E. G. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
 - Frankl, V. (1946). *El Hombre en busca de Sentido*. Reedición Frankl, V. E.; Allport, G. W. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
 - García, J. A. (2010). *Psicología del desarrollo I* Madrid: Editorial UNED. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
 - Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
 - Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences the theory in practice*. New York: Basic Books.
 - Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
 - Garreta, J. (2008). Escuela, familia de origen inmigrante y participación. *Revista de Educación*, 133-155, 345.
 - Giddens, A. (2006). *Sociología*. España: Alianza editorial.

-
- Gil, F.; León J.M. (1995). *Habilidades sociales y salud*. Pirámide.
 - Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
 - González C. (2013). Familia y escuela: una gran oportunidad. *Revista aula de innovación educativa*, 9, 225.
 - Hué, C. (2008). *Bienestar docente y pensamiento emocional*. Madrid: Wolters Kluwer España, S.A.
 - Jakobson, R. (1960). Linguistic and poetics. En T.A. Seabeok (ed), *Style in language*, Cambridge: MIT Press (versión en español: Jakobson, R. (1981). *Lingüística y poética*. Madrid: Cátedra.
 - Jiménez, I. (2008). *La Relación Familia-escuela*. Jaén: Íttakus.
 - Juul, J. (2004). *Su hijo, una persona competente: hacia los nuevos valores básicos de la familia*. Barcelona: Herder.
 - Kelly, J.A. (1987). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
 - Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? : The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 239-249, 56.
 - Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 111-131, 9.
 - Maccoby, E. E.; Martin, J.A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P.H Mussen (series Ed.) and E.M. Hetherington (Vol. Ed.), *Handbook of Child Psychology, volume 4: socialization, personality, and social development* (4th ed., 1-101). New York: Wiley.
 - Maccoby, E. E.; Martin, J.A. (1983). Figura 5. Estilos educativos [Disponible en (12/05/14): http://www.wikisaber.es/uploadedImages/ComunidadWiki/Blogs/Blog_para_padres,_Jos%C3%A9_Antonio_Marina/Estilos%20educativos.jpg]
 - Marina, J.A. (2004). *Aprender a vivir*. Barcelona: Edición Ariel.
 - Myers, J.E.; Sweeny, T.J.; Witmer, J.M. (2000). «The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development* (tr. es. "La rueda del bienestar y la

- consejería”)». *Journal of Counseling and Development* (tr. es. “Periódico de Consejería y Desarrollo”), 78, 251–266.
- Pelayo, N.; Cabrera, A. (2001). *Lenguaje y comunicación: conceptos básicos, aspectos teóricos generales, características, estructura, naturaleza y funciones del lenguaje y la comunicación*. Caracas: Los Libros de el Nacional.
 - Pérez de Guzmán, V. (2002). Familia y escuela: ¿dos mundos inconexos? *Cuestiones pedagógicas: Revista de Ciencias de la Educación*, 205-220, 16.
 - Plutchik, R. (1980). *La rueda de las emociones*. [Disponible en: (16/05/14): http://es.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik]
 - Roca, E. (2005). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Valencia: ACDE Ediciones.
 - Romero, F. (1995). Pensamiento de los padres sobre la labor docente. En Llorent. Bedmar, V. Ed: *Familia, Comunicación y Educación*, 109-114. Sevilla: Kronos.
 - Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 185-211, 9.
 - Sanz, G. (2005). *Comunicación efectiva en el aula: técnicas de expresión oral para docentes*. Barcelona: Graó.
 - Seligman M.E.P. (1999). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York, NY: Pocket Books.
 - Seligman, M.E.P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara
 - Seligman, M.E.P.; Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology: An Introduction". *American Psychologist*, 5–14, 55 (1).
 - Seligman. E.P, M.; Ernst, R.M.; Gillham, J.; Reivich, K.; Linkins, M. (2009). Positive Education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*. 293- 311, 35 (3).
 - Tierno, B. (2006). *Hoy, Aquí y Ahora. Estás a tiempo de ser feliz*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, S.A.
 - Tierno, B. (2007). *Optimismo vital. Manual completo de psicología positiva*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, S.A.
 - Tierno, B. (2008). *Los pilares de la felicidad*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, S.A.

- Van der Hofstadt, C. J. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Vázquez, C; Hervás, G.; Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 401-432, 14(3).
- Vera, B. (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 3-8, 27(1).
- Villa, A.; Auzmendi, E. (1999). *Desarrollo y evaluación del autoconcepto en la edad infantil*. Bilbao: Ediciones Mensajero.
- Vivas, M; Gallego, D; Gonzalez, B. (2007). *Educación de las emociones*. Mérida: Producciones editoriales C.A.

REFERENCIAS – MARCO PRÁCTICO

Currículo de Educación Primaria (LOMCE) [Disponible en (15/05/14):
<http://boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>

Actividad 6 - Debate de emociones.

Fotografía de alegría [Disponible en (17/05/14):

<http://1.bp.blogspot.com/fo8T0zyvR4M/StzRR4GvA7I/AAAAAAAAAJ8/YszHJiLQn14/s200/bebe1.jpg>]

Fotografía de amor [Disponible en (17/05/14):

<http://1.bp.blogspot.com/-5KiQmtXrBh4/UcguldRwckI/AAAAAAAAAfg/zfe1vg-Bv6g/s1600/mujer%2520enamorada.jpg>]

Fotografía de asco [Disponible en (17/05/14):

<http://i613.photobucket.com/albums/tt215/samuelkalamarsin/DSC00140.jpg>]

Fotografía de enfado [Disponible en (17/05/14):

<http://4.bp.blogspot.com/-IR4vpPfgLZU/UYbHFWymw3I/AAAAAAAAABfg/X1bne1L6tV0/s1600/enfadada-ni%C3%B1a.jpg>]

Fotografía de sorpresa [Disponible en (17/05/14):

<http://www.yotrabajovolando.com/wp-content/uploads/2013/10/Air-Hostess.jpeg>]

Fotografía de tristeza [Disponible en (17/05/14):

<http://www.taringa.net/posts/imagenes/9370336/Imagenes-que-expresan-emociones.html>]

Actividad 12 – Las canciones expresan sentimientos y emociones

Carlos Baute – *En el buzón de tu corazón* [Disponible en (17/05/14):

<https://www.youtube.com/watch?v=9A70ESN7l7w>]

Dani Martín – *Cero* [Disponible en (17/05/14):

<https://www.youtube.com/watch?v=7zJpm9stFbM>]

Actividad 13 - Sopa de emociones. [Disponible en (19/05/14):

<http://psychoeducational.files.wordpress.com/2012/05/sopa-de-letras-facil.png>]

ANEXOS

Anexo I

Sesión 1 - *¿Qué sabemos?*

Actividad 1 - Conocimientos previos

Define las siguientes palabras:

Amor: _____

Alegría: _____

Tristeza: _____

Enfado: _____

Vergüenza: _____

Miedo: _____

Anexo IV**Sesión 3 – El mundo en el que vivo****Actividad 5 - Mi mundo y yo**

Puntúa cómo te sientes del 1-10 en estas situaciones y ponles una emoción. Después, razona por qué has elegido esa emoción.

¿Cómo me siento en la familia? Puntuación: _____ Emoción: _____

Porque _____

¿Cómo me encuentro en la escuela? Puntuación: _____ Emoción: _____

Porque _____

¿Cómo me relaciono con los demás? Puntuación: _____ Emoción: _____

Porque _____

¿Cómo considero que me ven los demás? Puntuación: _____ Emoción: _____

Porque _____

¿Cómo veo mi presente? Puntuación: _____ Emoción: _____

Porque _____

¿Cómo me gustaría verme en mi futuro? Puntuación: _____ Emoción: _____

Porque _____

Anexo V**Sesión 4 - ¿Qué emoción indica cada foto?****Actividad 6 - Debate de emociones****ALEGRÍA****AMOR****ENFADO****ASCO****SORPRESA****TRISTEZA**

Anexo VI**Sesión 5 – Somos actores.****Actividad 7 – Role-Playing.****ALEGRÍA****AMOR****ENFADO****ASCO****SORPRESA****TRISTEZA**

Anexo IX**Sesión 8 – Escuchamos canciones con emociones****Actividad 12 – Las canciones expresan sentimientos y emociones**

Escucha en el ordenador las siguientes canciones. Luego busca en la letra emociones o sentimientos que crees que transmite la canción.

Carlos Baute - <i>En el buzón de tu corazón</i>
--

<https://www.youtube.com/watch?v=9A70ESN7I7w>

Caminando por la calle he recordado tus besos
Pensando tantos momentos bellos
En especial cuando estas sonriendo

En nuestro viaje a DF fue aquella noche perfecta
Nos fuimos de discoteca
Bailamos Franco de vita y Fonseca

Recuerdo te ofrecí ese mes de octubre en Londres
Mi apellido a tu nombre
Y te estremecí con besos
Después ya nos fuimos y rompimos el hielo

Hoy amanecí con el deseo de enviarte flores
Y 26 cartas a tu nombre
Escritas en tantos aviones
Te cuento que allí te resumí lo que son mis sentimientos
Por el correo te envié mi amor
En el buzón de tu corazón

No ha sido nada secreto
El reencontrarnos de nuevo
Lo que faltaba era tiempo
Para este amor que es eterno

Recuerdo te ofrecí ese mes de octubre en Londres
Mi apellido a tu nombre
Mo me olvido de tus besos
Ni cuando nos vimos y rompimos el hielo

Hoy amanecí con el deseo de enviarte flores
Y 26 cartas a tu nombre
Escritas en tantos aviones
Te cuento que allí te resumí lo que son mis sentimientos
Por el correo te envié mi amor
En el buzón de tu corazón

Jamás existirá quien de la vida por ti mi amor
Y que te escriba como yo
En el buzón de tu corazón

En el buzón de tu corazón

No existe nadie en este mundo
Que te ame tanto como yo a ti
Yo te prometo mi niña hermosa
Que en esta vida te haré feliz

Hoy amanecí con el deseo de enviarte flores
Y 26 cartas a tu nombre
Escritas en tantos aviones
Recuerda que allí te resumí lo que son mis sentimientos
Por el correo te envié mi amor
En el buzón de tu corazón

Dani Martín - Cero

<https://www.youtube.com/watch?v=7zJpm9stFbM>

Todo lo que vimos se nos fue
Soñé que siempre iría al lado
Eso que inventamos ya no es
Ahora solo existe el pasado

Y me toca entender
Qué hacer con tus abrazos
Ahora toca aprender
Como dejar de querer
Saber borrarlo bien
Que igual que vino fue
Que hoy es CERO

Quiero
Que todo vuelva a empezar
Que todo vuelva a girar
Que todo venga de cero
De cero...

Y quiero que todo vuelva a sonar
Que todo vuelva a brillar
Que todo venga de cero
De cero...

Eso, desaparece y no lo ves
Ese regalo que la vida pone al lado
Dura lo que dura y ya se fue
Ni tu ni yo lo hemos cuidado

Y ahora toca entender
Qué hacer con tanto daño

Y ahora toca aprender
Como dejar de querer
O saber borrarlo bien
Que igual que vino fue
Y es tan feo

Quiero
Que todo vuelva a empezar
Que todo vuelva a girar
Que todo venga de cero
De cero...

Y quiero que todo vuelva a sonar
Que todo vuelva a brillar
Que todo venga de cero
De cero...

Y siento que todo lo malo es pensar
Que todo lo que viene va
Que todo se va consumiendo
Y el silencio manda hoy más

Quiero
Que todo vuelva a empezar
Que todo vuelva a girar
Que todo venga de cero
De cero...

Y quiero... que todo vuelva a sonar
Y quiero... que todo venga de cero, de cero
Y quiero... que todo vuelva a empezar
Y quiero... que todo venga de cero de cero

Anexo X

Sesión 9 - Sopa de emociones

Actividad 13 - Sopa de emociones

Realiza la siguiente sopa de letras. Debes buscar las emociones que están escritas abajo.

Q	O	I	T	E	R	N	U	R	A	S	Y	E	V
V	N	A	E	N	T	U	S	I	A	S	M	O	Z
I	U	P	S	O	R	P	R	E	S	A	P	J	F
B	E	B	C	T	R	I	S	T	E	Z	A	D	F
C	X	M	I	E	D	O	A	R	T	O	G	M	Z
C	O	R	A	J	E	N	V	I	D	I	A	S	P
V	E	R	G	Ü	E	N	Z	A	N	S	N	D	U
N	C	B	D	W	U	T	F	H	J	I	R	A	U
E	X	U	T	A	M	O	R	I	N	I	L	U	G
F	E	L	I	C	I	D	A	D	X	G	P	M	U
F	M	R	G	H	Y	O	R	G	U	L	L	O	M
D	I	S	G	U	S	T	O	V	I	Z	N	E	N
C	O	M	P	R	E	N	S	I	Ó	N	N	C	Z
T	I	M	I	D	E	Z	I	U	I	Z	W	W	N

Ternura	Entusiasmo	Sorpresa
Miedo	Vergüenza	Envidia
Orgullo	Comprensión	Ira
Disgusto	Timidez	Felicidad
Amor	Tristeza	Coraje

Anexo XI

Sesión 10 – Cuento 1

Actividad 14 - Recordamos qué es un cuento

CUENTO

Un cuento es una narración breve creada por uno o varios autores, basada en hechos reales o imaginarios, inspirada o no en anteriores textos, cuya trama es protagonizada por un grupo reducido de personajes y con un argumento relativamente sencillo y, por tanto, fácil de entender.

Puede ser transmitido tanto por vía oral como escrita. Además, hablar sobre hechos reales o fantásticos pero siempre partiendo de la base de ser un acto de ficción, o mezcla de ficción con hechos reales y personajes reales. Suele contener pocos personajes que participan en una sola acción central, y hay quienes opinan que un final impactante es requisito indispensable de este género. Generalmente está escrito en prosa. Se realiza mediante la intervención de un narrador, y con predominio de la narración sobre el monólogo, el diálogo, o la descripción.

El cuento se compone de tres partes:

1. **Introducción, inicio o planteamiento:** Es la parte inicial de la historia, donde se presentan todos los personajes y sus propósitos, pero principalmente, donde se presenta la historia. Lo que se presenta en ella es lo que se quiebra o altera en el nudo. Sienta las bases para que el nudo tenga sentido.
2. **Desarrollo, nudo o medio:** Es la parte donde se presenta el conflicto o el problema de la historia; allí toman forma y se suceden los hechos más importantes. El nudo surge a partir de una alteración de lo planteado en la introducción.
3. **Desenlace, final o fin:** Es la parte donde se suele dar el clímax y la solución al problema, y donde finaliza la narración. Incluso en los textos con final abierto, hay un desenlace.

Anexo XII

Sesión 10 – Cuento

Actividad 15 – Inventamos cuentos emocionantes

TÍTULO: _____

PERSONAJES:

Personajes principales: _____

Descripción de cada uno: _____

Personajes secundarios: _____

Descripción de cada uno: _____

LOCALIZACIÓN: ¿En dónde ocurre? _____

SITUACIÓN: ¿Qué pasa? _____

FINAL: ¿Cómo termina? _____

Anexo XIII

Sesión 11 – Cuento

Actividad 16 – Escribimos nuestro propio cuento.

TÍTULO: _____

INTRODUCCIÓN: _____

DESARROLLO: _____

FINAL: _____

Anexo XIV

Sesión 12 – Cuento

Actividad 16 – Rubrica corrección del cuento para la profesora o profesor.

RÚBRICA DE CORRECCIÓN

CRITERIOS	3	2	1	PUNTOS
Título	Título de acuerdo al tema.	El título tiene poca relación con el tema.	El título no tiene ninguna relación.	
Estructura	Aparece claramente el inicio, desarrollo y enlace.	Aparecen dos elementos de la estructura.	Aparecen menos de dos elementos de la estructura.	
Introducción	Describe los personajes y el lugar con al menos dos adjetivos para cada uno.	Describe personajes y lugar, considerando un adjetivo para cada uno.	Nombra personajes y ambiente pero no los describe.	
Desarrollo	Está claramente expresado el conflicto o problema.	El conflicto o problema no está claramente expresado.	No presenta problema o conflicto.	
Desenlace	Presenta claramente la resolución del problema.	Poca claridad en la solución del problema.	No presenta la solución del conflicto.	
Vocabulario	Utiliza un vocabulario amplio, no repite palabras y usa suficientes conectores.	Utiliza un vocabulario limitado y no utiliza casi conectores.	Vocabulario limitado, repite palabras y no utiliza conectores.	
TOTAL DE PUNTOS: 18				

Anexo XVI

Sesión 13 – Cuento

Actividad 18 – Ilustramos las escenas de nuestro cuento.

Realiza un dibujo de la escena a la que corresponda. Añádele la emoción que transmite y un texto donde expliques lo que ocurre en ella.



(DIBUJO)

Emoción central: _____

Texto explicativo de la escena del cuento: _____

Anexo XVII

Rúbrica de evaluación

Ítem	Siempre	A veces	Nunca	Observaciones
1. Reconoce las emociones y sensaciones tanto positivas como negativas.				
2. Sabe designar nombres apropiados a cada emoción o sensación.				
3. Trabaja cooperativamente.				
4. Colabora con los compañeros.				
5. Comunica de manera eficaz sus sentimientos y emociones.				
6. Respeta a los compañeros y sí mismo.				
7. Es creativo.				