

**LENGUA CASTELLANA  
Y SU DIDÁCTICA**

**M<sup>a</sup> Pilar MARTÍNEZ ALZÓRRIZ**

**LA EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA  
LITERATURA**

**TFG/GBL 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

***LA EDUCACIÓN EMOCIONAL***

***A TRAVÉS***

***DE LA LITERATURA***

M<sup>a</sup> Pilar MARTÍNEZ ALZÓRRIZ

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA

**UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA**

**NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA**

**Estudiante / Ikaslea**

M<sup>a</sup> Pilar MARTÍNEZ ALZÓRRIZ

**Título / Izenburua**

La educación emocional a través de la literatura

**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**

Dr. Patricio HERNÁNDEZ PÉREZ

**Departamento / Saila**

Filología y Didáctica de la lengua/ Filologia eta Hizkuntzaren Didaktika Saileko

**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* nos ha permitido el contacto con varios autores que han estudiado las emociones en la educación, como son Daniel Goleman, Rafael Bisquerra, Begoña Ibarrola,... y que han puesto los cimientos de este trabajo.

El módulo *didáctico y disciplinar* se concreta en el apartado primero correspondiente al marco teórico aportando las razones de las actividades trabajadas en las aulas de primaria.

Asimismo, el módulo *practicum* nos ha posibilitado la observación de las diversas actividades realizadas presentes en el apartado tres y que aportan la finalidad a todo el trabajo realizado, para poder de esta manera ser conscientes y contrastar las diferencias entre lo plasmado en dichas actividades y la realidad al ejecutarlas en el aula escolar.

## Resumen

La enseñanza de las emociones depende de la práctica, del entrenamiento y del aprendizaje a lo largo de la vida, y no tanto de las instrucciones verbales. Es esencial ejercitar y practicar las capacidades emocionales del alumnado para así aumentar su repertorio emocional, haciendo que estos las interioricen y puedan llegar a sentirlas como propias.

Es una creencia común que la simpatía y el atractivo social de algunas personas son totalmente innatos. Sin embargo, es algo que también se adquiere a través de las experiencias que van moldeando a las personas hasta hacerlos expertos en estas habilidades. Aunque es en la infancia donde aprendemos en mayor medida a relacionarnos con los demás, esto es un proceso continuo y sin duda podemos aprender a desarrollar nuestras emociones a lo largo de toda la vida.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional, literatura, primaria, recursos, educación emocional.

## Abstract

Teaching emotions depends on practice, training and life-long learning, rather than mere verbal instructions. It is essential to exercise and practice the students' emotional skills in order to increase their emotional repertoire, making them to internalize them to accept and feel them as their own.

It is a common belief that the sympathy and social attractiveness of some people are completely innate. However, it is something that is also acquired through the experiences that mold people to make them experts in these skills. Although it is in childhood that we learn how to build relationships with the others, this is a continuous process, and we can certainly learn to develop our emotions throughout life.

**Keywords:** Emotional intelligence, literature, primary, resources, emotional education.





---

## Índice

### Introducción

<b>1. Marco teórico</b>	<b>2</b>
1.1. Evolución histórica	2
1.2. El cerebro emocional (el sistema límbico)	4
1.3. Evolución emocional en el alumnado	4
1.4. La literatura en el currículo	5
1.5. Diferencia entre emoción y sentimiento	7
1.6. Educación, competencia e inteligencia emocional	8
1.7. Las emociones en las aulas de primaria	11
1.8. La importancia de trabajar las emociones en la escuela	13
1.9. Tipos y nombres de emociones	14
<b>2. Marco empírico</b>	<b>15</b>
2.1. ¿Se tienen en cuenta las emociones del alumnado en las aulas?	15
2.2. ¿Es competente el profesorado para educar emocionalmente?	17
2.3. ¿Se pueden trabajar las emociones a través de la literatura?	19
<b>3. Actividades</b>	<b>20</b>
3.1. Evaluación	56

### Conclusiones y cuestiones abiertas

### Referencias



## INTRODUCCIÓN

Cada vez parece más claro que todos los aspectos referidos al mundo afectivo y emocional imprimen en primer lugar, las relaciones de amistad y sociales y, a continuación, el bienestar psicológico. Todo esto influye en diversos ámbitos de nuestra vida y en la forma de realizar nuestros cometidos. Estas diferencias tienen un impacto trascendental en la forma de comportarnos, la forma de debatir, la manera de resolver una discusión acalorada, el modo en que afrontamos exitosamente los exámenes, la capacidad de resiliencia, el carácter para alegrar una tertulia o la habilidad para saber comprender y dar soluciones a los problemas de los demás, engloban, una serie de habilidades y competencias emocionales que son generadoras de un creciente interés en educadores, psicólogos, orientadores,... Estas habilidades emocionales no solamente son innatas, sino que también se aprenden y repercuten en el bienestar emocional y en el rendimiento académico.

A través de la investigación sabemos que disponemos de la posibilidad de lograr una mayor armonía entre el pensamiento, el sentimiento y la conducta con el fin de ser capaces de construir nuestro propio proyecto de vida y de contribuir con ello al bien común de la sociedad.

La alegría, la ilusión, la satisfacción y el entusiasmo favorecen todas las funciones del cerebro, tienen la propiedad de mejorar las facultades mentales.

Es a través de la educación desde donde pueden ponerse en marcha procesos de desarrollo de las distintas competencias humanas. Debemos educar a nuestro alumnado para que consiga su felicidad y bienestar y el de los demás. Este objetivo educativo será difícil de lograr si continuamos educando sólo la parte cognitiva y la conductual, olvidándonos de la personal, es decir, de las emociones.

¿Sería posible concebir una educación que permitiera evitar los conflictos o solucionarlos de manera pacífica? Me inclino por pensar que sí. ¿Cómo? Educando las emociones desde el nacimiento y no alimentando prejuicios desfavorables hacia los demás. Entonces será cuando la actual atmósfera competitiva imperante en la sociedad no tenderá solamente a privilegiar el espíritu de competencia y el éxito individual.



---

## 1. MARCO TEÓRICO

### 1.1. Evolución histórica

A finales de los años noventa era desconocida la expresión educación emocional. Las primeras publicaciones se producen a finales del siglo XX. Desde entonces se ha producido un desarrollo considerable, tanto en ediciones escritas como en la práctica, de tal forma que hoy en día hablar de educación emocional se ha convertido en algo habitual y cotidiano.

En el siglo XXI ha habido numerosos cambios y maneras de enfocar la educación debido al veloz desarrollo de las nuevas tecnologías, la informática y la apertura de fronteras e intercambios culturales cada vez mayores. Muchos profesionales de la educación se han planteado que la educación debe generar en el alumnado otros valores y metas que no solamente caminen enlazados al conocimiento o a las conductas y que exista un desarrollo más profundo del ser humano.

Darwin en 1873 ya escribió sobre las emociones. Salovey y Mayer (1990), escribieron que la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. La publicación de *Emotional Intelligence* de Daniel Goleman (1995) significó una difusión sin precedentes de un concepto que hasta entonces había pasado desapercibido. Este libro se convirtió en un best seller en muchos idiomas. Hoy en día, la inteligencia emocional es un tema de interés general para parte de la sociedad. Según Goleman (1995: 43-44) la inteligencia emocional consiste en:

- *Conocer las propias emociones:* El principio de Sócrates "*conócete a ti mismo*" se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.
- *Manejar las emociones:* La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.

- *Motivarse a sí mismo*: Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.
- *Reconocer las emociones de los demás*: Un don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, etc.).
- *Establecer relaciones*: El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Según (Delors, J. 1998), para cumplir el conjunto de las misiones que les son propias, la educación debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales que en el transcurso de la vida serán para cada persona, en cierto sentido, los pilares del conocimiento: aprender a conocer, es decir, adquirir los instrumentos de la comprensión; aprender a hacer, para poder influir sobre el propio entorno; aprender a vivir juntos, para participar y cooperar con los demás en todas las actividades humanas; por último, aprender a ser, la educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona: cuerpo, mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, ... Todos los seres humanos deben estar en condiciones de poseer un pensamiento autónomo y crítico y ser capaces de elaborar un juicio propio.

En España es a partir de 1997 cuando se inicia una progresiva puesta en práctica de la inteligencia emocional en educación, es Cataluña probablemente la pionera y de ella

---

surge una cantidad numerosa de publicaciones y artículos interesándose por la nueva temática y de ahí pasará al resto de comunidades autónomas.

### **1.2. El cerebro emocional (el sistema límbico)**

La personalidad tiene dos facetas interrelacionadas: la mente que piensa (el cerebro racional) y la mente que siente (el cerebro emocional). En circunstancias normales estas dos facetas de nuestra personalidad están en equilibrio y coordinadas una respecto a la otra. Con todo, cada una tiene una naturaleza característica. La mente emocional es mucho más rápida que la mente racional, se activa con rapidez sin detenerse a analizar las consecuencias de una acción, sigue una lógica asociativa y un pensamiento categórico. La mente racional, en cambio, establece relaciones entre causas y efectos, y como se apoya en evidencias objetivas, puede re-evaluar una situación concreta y cambiar una conclusión previa. Anatómicamente, la parte del cerebro que gestiona la mente emocional es el sistema límbico. El sistema límbico es la parte del cerebro especializada en la gestión de las emociones, el aprendizaje y la memoria

Está formado por partes del tálamo, hipotálamo, hipocampo, amígdala cerebral, cuerpo calloso, septo y mesencéfalo.

### **1.3. Evolución emocional en el alumnado**

A partir de los seis años el niño puede diferenciar entre emoción real y emoción aparente, esto es, puede ocultar sus emociones reales (Harris, 1989). Ello es posible gracias a la comprensión de las normas de expresión introducidas por el adulto. Para ocultar la emoción se requiere, según Harris, la capacidad cognitiva de operar simultáneamente con dos visiones diferentes de lo que está ocurriendo, el estado real de la situación y el que se finge ante un observador. A los 6 años se es capaz de comprender la intención de engañar y su efecto en el otro. Comprenden que la expresión externa y la emoción que se siente no tienen porqué coincidir. En etapa infantil y ciclo inicial la figura del adulto como mediador en la regulación emocional es muy importante (Carpena, 2001; Luca de Tena, Rodríguez y Sureda, 2001),

A partir de los 10 años pueden utilizar estrategias de regulación sin ayuda del adulto

(López et al., 1999). A medida que avanza en educación primaria el alumnado se va dirigiendo más hacia sus compañeros buscando lo que antes encontraba en los adultos ya que cada vez son más capaces de regular su vida emocional controlando y seleccionando las situaciones a las que se enfrentan.

Entre los ocho y los diez años el niño ya es capaz de pedir ayuda a los demás sin la necesidad de un adulto que medie en una resolución de un conflicto. Así como también utilizar la distracción cognitiva como estrategia de regulación emocional, es decir, puede pensar en cosas diferentes para distraerse de aquellas que le preocupan.

Es a partir de los 10 años cuando los niños empiezan a aceptar espontáneamente que las estrategias cognitivas son útiles, a pesar de que las hayan utilizado con control y apoyo adulto varios años antes (Clemente y Adrián, 1997). Tal como afirma López et al. (1999) “si bien es cierto que las estrategias de regulación del adolescente comienzan a ser elevadas también es cierto que a veces se ven desbordadas por el nivel de estrés que el adolescente debe afrontar y no es garantía de que las utilice”. Por ello, sería apropiado que el alumnado con esta edad pudiera organizar y reglar su pericia para enfrentarse a las experiencias que le van a suceder a lo largo de su vida.

#### **1.4. La literatura en el currículo**

DECRETO FORAL 24/2007, de 19 de marzo, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación Primaria en la Comunidad Foral de Navarra.

La finalidad de la educación obligatoria es el desarrollo integral y armónico de la persona en los aspectos intelectuales, afectivos y sociales. Un componente fundamental de este desarrollo lo constituye la educación lingüística y literaria, entendida la primera como la capacidad para usar la lengua en las diversas esferas de la actividad social, y la segunda como el conjunto de habilidades y destrezas necesarias para leer de forma competente los textos literarios significativos de nuestro ámbito cultural.

La lectura e interpretación de textos literarios requieren unas competencias específicas para cuyo desarrollo el currículo selecciona los contenidos que agrupa el bloque 3, Educación Literaria. La educación literaria se concibe como una



---

aproximación a la literatura desde sus expresiones más sencillas. La lectura, la exploración de la escritura, el recitado, la práctica de juegos retóricos o la escucha de textos propios de la literatura oral, deben contribuir al desarrollo de la competencia literaria, como integrante de la competencia comunicativa, y como un acercamiento a la expresión artística y al valor patrimonial de las obras literarias. Además, no podemos olvidar que a través de la lectura se debe ofrecer al alumnado una auténtica educación literaria que facilite el contacto con todos aquellos textos en los que se hace patente la identidad cultural y lingüística de nuestro pueblo y de la humanidad en general. La lectura literaria debe aportar una visión de la lengua como fuente de gozo y de diversión.

La literatura posee características propias y convenciones específicas que se deben conocer para que el lector pueda crear el contexto adecuado. En esta etapa el currículo se centra en favorecer experiencias placenteras con la lectura y la recreación de textos literarios. Se acerca a los niños a la representación e interpretación simbólica, tanto de la experiencia interior como de la colectiva, para crear hábito lector. Los contenidos de este bloque se refieren, por una parte, al conocimiento de las convenciones literarias básicas, especialmente relacionadas con la poesía y la narración, y, por otra, a la aplicación de informaciones acerca del contexto lingüístico, histórico y cultural en el que las obras literarias se han producido, en la medida en que estos datos sean significativos para la interpretación del texto y de acuerdo con las expectativas de un lector de esta etapa escolar.

La Literatura como espacio vital dentro del arte conforma un lugar idóneo para el variado tratamiento de las emociones y los sentimientos que marcan la diferencia entre el hombre y los demás seres del reino animal. La enseñanza de la literatura es esencial para el completo desarrollo de la personalidad. La literatura es pródiga en sentimientos y emociones. Por ello, a continuación aclaramos las diferencias existentes entre emoción y sentimiento.

### **1.5. Diferencia entre emoción y sentimiento**

Emoción procede del latín y significa “incitar”, “mover a”. Bisquerra (2000) la define como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Es por ello que las

emociones nos impulsan a actuar con respecto a otras personas o a nosotros mismos y que están relacionadas con el desarrollo de la personalidad. A nivel coloquial las palabras emoción y sentimiento suelen emplearse como sinónimas, pero de acuerdo con la mayoría de autores, el sentimiento es el componente cognitivo o la vivencia subjetiva de la emoción. Un sentimiento es una emoción hecha consciente, que identificamos, clasificamos y valoramos gracias al dominio del lenguaje.

Una emoción se produce de la siguiente forma:

- 1) Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- 2) Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
- 3) El neocortex interpreta la información.

Según Bisquerra (2009) en esta respuesta emocional vamos a distinguir tres componentes:

1. *Neurofisiológico*: son la respuesta del organismo que se inician en el SNC (taquicardia, rubor, sudoración, sequedad de boca, etc.), éstas van a ser involuntarias. Estos sistemas van a preparar al organismo para actuar de manera rápida ante un estímulo que suscite una reacción emocional.
2. *Comportamental*: coincidirá con la expresión emocional, es decir, las expresiones del rostro, el tono de voz, el ritmo, movimiento, etc. La observación de un individuo permitirá identificar qué emociones está experimentando. Si se aprende a regular la expresión emocional, se considera un indicador de madurez y equilibrio, teniendo efectos positivos en las relaciones interpersonales.
3. *Cognitivo*: será la experiencia emocional subjetiva de lo que pasa, va a coincidir con lo que denominamos sentimiento, que va a permitir etiquetar una emoción, siempre, en función del lenguaje. Es decir, sólo se podrá conocer a través del autoinforme.

## **1.6. Educación, competencia e inteligencia emocional**

Según Mayer y Salovey (1997: 10), *“la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar*

---

*sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”.*

*“La educación emocional es como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).*

La educación emocional supone una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas a través de los contenidos de las materias académicas ordinarias. Esas necesidades tienen un fondo emocional cuya finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a afrontar mejor los retos de la vida y como consecuencia aportar un mejor bienestar personal y social que ayude a prevenir su aparición minimizando la vulnerabilidad del alumnado hacia determinadas situaciones.

Existen diversos modelos de competencias emocionales. A continuación se presenta el modelo del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona (Bisquerra, 2008), según el cual hay cinco grandes competencias:

1. *La conciencia emocional* consiste en la capacidad para conocer y tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de las personas que nos rodean en un contexto determinado. Distinguir entre sus emociones; comprender las causas que las ha provocado, cuáles pueden ser sus consecuencias e intensidad, incluyendo la kinésica y la proxémica es decir la paralingüística. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes: a) *Toma de conciencia de las propias emociones.* b) *Poner nombre a las emociones.* c) *Comprensión de las emociones de los demás.* (implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales). d) *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.* (razonamiento, conciencia)
2. *La regulación emocional* significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos, es decir, el equilibrio entre la represión y el descontrol a través de tener estrategias para saber gestionarlas de una manera adecuada. Esto implica: a)

Tener capacidad para expresar las emociones apropiadamente a cada circunstancia. b) Aceptación de que tanto los sentimientos como las emociones deben ser reguladas constantemente (ira, estrés, ansiedad, depresión, violencia,...) ser capaz de perseverar para lograr los objetivos. c) Capacidad para afrontar los conflictos junto con las emociones que estos generan. d) Habilidad para generar emociones positivas (alegría, amor, humor,...) para una mejor calidad de vida.

3. *La autonomía emocional* es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno, es la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo. Incluye la capacidad para asumir las consecuencias que se derivan de los propios actos; esto significa, responsabilidad. La persona que tiene autonomía emocional es capaz de gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos. Entre otras incluye las siguientes competencias: a) *Autoestima*.- Estar satisfecho de sí mismo b) *Auto-motivación*.- Implicarse emocionalmente con las actividades de la vida. c) *Autoeficacia emocional*.- Capacidad para sentirse como desea, para generarse las emociones que necesita, está en consonancia con los propios valores morales. d) *Responsabilidad*.- Capacidad para responder de los propios actos. Madurez en la toma de decisiones. e) *Actitud positiva*.- Capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. f) *Análisis crítico de normas sociales*.- Capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Capacidad de crítica ante los estereotipos. g) *Resiliencia*.- Capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a la adversidad (pobreza, guerras, orfandad, etc.).

4. *Las habilidades sociales (más exacto sería socioemocionales)* son las que facilitan las relaciones con otras personas y contiene a las siguientes competencias: a) *Dominar las habilidades sociales básicas*.- Saber escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, actitud de diálogo, agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, etc. b) *Respeto por los demás*.- Saber aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales. c) *Practicar la comunicación receptiva*.- La capacidad para escuchar a los demás para recibir los mensajes con precisión. d) *Practicar la comunicación expresiva*.- Destreza para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos (verbal y no verbal), y demostrar que han sido comprendidos. e) *Compartir emociones*.- Compartir emociones profundas que no

---

siempre es fácil y vienen definidas por el grado de reciprocidad en la relación. f) *Comportamiento prosocial y cooperación*.- Facultad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado (altruismo). g) *Asertividad*.- Habilidad para mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Saber defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, a la vez que saber respetar a los demás. Atreverse a decir “no” y aceptar que el otro te pueda decir “no”. No verse coaccionado frente a la presión del grupo para adoptar sus propias decisiones, etc. h) *Prevención y solución de conflictos*.- Capacidad de negociación y mediación de cara a una resolución pacífica de los problemas, considerando las circunstancias y los sentimientos de los demás) *Capacidad para gestionar situaciones emocionales*.- Competencia para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Poder para inducir o regular las emociones en los demás.

5. *Las competencias para la vida y el bienestar* es la construcción consciente de estados emocionales positivos para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios en todos los campos; personal, familiar, profesional,... Esto implica: a) *Fijar objetivos adaptativos*.- Disposición para fijar objetivos positivos y realistas a corto y a largo plazo (día, mes, año,...). b) *Toma de decisiones*.- Desarrollar mecanismos personales para asumir la responsabilidad por las propias decisiones. c) *Buscar ayuda y recursos*.- Eficacia para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados (educación para la ciudadanía). Una ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida. d) *Bienestar emocional*.- Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. (familia, amigos, sociedad). e) *Fluir*.- Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

### **1.7. Las emociones en las aulas de Educación Primaria**

La etapa de Educación primaria, es decir, de los seis a los doce años es decisiva en el desarrollo de su personalidad y es en el aula donde se debe promover el aprendizaje tanto cognitivo como afectivo. Prestar atención a las necesidades emocionales es una tarea urgente dentro del contexto familiar, escolar y social, aprender determinadas habilidades emocionales durante de vida del niño colabora en garantizar el éxito en el futuro bienestar y desarrollo tanto personal como escolar y social. La educación

emocional debe ser un proceso continuo y permanente, es decir, prolongarse durante toda la vida.

Es en la familia, desde los primeros momentos de la vida, cuando debería iniciarse la educación emocional. Para que esto sea posible, se necesita formación, tanto de las familias como del profesorado. La formación en competencias emocionales es el primer paso para su puesta en práctica. Hoy en día no existe una formación para el profesorado adecuada para algo tan importante y vital como es la educación emocional y que esto pueda redundar en una mejora emocional de sus discentes.

Realmente las competencias emocionales son, posiblemente, unas de las más difíciles de ser adquiridas por el alumnado. Un niño puede aprender a resolver problemas matemáticos, recitar un poema y escribirlo, saber del renacimiento y del gótico, que es una célula y sus orgánulos, idiomas,...Pero algo más difícil de adquirir es la regulación de todas sus emociones. Esto implica, que deben ser trabajadas más exhaustivamente y durante todo el ciclo vital.

*Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos: disponible en <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/objetivos-educacion-emocional.html>*

- *Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones*
- *Identificar las emociones de los demás.*
- *Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.*
- *Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas*
- *Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas*
- *Desarrollar una mayor competencia emocional*
- *Desarrollar la habilidad de automotivarse.*
- *Adoptar una actitud positiva ante la vida.*
- *Aprender a fluir*

*De estos objetivos generales se pueden derivar otros objetivos más específicos, en función del contexto de intervención. Algunos ejemplos son:*

- *Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.*

- 
- *Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.*
  - *Potenciar la capacidad para ser feliz.*
  - *Desarrollar el sentido del humor.*
  - *Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.*
  - *Desarrollar la resistencia a la frustración.*
  - *Por extensión, los efectos de la educación emocional conllevan resultados tales como:*
    - *Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.*
    - *Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.*
    - *Disminución en el índice de violencia y agresiones.*
    - *Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.*
    - *Menor número de expulsiones de clase.*
    - *Mejora del rendimiento académico.*
    - *Disminución en la iniciación al consumo de drogas (alcohol, tabaco,..)*
    - *Mejor adaptación escolar, social y familiar.*
    - *Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.*
    - *Disminución de la ansiedad y el estrés.*
    - *Disminución de los desórdenes relacionados con la comida (anorexia, bulimia).*

### **1.8. La importancia de trabajar las emociones en las aulas**

Es necesario estar siempre muy atento en el entorno educativo para llegar a comprender qué actividades proporcionan mayor agrado mientras se realizan, tanto para el profesorado como para el alumnado. El docente que disfruta con su trabajo tiene más posibilidades de animar y motivar a sus alumnos. Según la psicología positiva el concepto de *fluir* ha sido de gran utilidad para los psicólogos que estudian la felicidad, la satisfacción vital y la motivación intrínseca. *Fluir* es un estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso por el mero y simple placer de ejecutarla. La fluidez se produce cuando las habilidades de la persona están en equilibrio con los retos y desafíos que la actividad plantea. En

estas circunstancias, la atención se centra en la consecución de una meta realista y uno llega a olvidarse de sí mismo. Este puede ser el gran reto en un futuro inmediato, conseguir que los alumnos y el profesorado fluyan dentro de las aulas.

Según Begoña Ibarrola cuyo trabajo ha estado siempre vinculado al mundo de las emociones dice: *“se ha comprobado que los programas de alfabetización emocional mejoran las calificaciones académicas y el desempeño escolar. Este no es un descubrimiento aislado: aparece una y otra vez en diferentes estudios. En un momento en que demasiados niños parecen carecer de la capacidad de manejar sus problemas, de prestar atención o de concentrarse, de controlar sus impulsos, de sentirse responsables por su trabajo o de interesarse en su aprendizaje, cualquier cosa que sostenga estas habilidades ayudará a su educación. En este sentido, la alfabetización emocional mejora la capacidad de la escuela para enseñar.*

*Todos los investigadores coinciden en las características de los alumnos emocionalmente inteligentes, que, a modo de resumen, son las siguientes:*

- *Poseen un buen nivel de autoestima*
- *Aprenden más y mejor*
- *Presentan menos problemas de conducta*
- *Se sienten bien consigo mismos*
- *Son personas positivas y optimistas*
- *Tienen la capacidad de entender los sentimientos de los demás*
- *Resisten mejor la presión de sus compañeros*
- *Superan sin dificultad las frustraciones*
- *Resuelven bien los conflictos*
- *Son más felices, saludables y tienen más éxito*

*Es necesario desarrollar programas que enseñen a los alumnos a tomar conciencia del mundo de los sentimientos, a saber hablar sobre ellos, a descubrir las conexiones entre pensamientos, emociones y reacciones, y a manejar adecuadamente el enfado, la tristeza, la ansiedad, etc.”*

### **1.9. Tipos y nombres de emociones**



---

El hecho de distinguir emociones positivas o negativas no ha de significar una distinción porque unas sean buenas y malas las otras. En realidad, todas tienen su función adaptativa. La determinación valorativa en términos de bueno o malo respecto de las emociones y sentimientos puede inducir a prejuicios que lleven a actitudes de negación y exclusión de determinadas emociones. La distinción de positivas o negativas se hace según el impacto de bienestar o malestar primero, que causan a la persona. Es importante recordar que aun las emociones llamadas 'positivas' pueden tener "inconvenientes". Por ejemplo: el entusiasmo, a veces, puede conducir a un comportamiento demasiado impulsivo y poco razonado o la alegría que nos produce un sobresaliente hace que vayamos jactándonos ante nuestros pares, que no han sacado tan buena nota.

- Emociones "negativas": Ira.- rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.

Miedo.- temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.

Ansiedad.- angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

Tristeza.- depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.

Vergüenza.- culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.

Aversión.- hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia.

- Emociones positivas: Alegría.- entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo.

Humor.- provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad.

Amor.- afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, gratitud.

- Emociones ambiguas: que incluye emociones como sorpresa, esperanza o compasión—. Podemos describirlas como emociones ambiguas en cuanto pueden ser agradables o desagradables en función de la situación que las provoca.
- Emociones estéticas: las inducidas a través de distintas manifestaciones artísticas. Un mismo espectáculo artístico puede provocar efectos muy diferentes según la edad, el momento, la cultura, la experiencia previa, la educación recibida, el estado de ánimo. Se produce una interacción entre los estímulos y el sujeto que hacen que la respuesta sea individual, particular y subjetiva.

## **2. MARCO EMPÍRICO**

### **2.1. ¿Se tienen en cuenta las emociones del alumnado en las aulas?**

¿Los docentes tenemos en cuenta las emociones de nuestros alumnos cuando se diseñan las situaciones didácticas?, ¿al evaluar a los alumnos?, ¿al aplicarlas al aula?,... La respuesta es no.

No obstante es en la vida diaria del aula donde se debe observar para descubrir y prestar atención a las relaciones que se establecen, tanto de conflictos como temores o reacciones ante sucesos, debates de opinión, etc. Así, de esta manera elaborar actividades, proyectos o unidades didácticas creadas de las diversas situaciones sociales advertidas en dichas aulas. Esta es una parte importante del trabajo con las emociones, pero existe otra parte que hay que regular, y que no está generalizada. Porque lo que verdaderamente falta es formación para que todos los maestros sepan cómo fomentar la competencia emocional en su alumnado y en ellos mismos. Existe una escasa formación del profesorado en las dimensiones personales, es decir, muchos docentes no controlan ni conocen sus propias emociones, cómo entonces van a ayudar al alumnado.

Durante mucho tiempo han estado fuera de las aulas, pero cada vez hay más profesores convencidos de la importancia de tener en cuenta las emociones en el sistema educativo. Aunque la inteligencia emocional es un término ampliamente utilizado, aún queda mucho trabajo por hacer para lograr que este tipo de

---

competencias se fomenten de forma generalizada y eficaz desde la escuela y se incluyan en el currículo. Todo el mundo cree que trabaja la competencia emocional y hay un reconocimiento general de que es una de las inteligencias múltiples que hay que trabajar, pero es necesario hacer más vivencial el aprendizaje de nuestros alumnos, porque se están acercando a su propia realidad y es donde toman conciencia de lo que aprenden, por qué y cómo lo aprenden y qué estrategias se han de utilizar en cada situación, evaluar qué procedimientos funcionan mejor.

Ahora la respuesta a la pregunta inicial, lamentablemente, es no y aunque todos los docentes creen que educar emocionalmente es importante, sin embargo, sigue estando en un segundo plano (oculto), porque se otorga más importancia a los conocimientos, a lo que se sienten más seguros porque conocen cómo se enseña.

Y finalmente dejo unas preguntas para recapacitar, siempre pensando en el futuro de nuestros discentes ¿Por qué algunas personas les va mejor en la vida que a otras?, ¿por qué algunas con un alto coeficiente intelectual y que destacan en su profesión, no es así en su vida privada?, ¿por qué otras personas con un alto coeficiente intelectual terminan trabajando para otras que lo tienen más bajo, pero que saben fluir, influir y relacionarse mejor?

## **2.2. ¿Es competente el profesorado para educar emocionalmente?**

«El profesor ideal para este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales. Si la escuela y la administración asumen este reto, la convivencia en este milenio puede ser más fácil para todos y nuestro corazón no sufrirá más de lo necesario». Natalio Extremera y Pablo Fernández-Berrocal (2002:374)

Un profesor, está claro, que no solamente por ser adulto y poseer una titulación ya tiene las capacidades de la inteligencia emocional, porque se sabe que no se dan por sí solas y deben ser aprendidas. Todas estas dimensiones personales deberían ser trabajadas por todos los seres humanos, pero mucho más los que tienen a su cargo otras personas. El profesional emocionalmente bien formado conserva más el equilibrio y disfruta de su oficio. Automotivándose se puede controlar de manera satisfactoria el malestar transformando todas las vivencias en experiencias

satisfactorias con sentimientos positivos hacia el alumnado y hacia uno mismo, es decir, fluyendo.

En las tareas educativas es fácil el desgaste y existen diversas situaciones conflictivas que pueden a veces traducirse en unas relaciones duras e insatisfactorias para todos los implicados. Comprender y sentir al alumnado como seres emocionales, dando respuestas empáticas, forma parte de la manera de educar de la persona emocionalmente inteligente. Este camino es menos estresante, más gratificante y con mejores resultados académicos que las maneras de hacer instaladas en la dureza y en la desconexión de las necesidades del alumnado. Cuando el maestro ha avanzado en autoconocimiento y en un trabajo de mejora personal se hace consciente de su papel de modelo, de manera natural establece vínculos afectivos y crece su autoridad moral.

No sólo se debe saber comunicar sino que es necesario crear vínculos con cada uno de los alumnos y conocer sus emociones para facilitar la cohesión con todos ellos evitando caer en el pesimismo. El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas haciéndonos adquirir confianza en nuestras capacidades y posibilidades. Quien sabe contagiar optimismo a sus alumnos pone en marcha con ilusión cualquier nuevo proyecto. Los alumnos que se sienten a gusto en clase y que ríen aprenden mejor y asisten contentos a sus aulas. La integración del humor en los procesos formativos fortifica la cohesión del grupo y consolida un buen clima emocional favoreciendo el aprendizaje.

Es de vital importancia la figura del profesorado, como mediador en el proceso. El niño progresa no sólo según un modo de crecimiento físico, sino también gracias a los intercambios que él está haciendo constantemente con su entorno. Respondiendo a los estímulos, el niño se estructura y aprende más o menos. Es por ello, que la imagen del profesorado interviene entremezclándose en el proceso adquiriendo una importancia transcendental.

En la práctica docente nos lamentamos de la poca motivación de los alumnos y del aumento de los comportamientos disruptivos. Lo atribuimos a la sociedad a la influencia de los medios de comunicación, pero muchos de estos problemas son

---

también atribuibles al escaso conocimiento emocional que poseemos de nosotros mismos y de los que nos rodean, es decir, al subdesarrollo emocional y afectivo. Sabemos que gran parte del fracaso escolar de los alumnos no es atribuible a una falta de capacidad intelectual, sino a dificultades asociadas a experiencias emocionalmente negativas. Hay que ser consciente de que el tener conocimientos y estar informado respecto de las competencias emocionales no significa ser competente ni estar formado.

### **2.3. ¿Por qué trabajar las emociones a través de la literatura?**

La literatura es el arte que utiliza como instrumento la palabra. El arte siempre ha sido uno de los medios para acceder a la esfera emocional en cualquiera de sus manifestaciones (cine, música, pintura, danza,...) nos permite ocupar otros mundos, experimentar placer y dolor aún siendo conscientes de que es ficción. El arte nos ofrece un medio inagotable para poder trabajar explorando las sensaciones, emociones y sentimientos, añadiéndolas al currículum escolar y haciendo que sean integrantes participes en las aulas.

La lectura es una de las principales competencias básicas para la vida y para el aprendizaje. Se ha observado que muchas personas con dificultades en su rendimiento académico en el fondo tienen bajas competencias lectoras. En resumen, una forma de mejorar la educación es mejorando las competencias lectoras.

En la práctica se observa que en el aprendizaje inicial de la lectura, durante los primeros años de escolarización, se procura motivar a través de la lectura de cuentos y contenidos atractivos para el alumno. Sin embargo cuando se llega a los cursos superiores de primaria y durante la secundaria, los estudiantes están tan sobrecargados con el estudio de los contenidos de las áreas académicas ordinarias que no tienen tiempo para leer contenidos de su interés. Solamente pueden leer para el examen y en contenidos que en gran medida no les interesan. Por esto, si se pregunta a muchos jóvenes con qué asocian "lectura" dirán que con "aburrimiento", "algo pesado", "no me gusta", etc.

Es una auténtica lástima que muchos jóvenes, por no decir la mayoría, tengan esta percepción de la lectura. Como alternativa se propone la lectura emocional, que tiene

como primer objetivo ayudar a los jóvenes a descubrir que una de las principales fuentes de satisfacción es la lectura. Muchas personas cuando tienen tiempo lo dedican a la lectura y esto es un motivo de satisfacción. Hay que ayudar a los jóvenes a descubrir esta posibilidad.

Para potenciar la “lectura emocional” hay que conocer los intereses del alumnado. Cada uno tendrá intereses diversos y diferentes como por ejemplo en el deporte, fútbol, música, cine, baile, novela, cuentos, chistes, caballos, dinosaurios, investigación, etc. Se trata de que cada uno, a partir de un autoconocimiento de sus intereses pueda dedicarse a leer sobre lo que realmente le interesa. Pero que pueda leer en clase. Se trata de convertir la clase en una sesión de biblioteca. Si cada profesor se comprometiera a dedicar una hora al mes a la lectura emocional, con la intención de que los estudiantes disfruten leyendo lo que les interesa, se podría dar un paso importante de cara a la motivación para la lectura.

En conclusión, para potenciar las competencias lectoras en los estudiantes conviene desarrollar la lectura emocional, que son experiencias para disfrutar y emocionarse con la lectura. Estas experiencias deberían estar presentes a lo largo de todo el currículum educativo. Si logramos entusiasmar a los estudiantes para que disfruten leyendo habremos logrado un tanto por ciento muy elevado de los objetivos educativos. Una persona que disfruta leyendo, sigue aprendiendo durante toda la vida, que es nuestro propósito fundamental.

### **3. ACTIVIDADES**

#### **Justificación**

Estas actividades se han diseñado y seleccionado para ayudar a educar las emociones en sexto de primaria a través de la literatura y de esta manera desarrollar sus capacidades personales y sociales.

El nuevo milenio ha traído grandes cambios y muchos profesionales de la educación se están planteando generar en el alumnado más valores, retos y un conocimiento más

---

profundo de la persona como ente humano. La inteligencia emocional permite abarcar todas aquellas capacidades que nos permiten resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos, tanto con los nuestros como con los de los demás. Para ser felices es más importante saber descifrar lo que nos ocurre y actuar en consecuencia que tener almacenadas muchas sapiencias. La educación emocional busca el crecimiento exhaustivo de la persona para conseguir una mayor integración con y en el mundo.

Estas actividades intentan ser un refuerzo para ayudar a los alumnos a ser individuos emocionalmente íntegros, que sepan expresar y controlar sus sentimientos, que sepan comprender las emociones de los demás, que tengan autonomía y capacidad para tomar las decisiones adecuadas, que tengan una actitud positiva ante la vida y puedan superar con éxito las dificultades y conflictos que posiblemente les van a surgir a lo largo de su vida.

### **Objetivos generales**

- Desarrollar habilidades sociales para poder cooperar en grupo.
- Aprender a gestionar las emociones para conseguir mejorar los niveles de desarrollo personal y social.
- Desarrollar la empatía, la autonomía, el autoconocimiento y la autoestima para regular el propio comportamiento y conseguir la autorrealización personal.
- Desarrollar la facultad de relacionarse con los que nos rodean y con uno mismo satisfactoriamente.
- Desarrollar la comprensión respecto a las necesidades de los pares.

### **Metodología**

Los alumnos de Primaria estructuran su mente por medio de las emociones. Necesitan expresar sus propios sentimientos para sentirse seguros.

La relación entre educador-educando debe ser dentro de un ambiente de confianza mutua, respeto y lo más democrático posible.

En estas actividades el alumnado es el protagonista del aprendizaje de las emociones y mi objetivo fundamental es a través de cuentos y mediante las situaciones de

aprendizaje, hacerle analizar, observar y criticar las situaciones que se le presentan para así poder todos juntos crecer emocionalmente. Ellos son los participantes activos para trabajar las emociones e investigan con la colaboración del educador.

Todo ello para conseguir el desarrollo de todas las capacidades físicas, afectivas, intelectuales y sociales de las emociones, porque cualquiera de las actividades realizadas pone en juego todos los mecanismos intelectuales, imaginativos y afectivos (a través de los sentidos, para poder desvelar cuando alguien está disgustado, enfadado, está a gusto, se siente bien a tu lado, etc.) de las emociones.

### **CONCEPTOS:**

- Conseguir a través de los cuentos, microrrelatos, acrósticos,... que amen emocionalmente la literatura.
- Distinguir cuáles son las emociones y su funcionamiento.
- Conocer las maneras de expresión de las emociones.
- Saber para qué se utilizan y qué son las emociones.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Esta propuesta didáctica se desarrollará en tercer ciclo de primaria en edades comprendidas entre 11 y 12 años. Durante los meses de febrero a mayo en dos sesiones semanales, compaginando su realización con el quehacer cotidiano y habitual de la programación de la jornada escolar y en algunas ocasiones se trabajaran horas extras siempre que el tutor así lo determine.

### **ACTIVIDADES**

Estas actividades quieren favorecer la creación de un alumnado más humano y más respetuoso con toda la sociedad. A continuación presento una propuesta de trabajo que engloba varias áreas de trabajo como son el autoconocimiento, la autonomía, la asertividad, la autoestima, las habilidades sociales, la comunicación y la escucha, la resolución de conflictos, la positividad.

#### **Actividad nº 1:- La creación de una wiki “MinicuentosdeCatalina”**



---

Un miércoles en clase de informática creamos una wiki cuya finalidad era poder comunicarnos y además poder ir colgando actividades que deberíamos subir a la red como microrrelatos, acrósticos y cuentos todos ellos referidos a la educación emocional.

### **Actividad nº:- 2 Consejos introductorios**

Ante cualquier actividad el alumnado deberá trabajar preguntándose lo siguiente:

- 1 ¿Qué tengo que hacer?
- 2 ¿De cuántas maneras puedo hacerlo?
- 3 ¿Cuál es la mejor?
- 4 ¿Qué tal lo hice?

Ejemplo:

*En la acera de una ciudad hay un niño que, jugando con otros, ha roto un cristal y el señor está furioso. Los otros han salido corriendo y ahora él solo va a pagar por todos. ¿Qué tengo que hacer? Tengo que pensar una solución para aconsejar a este niño. ¿De cuántas maneras puedo hacerlo? Puedo ponerme en el lugar del niño y después en el lugar del señor y ver si las soluciones que se me ocurren cumplen los 4 criterios. Voy a empezar a decir maneras posibles: por ejemplo, el niño podría salir corriendo, pero eso no le produciría sentimientos agradables, sino inquietud, por haber hecho daño y no haber hecho frente al problema; y tampoco producirá sentimientos agradables al dueño de la ventana. Además, no es justo. Otra solución sería pedirle disculpas y ofrecerse a pagarle el cristal. Otra solución sería ponerse a llorar. Así tal vez podría darle lástima al señor; pero también podría ponerse más furioso, y entonces el llorar no arregla nada, no es eficaz. ¿Cuál es la mejor? Creo que la mejor solución es hablar con el señor, pedirle disculpas y decirle que vas en seguida a llamar al cristalero, para que venga esa misma tarde a ponerle el cristal y que tú lo pagarás y dirás a sus amigos que entre todos te ayuden a pagarlo. Es una solución segura, justa y eficaz y produce sentimientos agradables en él y en el señor. ¿Qué tal lo hice? etc.*

### **“Conocimiento previos”**

Encuesta para saber qué emociones conocen y sus actuaciones en determinados contextos.

**Tabla 1.** Conocimientos previos

<b>Encuesta de conocimientos previos</b>
1- Cuando cometo un error, yo...
2- Siempre que un compañero empieza a hacer el payaso, yo.....
3- Si en el aula hay mucho ruido, yo....
4- Cuando algún amigo le regalan algo que a mí me gustaría mucho tenerlo, yo...
5- Si alguien me deja en ridículo delante de mis compañeros, yo...
6- Cuando un profesor me saca a la pizarra o cuando me pregunta para que responda delante de todos, yo...

7- Cuando pido algo a mis padres y me dicen que no, yo...
8- Cuando un profesor me escribe en un ejercicio "felicidades sigue así", yo...
9- Cuando me dejan para el final al hacer grupos, yo...
10- Cuando mis padres empiezan a discutir, yo...
11- Cuando veo con otras personas al amigo que hasta hace poco estaba siempre conmigo, yo...
12- Cuando en el recreo los compañeros mayores nos piden que nos vayamos porque es su sitio, yo...
13- Cuando alguien de clase me pega enfadado, yo...

14- Cuando hay algo que no entiendo en clase, yo...
15- ¿Cuándo no estás de acuerdo dices no? Yo...
16- ¿Cuándo no entiendes lo que te dicen, lo dices y preguntas?

### ***Conclusión una vez finalizada la recogida de datos***

Para ser felices es más importante saber descifrar lo que nos ocurre y actuar en consecuencia que tener almacenados muchos conocimientos. La educación emocional busca el crecimiento integral de la persona para conseguir un mayor bienestar en la vida. Con esta encuesta he podido constatar que:

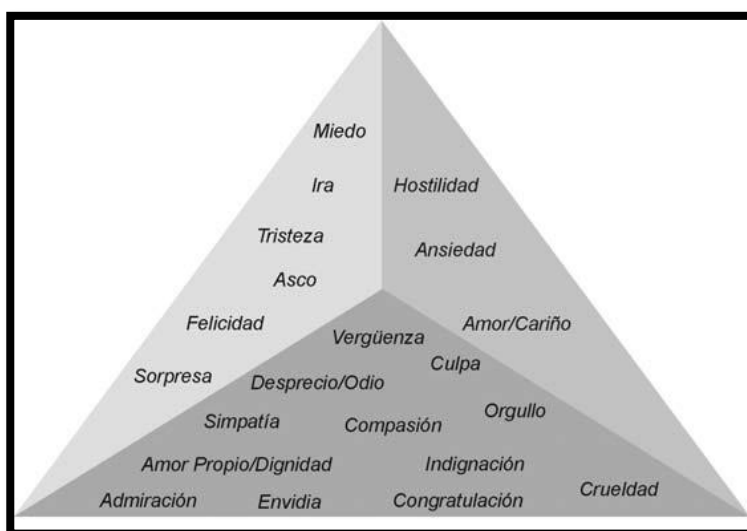
Existe un desconocimiento de los nombres de las emociones que se limitan a sus denominaciones más básicas como son: vergüenza, alegría, odio, enfado, celos,... Pero no siempre ponen el nombre de la emoción en el sitio adecuado. Es por ello, que he pensado que debería trabajar los siguientes módulos:

- Conocimiento de las emociones
- Conocimiento de sí mismo
- Control sobre sí mismo o autodeterminación
- Habilidades sociales

---

### Actividad nº3:- ¿Cuántas emociones conocemos y cuántas tenemos?

En esta actividad se les pregunta qué creen ellos que son las emociones, dejándolos que libremente expresen su opinión sobre ellas buscando palabras y hechos que las describan. De este modo los alumnos irán perfilando definiciones sencillas sobre las emociones trabajadas en el aula. ¿Cómo se siente? El alumnado debe aprender a interiorizar formas de expresarse y relacionarse con el mundo emocional. El profesor debe formar parte también de la actividad, al igual que el alumnado y debe expresar cómo se siente.



**Figura 1.** Cuadro de las emociones

Debate en gran grupo, poniendo en la pizarra digital el cuadro de las emociones.

1. ¿Has tenido alguna vez estas emociones? ¿Cuál sí y cuál no?
2. ¿Qué emociones te parecen positivas? ¿Y negativas?
4. ¿Qué emociones te parecen más importantes? ¿Por qué?
5. ¿Se te ocurren más emociones o sentimientos? Di cuales.

#### ***Conclusiones al finalizar la actividad***

En mi segundo día, considero importante comentar que había seis alumnos que conocía y con ellos existía una confianza previa; pero a doce de ellos todavía no los había tenido en ninguna clase. Me preocupaba que no fuesen a participar por timidez, pero no fue así. Todos hablaron y comentaron sus experiencias y aportaron su granito de arena para la definición de las emociones que hemos podido trabajar, durante los

50 minutos que dura la sesión, llegando a una importante conclusión: una misma emoción puede, a veces, ser tanto positiva como negativa.

#### **Actividad nº 4:- ¿Qué son los microrrelatos?**

- 1º.- Qué es y cómo escribir un microrrelato
- 2º.-Van a crear uno sobre la emoción que ellos escojan.
- 3º.- Van a subirlo a la wiki de clase.

1º.- ¿Qué es un microrrelato? Son historias que se han ido transmitiendo de boca en boca y que llegan a la literatura con forma y estilo propios. Apenas una línea, no más de unos párrafos, una página como límite. Como género literario se ensambla entre la brevedad del cuento y la rotundidad del aforismo. Lo que lo diferencia de sus hermanos mayores (el cuento y el relato) es que toca un único hecho narrativo muy visual, que va más allá de la anécdota. No explica un suceso, sino que sintetiza y sugiere un acontecimiento a partir de éste. El microrrelato es por tanto un relato de muy pocas líneas que, por la brevedad y precisión en su vocabulario, crea la intensidad suficiente para turbar al lector. Una de las características básicas del microrrelato es "el doble sentido", es decir, la posibilidad de que lo dicho, signifique no sólo lo literal e incluso algunas veces en absoluto lo literal, sino otra cosa que el lector debe encontrar para completar la narración, siendo de este modo lector y autor al mismo tiempo.

#### *¿Cómo escribir un microrrelato?*

[http://chicago.cervantes.es/imagenes/File/BIBLIOTECA/concurso\\_2009.pdf](http://chicago.cervantes.es/imagenes/File/BIBLIOTECA/concurso_2009.pdf)

- La extensión de un microrrelato debe abarcar como máximo hasta las 150 o 200 palabras.
- El texto debe ante todo sugerir, no contar.
- Juega con el doble sentido de las palabras.
- Emplea elipsis y fueras de campos (cine) porque si este género destaca por algo es por obviar las cosas.
- El título es crucial porque sirve para economizar el texto que viene después.
- El microrrelato debe contener una historia, una narración de algo.
- Las palabras que se escojan para escribir un microrrelato deben ser las justas y necesarias.

- 
- El final es lo más importante, es ahí donde el lector debe ser impactado.
  - No hace falta ser totalmente coherente, sino creíble.
  - Hay que tener en cuenta que el auge del microrrelato está ligado a nuestra realidad actual de fugacidad, rapidez y estrés, en parte provocada por Internet y las nuevas tecnologías que nos dan acceso a un mundo infinito de posibilidades.

Ejemplos:

*EL DINOSAURIO, DE AUGUSTO MONTERROSO*

“Cuando despertó, el dinosaurio todavía estaba ahí.”

*UN CREYENTE, GEORGE LORING FROST*

Al caer la tarde, dos desconocidos se encuentran en los oscuros corredores de una galería de cuadros. Con un ligero escalofrío, uno de ellos dijo:

—Este lugar es siniestro. ¿Usted cree en fantasmas?

—Yo no —respondió el otro—. ¿Y usted?

—Yo sí —dijo el primero, y desapareció.

*LA GUERRA, XUAN FOLGUERA MARTIN*

Antes de que existiera la muerte, todo era mucho más divertido en el barrio. Nos acuchillábamos unos vecinos a otros, nos suicidábamos colisionando nuestros coches contra las farolas o nos lanzábamos en plancha desde la azotea. Como mucho, perdíamos la consciencia durante unas cuantas horas. Al amanecer, siempre sanaban las heridas, se soldaban los huesos y nos levantábamos sin rencor y con paso titubeante, como si únicamente nos hubiéramos despertado de un sueño.

Hace un par de días, unos vecinos le pegaron una pedrada en la cabeza al tío Luis. Al amanecer no se levantó. Tampoco se levantó al día siguiente.

—*La guerra —sentenció una mañana el abuelo.*

Todos lo miramos en silencio durante unos segundos, pero enseguida continuamos recogiendo piedras y palos para ir en busca de los vecinos. No sabíamos muy bien lo

que era la guerra, pero no estaba bien que los restos del tío Luis continuaran solos en la acera.

*AMOR 77, JULIO CORTÁZAR*

Y después de hacer todo lo que hacen se levantan, se bañan, se entalcan, se perfuman, se visten, y así progresivamente van volviendo a ser lo que no son.

*NATACIÓN REBELDE, FINA SATÁ*

Un buen día decidió que necesitaba un objetivo emocionante al que dedicar su vida. Y así lo determinó. A partir de entonces, dedicaría hasta su último aliento por ir contra corriente. El día del juicio, cuando entró en la sala, el señor Corriente se alzó y le espetó: “¡Tendría que haber supuesto que sería usted, señor Salmón!”.

*EL SOL, YASHIRA*

La candidatura presentada por varios planetas con objeto de otorgar al Sol el título de Astro Rey, ha sido rechazada debido al veto de Marte, “El Planeta Rojo”.

*ECLIPSE, YASHIRA*

Cuando menos se lo espera, la Tierra y la Luna, cómplices de travesuras, juegan a esconderse del Sol.

*ABEJAS RABIOSAS, YASHIRA*

Antes de despuntar el sol, se levantan las dos abuelas. Sus amenas conversaciones las entretienen mientras recogen los higos de las frondosas higueras.

02-08-12

—Me ha picado una abeja ¡soy alérgica!

—Tranquila, pinchamos Urbasón y arreglado.

04-08-12



---

—Necesito Urbasón, me picó una abeja.

—Siéntese, enseguida le atendemos.

07-08-12

—Le ha picado una abeja y es alérgica.

El médico las mira de arriba abajo.

—Señoras, ¿no creen ustedes que ya son mayorcitas para jugar con bichitos?, ¡han venido tres veces en la misma semana!

Todavía lloro de risa al recordar las caras en Urgencias.

### *PRECAUCIÓN*

Esta noche no quiero asustarme, así que en vez de ver el noticiario, veré una buena película de terror.

### *PISADAS*

Una mañana mi abuelita decidió desandar todas sus pisadas. Me fui tras ella pero por cada des-pisada que daba se convertía en más pequeña y ya nunca más pude verla. Yo en cambio crecía, hasta que llegó un día en que me convertí en abuela también. Mañana temprano comenzaré a desandar mis pisadas y tal vez mi abuelita y yo nos encontremos.

### *EL LIBRO*

Eufórico, volvió de la biblioteca con su primer libro, se sentó bajo el árbol detrás de la casa y lo abrió suavemente por la mitad. Esperó a que se acercara la fastidiosa mosca... ¡ZAS!

### *ASALTO*

Caminaba muy contento cuando al doblar la esquina lo asaltó una duda; se detuvo por un instante, caviló y luego prosiguió. Fue cuando llegó a su casa que se dio cuenta que no tenía la cartera.

**NUMERACIÓN INCORRECTA, ISABEL GONZÁLEZ**

"Un día me compraré un caballo de éstos. Rosa y con alas", dice la niña y señala, en el libro abierto sobre sus muslos, la foto de un flamenco. El hombre, alentado por tanta inocencia, se quita la chaqueta, estrecha su acechanza y escarba los bordes de la hoja sesgada mientras le explica que alguien arrancó una página entre definición e imagen, que después del doce no viene el quince y que imagínate si Genghis Khan hubiera dominado Mongolia sobre un ave de tan frágiles patas. Como si la niña no supiera. Como si no apretara en su puño la hoja extirpada. Como si las cosas no pudieran ser de otra forma.

***Conclusión una vez finalizada la actividad***

Realizaron muchas preguntas y estuvieron toda la clase muy atentos, pude ver claramente cómo les gustaban los ejemplos, no les hubiera importado estar más tiempo escuchando muchos más, pero llegado el momento de construir el microrrelato de las emociones comenzaron las dificultades y todos me llamaban para que les ayudara en la elaboración. Como ya sabía que iba a pasar esto les había preparado un cuento que escucharon con muchísima atención.

*Lectura: el sentido de la enseñanza: el maestro*

*«El maestro Sufí contaba siempre una parábola al finalizar cada clase, pero los alumnos no siempre entendían su sentido.*

*Maestro -lo encaró uno de ellos una tarde- tú nos cuentas los cuentos pero no nos explicas su significado...*

*Pido perdón por eso -se disculpó el maestro- permíteme que en señal de reparación te convide con un rico durazno. ¿Aceptas?*

*-Sí, muchas gracias -dijo el alumno-.*

*-¿Te gustaría que, ya que tengo en mi mano el cuchillo, te lo cortara en trozos para que te fuera más cómodo...?*

*-Me encantaría... Pero no quisiera abusar de tu hospitalidad, maestro...*

---

*-No es un abuso si yo te lo ofrezco. Sólo deseo complacerte... Permíteme también que te lo mastique antes de dártelo...*

*-No maestro. ¡No me gustaría que hicieras eso! -Se quejó sorprendido el discípulo-*

*El maestro hizo una pausa y dijo: si yo les explicara el sentido de cada cuento, sería como darles a comer una fruta masticada...*

Y ayudándome del cuento conseguí que, prosiguieran todos con la construcción de su microrrelato emocional individualmente.

### **Actividad nº 5:- Siento, escribo y comunico mis emociones**

Es cierto que toda persona necesita sentirse escuchada; sobre todo cuando siente malestar. Disponer de tiempo para que los niños expresen sus agradecimientos, felicitaciones, quejas y conflictos es una forma en la que desarrollarán sus capacidades de comunicación y relación, aprenderán a empatizar con los demás y serán más asertivos. Es tan importante expresar emociones y situaciones positivas como “negativas”.

En el aula colocaremos un buzón en el que el alumnado pueda depositar los mensajes que quieran para ser expresados y compartidos con los demás. Una vez a la semana, se abrirán los buzones para que sus mensajes sean leídos al resto de compañeros. Los mensajes son totalmente anónimos, incluso pueden escribirlos a ordenador (para que no se reconozca la letra), de esta manera esperamos que se atrevan a escribir cosas que teniendo que firmar no se atreverían a contar. La expresión y conciencia emocional es un paso previo para buscar soluciones conjuntas.

### ***Conclusión una vez finalizada la actividad***

El éxito ha sido muy grande, no sólo he colocado el buzón en el aula que me ha correspondido, sino que las profesoras de los cursos de al lado me han solicitado que les colocase el buzón en los otros dos sextos, para así, poder conocer y saber qué emociones tienen sus alumnos y ayudarles de alguna manera.

En todos los buzones ha aparecido: “Tengo miedo a repetir curso” y esto me ha servido para decirles que tenemos que diferenciar qué aspectos son más controlables que

otros y cuáles no se pueden controlar. Por ejemplo, no podemos controlar el país en el que nacemos, si somos más altos, más bajos, el sexo, etc. A partir de esta introducción comentamos que existen cinco grandes áreas en las que podemos ejercer un cierto control: la salud, los estudios, familia, amistades y ocio y tiempo libre. Se trata de que sepamos diferenciar qué podemos controlar para tener más éxito en cada una de las áreas.

La pregunta es: ¿qué podemos hacer para tener una mejor salud, buen rendimiento en los estudios, mejores relaciones familiares, amistades satisfactorias y un ocio y tiempo libre satisfactorio y saludable?

Por ejemplo, en el área de salud, no podemos controlar tener ciertas enfermedades pero sí podemos controlar nuestra alimentación, la práctica de ejercicio físico, el consumo de drogas, el alcohol, tabaco, etc. para reducir o prevenir el riesgo de tener enfermedades y así conducirles a ver que para dejar de tener miedo a repetir curso, lo que hay que hacer es esforzarse más, preguntar cuando haya dudas, pedir ayuda cuando no se entienda algún tema, prestar más atención en clase, realizar las tareas, etc. Y por supuesto ver claramente que repetir curso o no, es una de las vicisitudes que evidentemente podemos controlar.

### **Actividad nº 6:- El dominó de las emociones**

#### ***Objetivos***

- Asociar las emociones que provoca un conflicto.
- Conocer la emoción que se siente ante un determinado conflicto.
- Aprender a regular las emociones en situaciones conflictivas.

***Contenidos.*** Con esta actividad se pretende que el alumnado sea capaz de relacionar la emoción que le provoca una determinada situación conflictiva para poder gestionarla mejor.

***Descripción.*** Se confeccionan veinticuatro fichas de dominó. En cada ficha aparece una emoción y una situación conflictiva. El juego consiste en unir las fichas del dominó según la emoción y la situación conflictiva que la provoca.

En grupos de cuatro se reparten seis fichas a cada alumno y se comienza el juego. El primero que se quede sin ficha ayudará a los demás hasta que todos hayan unido las fichas. Una vez realizado el dominó, cada niño elige una ficha con la que se siente identificado, la lee en el pequeño grupo, la comentan y, entre todos, eligen una sola situación para exponerla en gran grupo.

**Materiales necesarios.** Fichas de dominó plastificadas.

**Justificación.** Es una actividad dinámica y creativa, donde el alumnado puede identificar sus emociones ante un conflicto, escucharlas y descubrir ante qué situación y emoción se siente reflejado. Ayuda al alumnado a identificar las emociones y asociarlas con diferentes situaciones de convivencia. Permite canalizar diferentes emociones a través de la empatía.

**Tabla 2.** Fichas del dominó de las emociones en un conflicto

<b>MIEDO.</b> Un niño se encuentra solo en el patio y tú te acercas y le preguntas qué le pasa.	<b>AFECTO.</b> Tu mejor amiga te dice que no quiere salir más contigo.
<b>TRISTEZA.</b> Te quitan el estuche de tu mochila.	<b>ENFADO.</b> Un compañero está en el hospital por una agresión.
<b>ALEGRÍA.</b> Sales al patio y todos te miran porque has escupido a un compañero.	<b>VERGÜENZA.</b> Dos amigos se dan un abrazo después de una pelea.
<b>IRA.</b> Tienes una prueba de Educación Física y no estás seguro de superarla.	<b>ANGUSTIA.</b> Una profesora te manda al jefe de estudios por tu comportamiento.
<b>ABURRIMIENTO.</b> Un amigo te llama para que le ayudes a resolver un problema.	<b>ENTUSIASMO.</b> En el parque te sientes solo, porque tus amigos no te hacen caso.
<b>DESPRECIO.</b> Enrique le da un regalo a Jaime, a quien no conoce.	<b>CELOS.</b> Vas a clase y por el pasillo te encuentras con un compañero que te insulta.
<b>SORPRESA.</b> En el patio no te dejan jugar un partido y te dicen que te vayas.	<b>RABIA.</b> Tu mejor amiga se ríe en clase con otra amiga que no te cae bien.

<b>ENVIDIA.</b> Preparas una sorpresa para el cumpleaños de tu amiga y no te hace caso.	<b>ASCO.</b> En clase te tiran el almuerzo a la papelera que está sucia.
<b>DESENGAÑO.</b> Tu amiga y tú hacéis un trabajo juntas. A ella le ponen un sobresaliente y a ti un bien.	<b>ODIO.</b> Tu hermano te coge tu camiseta preferida sin pedir permiso y se le pierde.
<b>NOSTALGIA.</b> Una compañera te pide disculpas por su comportamiento y tú no las aceptas.	<b>ORGULLO.</b> Te has cambiado de ciudad y te acuerdas de tus mejores amigos.
<b>FELICIDAD.</b> Tú has estudiado para la prueba de lengua, pero te han suspendido.	<b>DISGUSTO.</b> Ha acabado el curso y lo has aprobado todo. Llegas a casa y se las enseñas a tus padres.
<b>RENCOR.</b> Una niña acaba de llegar al colegio y todos la miran porque su ropa es muy vieja.	<b>RECHAZO.</b> Tus compañeros te han gastado una broma muy pesada y ahora intentan acercarse a ti, pero tú te sientes tan dolido que no quieres hablarles.

### ***Conclusión una vez finalizada la actividad***

El ensamblaje del dominó les resultó difícil, debido a que les parecía que encontraban más de una posibilidad, pero poco a poco fueron llegando a unir cada ficha en su lugar y aunque hubo palabras que no sabían lo que significaban (angustia, nostalgia ,...), les ayudamos en su elección. Resultó muy interesante observar como debatían qué ficha correspondía y cuál no y además esta era imposible, porque esa iba con aquella otra,... muy instructivo.

### **Actividad nº 7:- Los duendes del bosque**

#### ***Objetivos***

- Comprender que las fortalezas pueden desarrollarse y potenciarse.
- Adquirir mecanismos para fomentar dichas fortalezas personales.
- Crear en los estudiantes el amor por conocerse más a ellos mismos, a los demás y ampliar conocimientos para llegar a ser expertos.

---

**Contenidos.** Fomentar el amor al conocimiento como fortaleza personal.

**Descripción.** Esta actividad tiene como fin que los alumnos entrenen una serie de habilidades que fomentan la fortaleza del gusto por el conocimiento y el aprender a aprender lo que nos rodea, ya que si ampliamos nuestro grado de conocimiento como seres inteligentes que somos, potenciamos nuestra satisfacción personal. Para ello, nos ayudamos del cuento de Jorge Bucay para a continuación reflexionar sobre el significado que éste tiene para ellos. Se comentan las virtudes y posibilidades de los seres humanos, concretamente la fuerza y la tenacidad, la curiosidad y la inteligencia. También se señalan los vicios y defectos que, sobre todo, se centran en la desconfianza de las personas ante las cosas simples. Por último se reflexiona sobre la búsqueda de la felicidad en nuestro interior.

Seguidamente se realiza un torbellino de ideas. Los alumnos opinan si nos conocemos a nosotros mismos y que podamos entrenar para controlar nuestros estados de ánimo, con el fin de llegar a sentirnos más felices.

**Estoy enfadado si presento:**

- Entrecejo fruncido
- Seriedad y hostilidad
- Contestaciones con agresividad...

**Tengo cambios de humor si:**

- Noto que ya no tengo ganas de hacer nada
- Me siento molesto e irritable
- Siento palpitaciones...

**Estoy a la defensiva si:**

- No escucho
- Hablo en voz alta
- Cruzo los brazos
- Tengo ganas de discutir lo que sea...

**Estoy pensando negativamente si:**

- Pienso que no quiero estar en esta situación
- Me parece que esta situación es un rollo...

Y, por otro lado:

**Estoy a gusto cuando:**

- Mi cara y mi cuerpo están relajados.
- Sonrío frecuentemente.

**Me siento con control emocional cuando:**

- Tengo ganas de hacer cosas.
- Me siento motivado y dispuesto a hacer cosas.
- Controlo las emociones del grupo.

**Escucho empáticamente cuando:**

- Escucho con atención.
- Siento como mío lo que los otros dicen.

**Estoy pensando de modo constructivo cuando:**

- Disfruto de la situación y siento que aprendo.
- Aporto ideas utilizando creatividad e interés.

**Justificación.** La actividad tiene como finalidad fomentar el desarrollo de habilidades importantes, de autoconocimiento y conocimiento de los demás, como base para aprender a aprender. Además, que el alumnado diferencie los aspectos controlables de los que no lo son y que desarrolle argumentos individuales ante el estudio.

Lectura: *Los duendes*. Jorge Bucay (2004).

*Cuenta la leyenda que antes de que la humanidad existiera, se reunieron varios duendes para hacer una travesura. Uno de ellos dijo:*

*-Pronto serán creados los humanos. No es justo que tengan tantas virtudes y tantas posibilidades.*



---

*Deberíamos hacer algo para que les sea más difícil seguir adelante. Llenémoslos de vicios y de defectos; eso los destruirá.*

*El más anciano de los duendes dijo:*

*-Está previsto que tengan defectos y dobleces, pero eso sólo servirá para hacerlos más completos. Creo que debemos privarlos de algo que, aunque sea, les haga vivir cada día un desafío.*

*-¡Qué divertido!- dijeron todos.*

*Pero un joven y astuto duende, desde un rincón, comentó:*

*-Deberíamos quitarles algo que sea importante... ¿pero qué?*

*Después de mucho pensar, el viejo duende exclamó:*

*-¡Ya sé! Vamos a quitarles la llave de la felicidad.*

*-¡Maravilloso...fantástico...excelente idea! -gritaron los duendes mientras bailaban alrededor de un caldero.*

*El viejo duende siguió:*

*-El problema va a ser dónde esconderla para que no puedan encontrarla.*

*El primero de ellos volvió a tomar la palabra:*

*-Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo.*

*A lo que inmediatamente otro miembro repuso:*

*- No, recuerda que tienen fuerza y son tenaces; fácilmente, algunos podrán escalarlo y el desafío terminará.*

*Un tercer duende propuso:*

*-Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar.*

*Un cuarto todavía tomó la palabra y contestó:*

*-No, recuerda que tienen curiosidad; en determinado momento algunos construirán un aparato para poder bajar y entonces la encontrarán fácilmente.*

*El tercero dijo:*

*-Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra.*

*A lo cual otros dijeron:*

*-No, recuerda su inteligencia, un día alguno va a construir una nave en la que puedan viajar a otros planetas y la van a descubrir.*

*Un duende viejo, que había permanecido en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás, se puso de pie en el centro y dijo:*

*-Creo saber dónde ponerla para que realmente no la descubran. Debemos esconderla donde nunca la buscarían.*

*Todos voltearon asombrados y preguntaron al unísono:*

*-¿Dónde?*

*El duende respondió:*

*-La esconderemos dentro de ellos mismos... muy cerca de su corazón...*

*Las risas y los aplausos se multiplicaron. Todos los duendes reían:*

*-¡Ja...ja...ja...! Estarán tan ocupados buscándola fuera, desesperados, sin saber que la traen consigo todo el tiempo.*

*El joven escéptico acotó:*

*-Los hombres tienen el deseo de ser felices, tarde o temprano alguien será suficientemente sabio para descubrir dónde está la llave y se lo dirá a todos.*

*-Quizá suceda así- dijo el más anciano de los duendes-, pero los hombres también poseen una innata desconfianza de las cosas simples. Si ese hombre llegara a existir y revelara que el secreto está escondido en el interior de cada uno...nadie le creerá.*

---

### ***Conclusión una vez finalizada la actividad***

Comentamos temas que no habían salido previamente como el ayudar a los demás a manejar sus emociones o el saber comunicar.

He descubierto que un buen profesor debe ser un buen cuenta-cuentos. Son increíbles las posibilidades de atención que posee un cuento, me hace sentir como una verdadera profesora, a través del disfrute que percibía en sus caras. Todas las asignaturas (matemáticas, lengua, naturales,...) serían mucho más fáciles si nos las contaran como si fueran cuentos, historias reales o ficticias.

### **Actividad nº 8:- LOS COLORES DEL MUNDO**

#### ***Objetivos***

- Valorarnos unos a otros.
- Comprender que nadie es mejor que los demás.
- Descubrir que el esfuerzo conjunto conduce al éxito.
- Tener una actitud positiva y optimista en el día a día.

***Contenidos.*** Optimismo.

***Descripción.*** Se reparte el texto al gran grupo y se les pide que se lo lean en voz alta, repartiendo los papeles de los diferentes colores.

Una vez que se ha leído en gran grupo planteamos una pregunta para la reflexión:

“Imagínate que tienes ya 20 años o 22 años, ¿Cómo te gustaría haber sido educado?”

Se les pide que hagan esa reflexión eligiendo un color. Realizan una lectura individual mientras eligen un color, con el que se identifican y han de escribir lo que les ha motivado para elegir ese color.

Una vez que han elegido el color, se hacen los grupos por el color elegido y en esos pequeños grupos han de elegir un portavoz que recogerá los porqués de la elección de sus compañeros y lo registrará en un papel.

Una vez que han debatido o expuesto sus ideas al pequeño grupo, se exponen en gran grupo las conclusiones y motivos del grupo, generándose así un debate.

**Justificación.** Se considera que es adecuada esta actividad, por la reflexión personal sobre la importancia de que todos somos importantes en un mundo diverso y la importancia de caminar por el mundo con una actitud optimista. También, fomentar el clima de respeto para expresarse libremente y el correspondiente uso del turno de palabra.

Lectura: Los colores del mundo. Anne Hope, 1978

*Cuentan que hace mucho tiempo los colores empezaron a pelearse. Cada uno proclamaba que él era el más importante, el más útil, el favorito.*

*El VERDE dijo: “Sin duda soy el más importante. Soy el signo de la vida y la esperanza. Me han escogido para la hierba, los árboles, las hojas. Sin mí, todos los animales morirían. Mirad a mi alrededor y veréis que estoy en la mayoría de las cosas”.*

*El AZUL interrumpió: “Tú solo piensas en la tierra, pero considera el cielo y el mar. El agua es la base de la vida y son las nubes las que la absorben del mar azul. El cielo da espacio y paz y serenidad. Sin mi paz no seríais más que aficionados”.*

*El AMARILLO soltó una risita: “¡Vosotros sois tan serios! Yo traigo risas, alegría, calor al mundo. El sol es amarillo, la luna es amarilla, las estrellas son amarillas. Cada vez que miráis a un girasol, el mundo entero comienza a sonreír. Sin mí no habría alegría”.*

*A continuación, tomó la palabra el NARANJA: “Yo soy el color de la salud y de la fuerza. Puedo ser poco frecuente pero soy precioso para las necesidades internas de la vida humana. Yo transporto las vitaminas más importantes. Pensad en las zanahorias, las calabazas, las naranjas, los mangos, papayas... No estoy todo el tiempo dando vueltas, pero cuando coloreo el cielo en el amanecer o en el crepúsculo, mi belleza es tan impresionante que nadie piensa en vosotros”.*

*El ROJO no podía contenerse por más tiempo y contestó: “Yo soy el color del peligro y del valor. Estoy dispuesto a luchar por una causa. Traigo fuego a la sangre. Sin mí la tierra estaría tan vacía como la luna. Soy el color de la pasión, del amor, de la rosa roja, de la flor de pascua, de la amapola...”.*

---

*El PÚRPURA enrojeció con toda su fuerza. Era muy alto y habló con gran voz: “Soy el color de la realeza y del poder. Reyes, jefes de estado, obispos, me han escogido siempre porque soy el signo de la autoridad y de la sabiduría. La gente no me cuestiona: me escucha y me obedece”.*

*El AÑIL habló mucho más tranquilamente que los otros, pero con igual determinación: “Pensad en mí. Soy el color del silencio. Raramente repararéis en mí por eso sin mí todos seréis superficiales. Represento el pensamiento y la reflexión, el crepúsculo y las aguas profundas. Me necesitaréis para el equilibrio y el contraste, la oración y la paz interior”.*

*Así fue como los colores estuvieron presumiendo, cada uno convencido de que él era el mejor. Su querella se hizo más y más ruidosa. De repente, apareció un resplandor de luz blanca y brillante. Había relámpagos que retumbaban con estrépito. La lluvia empezó a caer a cántaros, en gran cantidad. Los colores empezaron a acurrucarse con miedo, acercándose unos a otros buscando protección.*

*La lluvia habló: “Estáis locos, colores, luchando contra vosotros mismos, intentando cada uno dominar al resto. ¿No sabéis que Dios os ha hecho a todos? a cada uno para un objetivo especial, único y diferente. Dios quiere extenderos a través del mundo en un gran arco de color, para que podáis vivir juntos en paz y amándoos los unos a los otros. Y así fue como la lluvia lavó el mundo y puso el Arco Iris en el cielo para que, cuando lo veáis, os acordéis de que os tenéis que tener en cuenta los unos a los otros.*

### **Conclusión una vez finalizada la actividad**

Se concluye la sesión dando importancia al hecho de que todos somos necesarios, que nadie es mejor que nadie y que nos necesitamos los unos a los otros debiendo colaborar para llegar conjuntamente a decisiones más correctas, consensuadas y precisas.

### **Actividad nº 9:- En busca del tesoro**

#### **Objetivos**

- Reconocer que el verdadero tesoro somos “nosotros”.
- Comprender el optimismo y la confianza en sí mismo.

- Superar la búsqueda de lo valioso fuera de nosotros.
- Tener una actitud positiva y optimista en el día a día.

**Contenidos.** Optimismo

**Descripción.** Se reparte el texto al gran grupo y se les pide que lo lean en voz alta. Después de la lectura en gran grupo, de modo individual, escribirán las conclusiones a las que han llegado, desde su propia reflexión.

Una vez que han escrito su reflexión personal, se reúnen en grupos de cuatro y exponen las conclusiones a las que han llegado, para debatirlas. Después eligen un portavoz que registrará las reflexiones del pequeño grupo, para luego exponerlas al gran grupo. Se exponen en gran grupo las conclusiones y se genera así un debate, finalizando con una reflexión o conclusión de todo el grupo.

**Justificación.** Se considera que es adecuada esta actividad, por el esfuerzo personal que puede realizar cada alumno, reflexionando sobre su persona, dándose cuenta de lo que realmente se puede conseguir con una actitud positiva y optimista de nosotros mismos.

Lectura: -“en busca del tesoro”. Anónimo

*Hoy va a ser un día horrible, casi prefiero quedarme en la cama... ¡Va a ser un desastre de día!*

*Este fue el primer pensamiento que tuvo Ana al despertar aquel día.*

*Por la mañana tenía un examen de matemáticas, había estudiado mucho pero no se sentía segura. “¡Eres un desastre, nunca vas a sacar nada si no te esfuerzas más, ya sabes que eres muy torpe!” -le solían decir sus padres-. Y claro, pensaba Ana, “si ellos me lo dicen por algo será”.*

*Pero bueno, eso no era lo peor. Por la tarde tenía unas pruebas para la nueva obra, estaba muy ilusionada (tenía talento para el teatro, todos lo decían), pero un pensamiento oscuro le hizo perder la sonrisa: “El papel de Julia se lo darán a otra, ¿cómo me lo van a dar a mí que soy bajita y tengo el culo gordísimo? Y encima estos*

---

*malditos granos ¡para acabar de arreglar la situación! Casi mejor que no me presento, me moriré de vergüenza, me pondré nerviosa y seré incapaz de articular palabra”.*

*Todos estos pensamientos acompañaban a Ana mientras desayunaba y cada vez se sentía peor, salió a coger el autobús, completamente derrotada y con el presentimiento de que haría falta un milagro para arreglar la situación.*

*Pero los milagros no existen... ¿o sí?*

*Ana encontró uno en el autobús, vino de la mano de su amigo Luis.*

*Luis miró preocupado a su amiga, “¡Qué mala cara tienes! ¿Qué te pasa?”*

*Ana le contó su problema, le contó cómo se sentía: pequeña, poca cosa, incapaz de sacar nada... y triste, muy triste porque no sabía lo que hacer.*

*Luis le sonrió y tranquilizó a su amiga diciendo: “¡Tengo la solución! A mí me pasaba igual, pensaba que todo estaba en mi contra, no podía hacer nada por cambiar las cosas y mi tía me trajo un regalo muy especial para que ayudase. Cuando vino de África me trajo un amuleto mágico que hace que las cosas que deseas con mucha fuerza se cumplan, que consigas tus sueños. Toma te lo regalo para que te dé suerte”.*

*Ana se puso muy feliz, abrazó a su amigo, cogió su amuleto y corrió a clase para hacer el examen.*

*Al llegar, el estómago le dio un vuelco, ya estaban las mesas dispuestas para el examen y la profesora le regañó por llegar tarde. "Siempre estás igual, en la inopia, a ver si te espabilas". Toda la alegría que Ana llevaba se esfumó en un "pispás", tuvo ganas de echarse a llorar, pero de repente recordó el amuleto, lo apretó fuerte en su mano y se sintió capaz de todo; así, preparada, se sentó a hacer su examen.*

*Conforme iba haciéndolo, notaba cómo el amuleto hacía su efecto, las fórmulas aparecían en su cabeza como proyectadas por una cámara. ¡Todo era más fácil! A mediodía, Ana se reunió con Luis para comer, estaba contentísima:*

*Gracias Luis, con la magia de tu amuleto he conseguido aprobar el examen, la profesora lo ha corregido y se ha puesto muy contenta con los resultados.*

*Claro, tonta, te dije que era mágico, es el mejor amuleto del mundo, pero recuerda que no lo puedes abrir hasta esta noche, o perderá toda su magia.*

*Por la tarde Ana empezó a sentirse mal, estaba en el salón de actos y aquel lugar estaba lleno de chicas guapísimas “¡Pero si parecen modelos!” pensó Ana, “no tengo ninguna posibilidad”.*

*Alguien pasó corriendo y la empujó, y al hacerlo, Ana sintió la presión que el amuleto hacía en su mano, enseguida se animó y se sintió dispuesta a todo, hizo la prueba y por la noche pudo celebrar en casa que había conseguido el papel.*

*Cuando se fue a acostar estaba muy nerviosa, por fin iba a descubrir el secreto, iba a saber lo que había en el interior del amuleto... y cuál no sería su sorpresa, cuando al abrirlo vio..... una foto suya... ¡Era ella!, ella era su amuleto. Su apoyo y su fuerza para conseguir las cosas, ¡Tenía magia!*

*Se levantó corriendo para llamar a Luis y darle las gracias por haberle ayudado a descubrir un tesoro: "que ella era especial y que en ella residía la fuerza para conseguir las cosas que ansiaba. Que si confiaba en sus capacidades podría llegar a alcanzar su meta".*

### **Conclusión una vez finalizada la actividad**

Según la psicología positiva; la única “felicidad individual” que se debe fomentar mediante la educación es la que cumple las reglas de las tres **C**: ha de ser **C**ompatible con la felicidad de los demás, **C**ompartible por los demás, y **C**ooperadora.

### **Actividad nº 10:- Las emociones faciales**

#### **Objetivos.**

- Aprender a denotar en los pares las emociones.
- Adquirir mecanismos para revelar las emociones personales.
- Crear en el alumnado el amor por conocerse más a ellos mismos y a los demás



---

**Contenidos.** Con esta actividad se pretende que el alumnado sea capaz de relacionar la emoción que le provoca una determinada situación conflictiva para poder gestionarla mejor.

**Descripción.** Esta actividad consiste en colocar dos imágenes de rostros humanos con diferentes expresiones. Una en el pasillo del colegio y otra en el aula, con el fin de corroborar la hipótesis de que una imagen puede representar, según el observador, varias emociones.

Colocaremos una lámina de papel debajo de la imagen para que puedan escribir la emoción o emociones, pero deben escribirlo por el revés para que no se vea y los que vengan después puedan pensar sin tener ninguna referencia.

La pregunta es:

¿QUÉ EMOCIÓN O EMOCIONES TE SUGIERE ESTA IMAGEN?

ANÓTALAS EN EL REVERSO DE ESTA HOJA.

**Justificación.** Con esta actividad quiero demostrar que no se conocen bien los movimientos musculares faciales asociados con estados emocionales y puede ser ambigua, difícil y confusa su interpretación. Un aspecto importante de nuestras expresiones faciales estriba en el hecho de que no siempre representamos estados emocionales simples o puros, en los que, por ejemplo, todas las partes del rostro muestren cólera. Sino que, por el contrario, el rostro es portador de múltiples emociones. Estas mezclas aparecen de formas distintas; una ceja levantada (sorpresa) y una ceja caída (cólera), una zona facial puede mostrar una emoción diferente que en otra zona, cejas levantadas (sorpresa) y labios apretados (cólera).

Aunque, si parece cierto, que hay unas zonas de la cara concretas donde reside una mayor información acerca de dicha emoción. Por ejemplo, la zona de la nariz, boca y mejilla para el disgusto; la zona de de los ojos, párpados para la tristeza; la zona de las cejas, frente y ojos, párpados para la felicidad; etc.

**Conclusión una vez finalizada la actividad**

Una imagen era una niña con una sonrisa. Las interpretaciones fueron desde alegría, felicidad hasta pena y vergüenza.

La segunda imagen era de un anciano con una barba larga blanca en la que en sus ojos había alegría, estaba sonriendo. Las emociones que el alumnado pudo observar fueron de pena, tristeza,... pero en ningún momento pudieron advertir su sonrisa, aunque a su favor decir que la barba pudo ayudar mucho a no ver la felicidad en su rostro.

Por lo tanto, quedó totalmente verificado que hay expresiones que nos hacen dudar y hay que permanecer muy atentos a otros aspectos como es la postura corporal, el lenguaje, la cultura, el estado anímico en ese momento,... para no errar en las conclusiones.

**Actividad nº 11:- ¿Sobre qué aspectos podemos ejercer nuestro control?**

Los aspectos centrales en los que un preadolescente puede ejercer control son: los estudios, el ocio y tiempo libre y la amistad.

**Objetivos**

- Favorecer la reflexión sobre los tipos de control.
- Fomentar el desarrollo de su propio control interno.

**Contenidos.** Desarrollar el control interno, el esfuerzo personal, la valía, las propias habilidades, la inteligencia, etc., o externos, como la elevada dificultad de la tarea, el azar, la acción de otras personas, etc. Esto está relacionado con el grado de control que percibe sobre los acontecimientos, si puede cambiarlos o no, y por supuesto, incide sobre la autoimagen en términos de autocompetencia, y por tanto, influye en la autoestima.

**Descripción.**

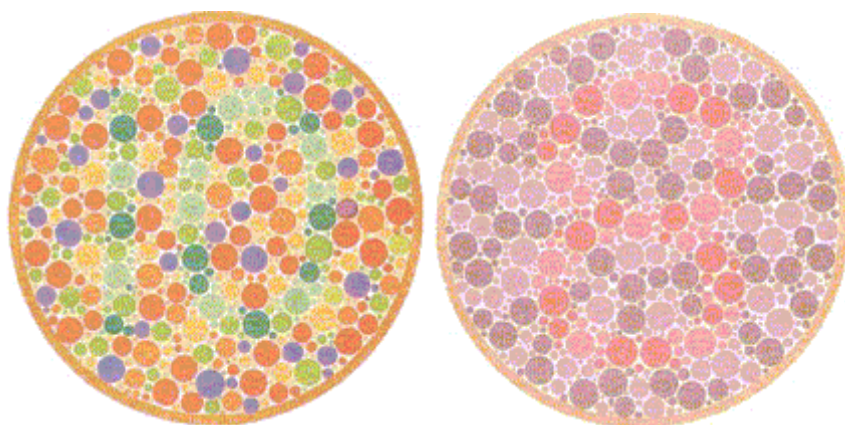
Se forman grupos de 4 ó 5 personas y se realiza la lectura del cuento de Jorge Bucay. Tras la lectura del cuento en grupos de cuatro o cinco personas durante cinco minutos contestarán a las siguientes preguntas:

- 
- ¿Creéis que el elefante ha desarrollado un control? ¿Por qué?
  - ¿Por qué pensáis que ha terminado desarrollando ese control?
  - ¿Pensáis que es beneficioso para su vida desarrollar ese tipo de control? ¿Por qué?
  - ¿Os ha pasado alguna vez o conocéis a alguien que le haya pasado una situación similar?

Tras contestar a estas preguntas en pequeño grupo se pasará a una puesta en común en el gran grupo. Luego se explicará que las experiencias negativas y los fracasos que a veces tenemos en nuestra vida nos llevan a desarrollar un sentimiento de indefensión, es decir, llegamos a pensar que hagamos lo que hagamos no podemos controlar nuestra vida, y no nos damos cuenta de todas las posibilidades que tenemos cuando las circunstancias externas negativas ya no existen o son menores. Desarrollamos nuestra forma de pensar a partir de las experiencias que hemos tenido en la vida. Si alguna vez nos ha pasado algo negativo pensamos que no tenemos control sobre nuestra vida y que hagamos lo que hagamos no podremos cambiar las circunstancias. Pero esto sólo es una percepción que puede ser falsa. Sin embargo, no nos damos cuenta de que es falsa.

Podemos enseñar a nuestros estudiantes cómo la percepción muchas veces nos engaña y no nos muestra la realidad. Para ello, vamos a mostrar estas imágenes y preguntarles qué es lo que ven:





**Figuras 2.** Ilusiones ópticas

---

Pensamientos negativos:

- No voy a poder aprobar porque pondrán los ejercicios más difíciles y el profesor no me ayudará.
- No conseguiré pasar la prueba de educación física porque la pondrán muy dura.
- No voy a pedirle a esa chica que me gusta que salga conmigo si, total, me va a decir que no.
- No hace falta que me esfuerce para aprobar si, total, no lo conseguiré.

Se acabará la sesión pidiendo que reformulen las frases anteriores desde un punto de vista de control de la situación.

**Descripción.** Se trabaja en pequeño grupo y en gran grupo. Se utiliza la explicación, la discusión en pequeño grupo y la puesta en común.

**Justificación.** La actividad tiene como finalidad animarles a que reflexionen sobre cómo desarrollamos atribuciones externas por experiencias pasadas que hemos tenido, y que nos llevan a establecer creencias erróneas, que fomentan una sensación de poco control sobre nuestra vida.

**Materiales necesarios.** Pizarra digital

Lectura: *El elefante encadenado*. Jorge Bucay

*“Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de ellos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe era también el animal preferido de otros niños. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un tamaño, un peso y una fuerza descomunales... Pero después de la actuación y hasta poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba sus patas.*

*Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y aunque la madera era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.*

*El misterio sigue pareciéndome evidente. ¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye?*

*Cuando era niño, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces por el misterio del elefante... Alguno de ellos me explicó que el elefante no huía porque estaba amaestrado.*

*Hice entonces la pregunta obvia: "Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?"*

*No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.*

*Con el tiempo, me olvidé del misterio del elefante y la estaca...*

*Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta:*

*"El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño".*

*Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él.*

*Imaginé que se dormía agotado y al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día y al otro...Hasta que, un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.*

*Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa, porque, pobre, cree que no puede.*

*Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza.*

*Todos somos un poco como el elefante del circo: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad.*

---

*Vivimos pensando que "no podemos" hacer montones de cosas, simplemente porque una vez, hace tiempo lo intentamos y no lo conseguimos.*

*Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje:*

*No puedo, no puedo y nunca podré.*

*Hemos crecido llevando este mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y por eso nunca más volvimos a intentar liberarnos de la estaca.*

*Cuando, a veces, sentimos los grilletes y hacemos sonar las cadenas, miramos de reojo la estaca y pensamos: "No puedo y nunca podré".*

*Esto es lo que te pasa, vives condicionado por el recuerdo de una persona que ya no existe en ti, que no pudo.*

*Tu única manera de saber si puedes es intentarlo de nuevo poniendo en ello todo tu corazón...¡¡¡Todo tu corazón!!!"*


### **Conclusión al finalizar la actividad**

La observación de las imágenes fue impactante, cuando fueron poco a poco descubriendo que todas tenían una doble información que a primera vista y sin un guía era muy difícil ver, de la misma manera que, el elefante no ve más allá de sus ataduras.

### **Actividad Final:- Las palabras amables**

En esta actividad, trabajamos **la importancia de comunicarnos utilizando palabras amables**. Entre todos buscamos palabras que nos hicieran el día más agradable, nos ayudaran a solucionar problemas mejor, o mostraran cariño hacia los demás. Para ayudarnos a crecer más como seres sociales manteniendo unas relaciones cordiales entre nosotros ayudándonos a nuestro crecimiento personal.

- Vamos a escribir carteles de todas las palabras bonitas que sepamos respecto de las emociones.
- Vamos a realizar flechas de colores llamativos y grandes.

- Las vamos a colocar por todo el colegio (emoción-flecha) para que todo el alumnado pueda ir siguiéndolas y leyéndolas y de esta manera pueda participar todo el que quiera en nuestra actividad.
- Al finalizar el recorrido que será en la puerta de nuestra aula se encontrarán un cartel que pondrá: Todo esto y mucho más eres  y estará el espejo en el que se mirarán. (TÚ)
- Todo esto acompañado de la música que al alumnado les gusta y que fuimos poniendo según nos iban solicitando.

**Lista de emociones positivas:** *Amor, Fe, Felicidad, Valentía, Euforia, entusiasmo, alegría, optimismo, satisfacción, agrado, tranquilidad, serenidad, sosiego, gratitud, respeto, lealtad, fidelidad, solidaridad, altruismo, esperanza, comprensión, ilusión, empatía, caridad, goce, solidaridad, amistad, respeto, admiración, autonomía, fuerza, disfrute, éxtasis, gratificación, altruismo, optimismo, calma, placer, amabilidad, sorpresa, simpatía, compasión, orgullo, cariño, congratulación, dulzura, risa, contento, coraje, deseo, valor, amabilidad, esperanza, pasión, ternura, asertividad, autoconocimiento, autoestima, positivismo, comunicación, escucha, autonomía, ...*

### **Conclusión al finalizar la actividad**

Hacer todos los carteles y flechas, pensar en todas las emociones positivas fue un trabajo costoso, pero su alegría llegó en el momento en el que sus compañeros y profesores salían de las clases e iban preguntando e interesándose por qué era aquello y ellos encantados iban guiándoles hasta el espejo y explicándoselo. Con ello volvieron a releer todas las emociones y vieron las caras de satisfacción, estupor, alegría,.. que ponían los participantes cuando se observaban en el espejo.

### **Evaluación**

El procedimiento para evaluar ha sido continuo observando su comportamiento, su interés, su participación y su comprensión de los distintos módulos que hemos trabajado.



---

Teniendo en cuenta las diferentes actividades llevadas a cabo en sexto de primaria sobre las emociones podría decir que el alumnado ha sido capaz de:

- Prestar atención y tener interés en las dinámicas.
- Identificar, nombrar y valorar las emociones.
- Comentar ante el grupo y mediante los buzones (por escrito) sus emociones.
- Escuchar con atención las distintas sesiones de las emociones.
- Expresar sus sentimientos mediante sus experiencias.
- Colaborar y cooperar en equipo, aportando ideas y soluciones.
- Participar con interés y activamente en todas las actividades.
- Respetar las expresiones de los otros.

### ***Evaluación personal***

Considero que mi labor ha sido:

- Muy educativa, satisfactoria y gratificante al observar como hemos disfrutado y aprendido tanto los profesores como el alumnado.
- Global, formativa y continua.
- Recompensada con la participación del alumnado y el beneplácito del tutor.

Por lo tanto, considero que los objetivos han sido adecuados, junto con los contenidos y los recursos empleados. Siendo la metodología basada en la motivación, en las dinámicas y animando siempre a la participación total del alumnado.

También, comentar que a las actividades se les ha ido modificando o añadiendo todo lo que sobre la marcha se consideraba necesario para mejorar el trabajo de los alumnos, ya que, todos los días no son iguales ni se comportan de la misma forma, estando siempre muy atentos a observar sus reacciones y corregir todo lo que ha parecido más idóneo.

Si a algo se le podría poner una pega es al tiempo tan limitado para realizar las actividades, que pienso, como mínimo deberían durar todo el año comenzando desde la infancia para continuar fomentándose a lo largo de toda la vida.

**Tabla 3.** Evaluación del alumno

Nombre del alumno/a:				
	<b>Observación conductual</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>nunca</b>
Trabajo en equipo	Se siente seguro en el grupo y ante los problemas			
	Participa en las actividades			
	Suele generar conflictos			
Relación con los pares	Mantiene buena relación con los compañeros			
	Se muestra retraído			
Actitud en la actividad	Opina resolutivamente			
	Respeto a los compañeros			
	Se expresa con claridad			
	llama la atención			
	Respeto las normas			
	Tiene iniciativa			
Participación	Respeto los turnos de palabra			

en los debates	Acepta sugerencias			
	Escucha a sus compañeros			
Clima del aula	Favorece un clima positivo			
	Es competitivo			
	Ayuda a sus compañeros			

**Tabla 4.** Evaluación del profesorado por el alumnado

Nombre del profesor/a:			
	<b>Siempre</b>	<b>nunca</b>	<b>sugerencias</b>
Hace divertidas y educativas las clases			
Se preocupa por nosotros			
Nos ayuda en lo que necesitamos			
Participa con nosotros			
Pregunta y resuelve nuestras dudas			
Explica con claridad			
Tiene mal carácter y se enfada			
Está presente cuando le necesitamos			

Escucha y propone soluciones			
Nos da ánimos cuando algo no sale bien			

Tabla de autoevaluación del docente para intentar mejorar la calidad de la educación y por supuesto para actualizar continuamente su trabajo llevando siempre un control reflexionado de su actuación.





---

## CONCLUSIONES Y PREGUNTAS ABIERTAS

Si hubiésemos sido educados emocionalmente tanto en el entorno familiar como en el escolar nuestro pasado hubiese sido diferente, podríamos observar la escucha atenta de nuestra madre a nuestro padre cuando le expresaba sus decepciones; podríamos contar a nuestro profesor nuestras frustraciones y que él nos contase las suyas; podríamos compartir y expresar los sentimientos abiertamente, sin culpabilidades ni desaprobaciones; habríamos crecido gradualmente en condiciones de dominar nuestras emociones de la misma manera que las matemáticas, leer, hablar, andar,... Pero no fue así, una mayoría de nosotros (en la actualidad ejerciendo el profesorado) crecimos aprendiendo a reprimir nuestras emociones, a comunicarnos insatisfactoriamente y a ignorar nuestros sentimientos, con lo cual, nuestras relaciones no alcanzan el máximo potencial por carecer de una adecuada educación para manejar y comunicar las emociones. ¿Cómo podemos escuchar los sentimientos del alumnado si nadie escucha los nuestros?, ¿cómo mostrar los sentimientos si, nadie nos los ha mostrado? La respuesta es: por supuesto que es posible aprender sobre nuestras emociones y desarrollar nuestro cociente emocional aprendiendo a gestionarlo creando un entorno respetuoso y propicio. Tenemos que conseguir emocionar en la escuela y esto significa unificar los verbos escuchar, cooperar, compartir,... con los verbos leer, escribir, sumar,... debemos aprender que un error no es un fracaso, sino un paso más hacia el éxito.

Una educación emocional es justamente lo que hace falta en este siglo, frente a la prisa de la vida, la brevedad de las relaciones sociales y la violencia que es latente en muchos espacios. Por ello, sería importante reformular el papel del docente, no sólo como transmisor de conocimientos, sino como verdadero formador de seres humanos, fomentando una educación en donde no se separen las emociones y sentimientos de las prácticas educativas.

LÓGICA + SENTIMIENTOS = EDUCACIÓN INTEGRAL = ALUMNADO COMPETENTE





---

## REFERENCIAS

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2009). *Psicología de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Carpena, A. (2001). *Educación socioemocional en primaria*. Eumo Editorial. Vic.

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Delors, J. (1998). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional para la educación del siglo XXI.

Ibarrola, B. (2012). *Cuentos para descubrir inteligencias*. Madrid. SM.

Ibarrola, B. (2010). *Cuentos para educar niños felices*. Madrid. SM.

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Urano.

Marina, J. y López, M. (1999). *El diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.

Seligman, M. E. P. (1998). *Optimismo aprendido*. New York: Knopf.

[Disponible en: (16/03/2014)]

<http://www.iesramonycajal.com/index.php/departamentos-mainmenu-32/dpto-lengua-espa-mainmenu-107>