

# **SOMOS EMOCIONES: PROPUESTA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTORÍA: Clemente Bozal, Adrian.

DIRECCIÓN: Duque Ingunza, Ainara.

**2020**

## Resumen

Hoy en día se le da más importancia al trabajo emocional con las personas, empezando desde la infancia, como eje dentro los currículos educativos. La educación emocional o socioafectiva trata de poner las emociones en el centro de la educación. Las emociones han afectado siempre a lo que ocurre en el aula, pero ha sido siempre de manera secundaria, no dándole la verdadera importancia que se merecen. Este trabajo está enfocado para llevarlo a cabo en el aula de 3º de Educación Primaria y pretende dar cobertura al aspecto ya mencionado anteriormente, a través de contenidos tanto teóricos como prácticos, mediante una unidad didáctica, partiendo de la película de Pixar "Del Revés", y trabajando la conciencia, la regulación y la autonomía emocional, así como la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar, mediante diversas actividades que se llevan a cabo a través del juego, las dramatizaciones, el cuento y otras. Es decir, el objetivo es que el alumnado tome conciencia de su mundo emocional, aprenda a gestionar las emociones de una manera eficaz y sea capaz de afrontar tanto los retos del día a día como los del futuro desarrollando las habilidades para la vida y el bienestar; en definitiva, aprenda a ser mejor persona.

*Palabras clave:* Educación Emocional, Educación Socioafectiva, emociones, Educación Primaria.

## Laburpena

Gaur egun, gero eta garrantzi handiagoa ematen zaio pertsonetikiko lan emozionalari, haurtzarotik hasita, hezkuntza curriculumean ardatz gisa jarriz. Emozioak hezkuntzaren erdigunean jartzen saiatzen da hezkuntza emozionala edo sozioafektiboa. Emozioek beti eragina eduki dute ikasgelan, baina beti bigarren maila batean izan da, merezi duten benetako garrantzia eman gabe. Lan hau Lehen Hezkuntzako 3. mailako ikasgelan egiteko bideratuta dago, aipatutako alderdiari eduki teoriko eta praktikoen bidez estaldura eman nahi zaio, unitate didaktiko baten bitartez, Pixarren "Del Revés" filmetik abiatuta, kontzientzia, erregulazioa eta autonomia emozionala landuz, bai eta gaitasun soziala eta bizitzarako eta ongizaterako gaitasunak ere, jolasen, dramatizazioen, ipuinen eta aberren bidez. Hau da, lan honen helburua ikasleek beren mundu emozionalaz jabetu daitezen, modu eraginkorrean kudeatzen ikas dezaten eta eguneroko zein etorkizuneko erronkei aurre egiteko gai izan daitezen, bizitzarako eta ongizaterako trebetasunak garatuz da; azken batean, pertsona hobek izaten ikas dezaten.

*Hitz gakoak:* Hezkuntza Emozionala, Hezkuntza Sozioafektiboa, emozioak, Lehen Hezkuntza.

## Abstract

Nowadays, more importance is given to emotional work with people, starting from childhood, as the axis of educational curriculum. Emotional or socio-affective education puts emotions at the center of education. Emotions have always affected what happens in the classroom. Unfortunately it has not been given the importance it deserves until recently. This work is focused and to be carried out beginning in the 3rd grade of Primary Education. Through both theoretical and practical content, by a didactic unit, this program utilizes the Pixar film "Inside Out". It will cover aspects of awareness, regulation and emotional autonomy, as well as social and emotional competence in turn giving children skills at their disposal to help them succeed through their entire life. This will be achieved using diverse activities that are carried out through play, dramatizations, storytelling and more. The aim is to make students aware of their emotional world, learn how to manage it effectively and to be able to face as many day-to-day challenges by developing life skills. In short, this curriculum teaches the children to be more resilient, well rounded people.

*Keywords:* Emotional Education, Socio-affective Education, Emotions, Primary Education.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. MARCO TEÓRICO	8
2.1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?	8
2.2. ¿SON “EMOCIÓN” Y “SENTIMIENTO” SINÓNIMOS?	9
2.3. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES PRIMARIAS?	11
2.4. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES SECUNDARIAS?	12
2.5. ¿CUÁLES SON LAS FUNCIONES DE LAS EMOCIONES?	13
2.6. ¿CUANDO SE CONVIERTE UNA EMOCIÓN EN DESADAPTATIVA?	14
2.7. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?	14
2.8. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?	15
2.9. ¿POR QUÉ ES NECESARIO DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA ESCUELA?	16
2.10. ¿CÓMO ES EL DESARROLLO EMOCIONAL, DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS DOCE AÑOS?	18
2.11. ¿EN QUÉ ETAPA ESCOLAR ES CONVENIENTE INICIAR EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES?	19
2.12. ¿QUÉ METODOLOGÍA ES LA QUE HAY QUE APLICAR?	20
2.13. ¿CUÁLES SON LAS FASES O BLOQUES DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?	21
2.14. ¿CUÁL ES EL PAPEL DEL O DE LA DOCENTE EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?	23
2.15. ¿CÓMO TIENE QUE SER LA EVALUACIÓN?	23
3. DISEÑO DIDÁCTICO	24
3.1. COMPETENCIAS A TRABAJAR	26
3.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS	27
3.3. SECUENCIACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	28
3.4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS	29
3.4.1. CONCIENCIA EMOCIONAL	29
3.4.2. REGULACIÓN EMOCIONAL	32
3.4.3. AUTONOMÍA EMOCIONAL	35
3.4.4. COMPETENCIA SOCIAL	37

3.4.5. COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	41
3.5. EVALUACIÓN	42
4. CONCLUSIONES FINALES	42
5. BIBLIOGRAFÍA	44
6. ANEXOS	46
ANEXO I: RELACIÓN ENTRE LAS COMPETENCIAS GENERALES A TRABAJAR EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LAS COMPETENCIAS BÁSICAS TRANSVERSALES DEL DECRETO 236/2015 DEL CURRÍCULO DE HEZIBERRI	46
ANEXO II: DADO DE LAS EMOCIONES	48
ANEXO III: CARTAS EMOCIONES	49
ANEXO IV: EMOCIONES EN “EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DRILO” Y SU INTENSIDAD	50
ANEXO V: REALIDAD AUMENTADA MERGE CUBE	57
ANEXO VI: EJEMPLOS DE APLICACIÓN “MOMENT AR”	58
ANEXO VII: FUNCIONES DE LAS EMOCIONES EN LA PELÍCULA “DEL REVÉS”	59
ANEXO VIII: CÓMO REGULAR LAS EMOCIONES AGRADABLES A TRAVÉS DE “EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DRILO”	60
ANEXO IX: CUENTO “UNA TORMENTA DE MIEDO”	62
ANEXO X: CUENTO “QUE RABIA DE JUEGO”	70
ANEXO XI: CUENTO “ADIÓS, TRISTEZA”	78
ANEXO XII: CÓMO REGULAR LAS EMOCIONES DESAGRADABLES A TRAVÉS DE “EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DRILO”	86
ANEXO XIII: OCA DE LAS EMOCIONES	88
ANEXO XIV: MALETA ROJA Y VERDE	89
ANEXO XV: HISTORIA PIRATA ESAÚ	90
ANEXO XVI: TEXTO QUE ESTÁ DENTRO DEL COFRE DE LA HISTORIA DE ESAÚ	90
ANEXO XVII: EJEMPLOS FRASES TELÉFONO ESTROPEADO	91
ANEXO XVIII: INSTRUCCIONES CÓMO ESCUCHAR	91
ANEXO XIX: HISTORIAS EN LAS QUE APARECEN CONFLICTOS	92
ANEXO XX: PLANTILLA DE HOJAS PARA BUZÓN DE LA DISCORDIA	93
ANEXO XXI: PAUTAS PARA SOLUCIONAR CONFLICTOS	94
ANEXO XXII: ACCIÓN REACCIÓN	94

ANEXO XXIII: SITUACIONES DEL DRAGÓN IRISADO	95
ANEXO XXIV: TODO TIENE SOLUCIÓN	95
ANEXO XXV: INFORME DEL O DE LA DOCENTE	95
ANEXO XXVI: AUTOINFORME DEL ALUMNADO	97
ANEXO XVII: CUESTIONARIO FAMILIAR	98
ANEXO XXVIII: SOCIOGRAMA EMOCIONAL	100

## 1. INTRODUCCIÓN

Las emociones son una parte importante de la expresión humana, somos antes seres sensibles que seres pensantes. La parte del cerebro responsable del procesamiento de las emociones precede a la parte responsable de los procesos cognitivos; es por eso que, durante el desarrollo del feto, ya es un ser sensible, ya siente (Ibarrola, 2017).

Las emociones originalmente ejercían la función de sobrevivir, pero hoy en día, dicha función ha cambiado. En su origen nuestro paquete de emociones fue inventado para la supervivencia, ya que por ejemplo la función del miedo era la de protegernos de posibles daños y esquivarlos, la ira nos permitía vencer los inconvenientes para obtener lo que buscamos, la tristeza nos posibilitaba custodiar al grupo, etc. Pero mientras que para nuestros antepasados las emociones servían como medio de adaptación a las circunstancias, la sociedad moderna nos ha confrontado con desafíos emocionales que no habían sido previstos por la madre naturaleza (Rodríguez, 2018).

Por lo tanto, debemos defender frente a esas personas que aun siguen pensando que las emociones no hay que enseñar a manejarlas, porque se crean de manera natural, que la realidad es distinta, y que por ello hay que cambiar nuestro interior, nuestra forma de expresarlas y regularlas, con el fin de no morir como especie (Rodríguez, 2018). Además, dicho discurso está siendo muy defendido por diferentes contribuciones neurológicas y tendencias psicológicas, como bien explica el divulgador científico Eduard Punset en el programa Redes: “Por fin estamos tomando conciencia de que hay vida antes de la muerte” (RTVE, 2012). Es por ello por lo que la competencia emocional se haya puesto como eje en el currículum educativo de diversos países, haciéndola asignatura obligatoria, como son Reino Unido y Malta dentro de la Unión Europea (Ibarrola, 2017).

La escuela es un lugar lleno de emociones, claros ejemplos pueden ser los siguientes: los gritos durante el recreo, el miedo frente a un examen, la ilusión de ser elegido para un equipo, la humillación de que los compañeros de clase se rían de alguien cuando falle, el aburrimiento cuando dan una charla difícil de entender, la sorpresa de algo nuevo en clase, la angustia de quedarse en blanco y no saber que responder, los celos hacia un amigo porque le ha salido mejor el trabajo, la valentía de realizar algo por primera vez, entre otros casos (Ibarrola, 2017).

Es por eso que este trabajo tiene como objetivo proporcionar contenidos tanto teórico como prácticos para facilitar la educación de las emociones en la escuela de una manera simple y eficaz. Primero se hace una explicación de qué son las emociones, qué tipos hay y qué funciones tienen, qué es la educación emocional, porqué es necesario desarrollarlo en la

escuela y qué tipo de ejercicios hay que usar dentro de cada una de las fases o bloques, así como qué tipo de evaluación hay que llevar a cabo. Además, a continuación del marco teórico, hay desarrollada una unidad didáctica en la que se trabajan todos los apartados mencionados de una manera práctica, enfocada a niños y niñas de 3º de Educación Primaria, así como una bibliografía para consulta para una mayor profundidad en el tema.

## 2. MARCO TEÓRICO

### **2.1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?**

Por un lado, el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define emoción como: “una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de una cierta conmoción somática” (Real Academia Española [RAE], 2020).

Por otro lado, según el diccionario neurocientífico de Mora y Sanguinetti (2004) se define como: “una reacción conductual subjetiva producida por la información proveniente del mundo externo o interno (recuerdos) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del relacionado con la elaboración de las conductas emocionales” (p. 94).

Así, las emociones son estados del organismo, en la que participan diferentes elementos: fisiológicos, cognitivos y conductuales.

- Fisiológicos: los que suponen modificaciones en la actividad del sistema nervioso central y autónomo, es decir, son involuntarios, como pueden ser el tono muscular, la respiración, las secreciones hormonales, la presión sanguínea, etcétera.
- Cognitivos: que son lo que procesan la información recibida, tanto consciente como inconscientemente.
- Conductuales: que son muy significativos en la comunicación, como las expresiones faciales, movimientos corporales, tono de voz, volumen y ritmo (Kolb y Kolb, 2005).

Dicho en otras palabras, las emociones son la consecuencia de un proceso de valorar automáticamente el entorno, y que nos comunica lo que es trascendental para nuestra supervivencia o adaptación (Ibarrola, 2017). Esto es, una emoción se activa a partir de un acontecimiento, de forma consciente o inconsciente. Este hecho puede darse o ser de diversas maneras: externo o interno; actual, pasado o futuro; y real o imaginario (Bisquerra, 2009).



Además, todas las emociones tienen su función y originan expresiones faciales y corporales, que transmiten esa experiencia interna al exterior. Para reconocer esas modificaciones fisiológicas que se dan en consecuencia, hay que atender a una serie de indicadores como pueden ser alteraciones en el ritmo cardíaco, la presión arterial, el ritmo de la respiración o la intensidad de la sudoración. Percibir esas señales corporales hará que podamos entender y regular nuestras emociones y las de los demás (Ibarrola, 2017).

Aunque, hay que decir que dentro del mundo de las emociones, existen diferencias individuales, como puede ser que lo que a una persona le asuste a otra le fascine y le parezca un reto interesante; lo que a uno le cabrea, a otro le produce tristeza; la propuesta de un plan a uno le hace protestar y a otro le deja con la más absoluta apatía. Es decir, influye la valoración que le damos al acontecimiento que ha producido la emoción, generando que un mismo hecho pueda ser valorado de manera diferente entre las personas (Bisquerra, 2009).

Así, cabe aclarar que no hay emociones buenas ni malas, sino que se pueden sentir de forma agradable o desagradable, así como con mayor o menor intensidad, y más o menos duraderas a largo del tiempo (Rodríguez, 2018). Las emociones agradables se producen cuando el acontecimiento que ha generado la emoción se valora como un progreso hacia los objetivos, hacia el bienestar; mientras que las emociones desagradables son generadas cuando se valora como un peligro, un obstáculo, una dificultad o una ofensa (Bisquerra, 2009).

No por ello, una emoción es más importante que otra, sino que cada una tiene su función concreta y es necesaria por ello. Como dice el psicólogo y periodista Daniel Goleman, es fundamental darse cuenta que cada emoción tiene su lugar, todas ellas tienen un papel importante. La dificultad o contratiempo empieza cuando las emociones se vuelven muy fuertes o están muy fuera de lugar, son inapropiadas, o duran demasiado tiempo, volviéndose como lo que es denominado como emociones desadaptativas (Aprendemos Juntos, 2018b).

## **2.2. ¿SON “EMOCIÓN” Y “SENTIMIENTO” SINÓNIMOS?**

En el lenguaje cotidiano ambas palabras, emoción y sentimiento se utilizan como sinónimos, pero no es así. El sentimiento va más allá de la emoción, es el producto de estar en contacto o interactuar con la emoción, es su parte cognitiva (Ibarrola, 2017). Si queremos hacerlo muy sencillo, podemos sacar una especie de fórmula matemática: un sentimiento es igual a una emoción más un pensamiento, una cognición. Por ejemplo, la frustración es un sentimiento, y la emoción que está por debajo de la frustración, lo que es la base, es la rabia (Aprendemos Juntos, 2018a).

La emoción es la respuesta automática a un estímulo externo (ver una serpiente) o interno (un recuerdo), mientras que en los sentimientos hay una evaluación de esa emoción o de una experiencia (Ayala, 2018).

Además, es importante aclarar también otro concepto relacionado con el tema, el estado de ánimo, el cual Bisquerra (2009) lo define así:

Es un estado emocional de mayor duración y menor intensidad que las emociones. Su duración es indefinida, pudiendo oscilar entre horas, días, meses o incluso años. Dependen más de valoraciones globales del mundo que nos rodea que de un objeto específico. Puede considerarse que la depresión es un estado de ánimo. (p.67)

En resumen, podemos concluir las características y las diferencias de los tres conceptos mencionados anteriormente, tal y como lo detallan Montejano y Arranz (2020):

Emociones:

- Son pasajeras, duran poco tiempo y son muy intensas.
- Son básicas y primitivas, son reacciones psicofisiológicas.
- Aparecen de repente y de forma automática ante un estímulo.
- No hay pensamiento ligado.
- Vienen de una pero pueden producir varios sentimientos a la vez.
- Se producen desde la amígdala.

Sentimientos:

- Son fruto de una emoción.
- Determinan el estado de ánimo.
- Permanecen en el tiempo, más que una emoción.
- Podemos pensar y reflexionar sobre lo que sentimos.
- Necesitamos un tiempo para que se formen, se desarrollen y expresarlos.
- Nuestros pensamientos regulan los sentimientos. se pueden aumentar, reducir...

Estado de ánimo:

- Es una actitud en la vida emocional, una forma de estar y no de sentir.
- Se presenta mediante un sentimiento y es menos intenso que las emociones.
- Permanece más tiempo que una emoción y, si se queda en el tiempo, forma el humor dominante o estado de ánimo fundamental.
- Puede ser activado o deprimido.
- Acompaña a una idea o situación por un tiempo determinado.

### 2.3. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES PRIMARIAS?

Las emociones primarias también son denominadas básicas, elementales o puras (Bisquerra, 2000). Son las reacciones innatas y preorganizadas de cada ser humano ante un estímulo del ambiente (Damasio, 2005). Sus características principales son:

- Son universales, todos los seres humanos las tienen, forma parte de todas las culturas.
- Son primitivas, con lo que existen desde el origen del ser humano y desde su nacimiento (se transmiten genéticamente).
- Cada una de las emociones conlleva una expresión facial concreta.
- Cada una de ellas se diferencian tanto funcional como neuroanatómicamente, ya que tiene su base en sistemas cerebrales especializados y preestablecidos (Ibarrola, 2017).

Asimismo, existen seis emociones primarias: la alegría, el miedo, la ira, la tristeza, el asco y la sorpresa (Ibarrola, 2017). Cada una de ellas tiene tanto diferentes formas de expresarse como funciones, como se puede observar en la tabla 1.

Tabla 1

#### *Emociones básicas y sus funciones*

Emociones básicas	Manifestaciones comportamentales	Función primaria	Función secundaria
Asco	Ligera contracción del músculo que frunce la nariz y estrecha los ojos. El gesto de la nariz arrugada es simultáneo al de la elevación del labio superior	Rechazo a lo que puede envenenar	Evitación de algo o alguien para no ser contaminado, bloqueo de aquello que puede producir enfermedad
Miedo	Párpados superiores elevados al máximo e inferiores tensos. Las cejas levantadas se acercan. Los labios se alargan hacia atrás. Sensación de frío, temblores, gritos y músculos en tensión	Evitación de amenazas	Descubrimiento de debilidades e inseguridades. Afrontamiento del peligro. Evitación del riesgo. Protección de uno mismo y de los próximos
Ira	Gritar, agitación corporal, rostro en tensión, dientes apretados, mirada fija, cejas juntas y hacia abajo, y contacto físico con el otro pudiendo llegar a la agresión	Autodefensa y destrucción de la amenaza	Afirmación del yo, defensa del espacio propio, tanto propiedades como contexto físico y psicológico. Salvaguarda de principios y de la integridad de los próximos
Tristeza	Llanto, gemidos, mirada perdida, comisuras de los labios caídas, los párpados superiores caen y las cejas se angulan hacia arriba. El entrecejo se arruga y	Protección en situación de vulnerabilidad	Búsqueda de apoyo social. Gestión del duelo por la pérdida de algo o alguien. Recogimiento para el encuentro con uno mismo.

	los labios se estiran de forma horizontal. Hombros caídos		Asunción de fragilidad
Sorpresa	Los párpados superiores suben, pero los inferiores no están tensos. La mandíbula suele caer. Reconocimiento visual del entorno	Exploración y alerta	Prevención y anticipación de potenciales amenazas. Descubrimiento y búsqueda de la novedad. Estímulo de la curiosidad y la creatividad
Alegría	La sonrisa: contracción del músculo que va del pómulos al labio superior y del orbicular que rodea al ojo. Las mejillas se elevan. Risas, saltos, expresividad corporal, abrazos, etc	Afiliación y bienestar personal	Vinculación social, regulación, compensación y transformación emocional

(Rodríguez, 2018, p.48)

Tal y como se puede contemplar en la anterior tabla, casi todas las emociones primarias tienen la función de supervivencia, en concreto cuatro (miedo, tristeza, ira y asco), con un elemento defensivo-desagradable, otra tiene una función ambivalente (sorpresa), mientras que el bienestar solo se percibe mediante una (alegría) y es la más potente, ya que es capaz de cambiar todas las precedentes (Rodríguez, 2018)

Además, cada una de estas emociones pueden experimentarse en diferentes niveles de intensidad, lo cual puede ayudarte o no en las diferentes situaciones. Es por ejemplo el caso del miedo ante un examen. Si se da en un bajo nivel puede ayudarte mejorando el rendimiento académico, pero si se da en una intensidad alta, llegando incluso al pánico, puede originar un bloqueo (Ibarrola, 2017).

#### 2.4. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES SECUNDARIAS?

La base de las emociones secundarias son las primarias, de las cuales se generan las demás emociones, a través de diversos aprendizajes ligados a situaciones y circunstancias concretas del día a día, con lo que no son innatas (Ibarrola, 2017). Las emociones secundarias también son denominadas emociones complejas o derivadas (Bisquerra, 2009).

Las emociones secundarias, tal y como explica Bisquerra (2000), muchas veces derivan de la mezcla de dos o más emociones primarias y no presentan unos rasgos faciales concretos, ni una forma de actuar característica.

Así, las emociones secundarias van unidas a las normas sociales en la que hemos ido creciendo, y son diferentes según la cultura, los hábitos de cada uno, las ideas personales o el entorno social. Al darse valoraciones diferentes, la reacción emocional también lo será (Ibarrola, 2017).

Algunas de estas emociones secundarias son la culpabilidad, los celos, la desconfianza y la vergüenza, ya que van unidas a la cultura. Un ejemplo de emoción secundaria sería cuando un o una estudiante siente vergüenza de hablar en público, imaginándose que no va a ser capaz de que le salgan las palabras. A su vez, hay otro estudiante que dicha situación no le da vergüenza, sino todo lo contrario, le encanta estar delante de mucha gente, ser protagonista. En este caso, lo más seguro es que el primero habrá vivido una experiencia humillante asociada con la situación, mientras que el segundo lo relacione con algo positivo, aumentando así su autoestima (Ibarrola, 2017).

## **2.5. ¿CUÁLES SON LAS FUNCIONES DE LAS EMOCIONES?**

Tal y como indica Mora (2013) son diversas las funciones de las emociones, pero las principales serían las siguientes siete:

1. Como protección ante estímulos enemigos o acercamiento a estímulos placenteros que nos ayuden a sobrevivir, como pueden ser agua, comida, juego, entre otros, creando una motivación por conseguirlo.
2. Como respuestas polivalentes y flexibles del organismo (conducta) ante los acontecimientos; ayuda a dar la respuesta más adecuada en cada situación, teniendo en cuenta todo el abanico de recursos posibles.
3. Como alerta al individual, activando múltiples sistemas cerebrales (mecanismos motores y sensoriales, glucosa, ácidos grasos, etc.) y sistemas y aparatos del organismo (respiratorio, locomotor, cardiovascular, etc.).
4. Como manera de conservar la curiosidad, agrandando el marco de seguridad de cada uno y llevándolo a investigar lo desconocido.
5. Como lenguaje no verbal, ya que facilita la comunicación con los demás, de una manera rápida y efectiva.
6. Como una manera de retener y evocar memorias, porque todo episodio asociado a una emoción será más fácil de recordarlo.
7. Como mecanismos significativos en el proceso de razonamiento, ya que los acontecimientos los relacionamos con emociones gratificantes o dolorosas, como “buenas” y “malas”.

En conclusión, podríamos decir que las emociones son prácticamente la base de la mayoría de las funciones del cerebro (Ibarrola, 2017). Así, cabe destacar cómo está dividida la corteza cerebral, la cual tiene dos partes: el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo. Por un lado, en hemisferio derecho residen funciones como la artística, la musical, el razonamiento espacial y es donde se procesa la información emocional. Por otro lado, en el hemisferio izquierdo, es donde se localiza el lenguaje, el razonamiento numérico, el

pensamiento analítico y el espíritu emprendedor, por lo que es considerado el hemisferio más racional (Bisquerra, 2009).

Bisquerra (2009) afirma que se puede pensar que en la escuela se le da más importancia al hemisferio izquierdo (razonamiento) frente al derecho (emocional), como se puede ver de forma clara en el siguiente ejemplo. Si se les plantea a una serie de adultos una serie de palabras, en este caso el nombre de diferentes colores (amarillo, naranja, verde, morado, etc.) pero escritas de otro color que no corresponde al suyo, se puede apreciar la tendencia que tienen los adultos para leer las palabras, y la dificultad que tienen para decir su color. Curiosamente esto no pasa si se realiza el mismo ejercicio con niños y niñas que conocen el nombre de los colores pero no saben leer.

## **2.6. ¿CUÁNDO SE CONVIERTE UNA EMOCIÓN EN DESADAPTATIVA?**

Las emociones se convierten en una dificultad o contratiempo cuando se vuelven desadaptativas, lo cual puede ocurrir en 3 casos:

- Cuando se vuelven muy fuertes. Por ejemplo, se puede sentir nerviosos ante un examen, pero si esa emoción se hace cada vez más intensa, no pudiendo controlarla, dificultará el resolver la situación evaluativa eficazmente.
- Cuando la emoción desagradable dura demasiado. Como es el caso de que sintamos miedo cuando un perro viene ladrando hacia nosotros, para evitar el peligro, entonces sí que es adaptativo; pero si esa emoción se mantiene en el tiempo, es desadaptativa porque no cumple su función.
- Cuando no se ajusta con la emoción que la produce. Por ejemplo, cuando alguien atenta contra nuestros derechos es adaptativo sentir ira, pero si esa ira la sentimos contra un árbitro de fútbol porque creemos que se ha equivocado en una decisión hasta el punto de intentar atacarle, se vuelve desadaptativa, ya que no tiene ningún valor activo (Rodríguez, 2018).

Cuando las emociones se vuelven desadaptativas, se vuelven tóxicas y contaminan nuestra mente. Al no tener un almacén externo donde poder echar toda esa basura emocional, lo que podemos hacer para no intoxicarnos nosotros y no contaminar a los demás, es trabajar para desarrollar nuestra inteligencia emocional (Rodríguez, 2018).

## **2.7. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?**

El escritor y psicólogo Daniel Goleman fue quien popularizó el concepto de "Inteligencia Emocional" en 1995, pero anteriormente ya había aparecido el término en diferentes escritos psicológicos gracias a investigadores como Wayne Payne, Peter Salovey

y John Mayer. Aun así, el origen del mencionado concepto tiene que ver con escritos de Charles Darwin y Edward Thorndike o incluso las teorías sobre la inteligencia de los psicólogos Howard Gardner y Robert Sternberg (Ibarrola, 2017)

A través de estos escritos podemos concretar que la Inteligencia Emocional está relacionada con la inteligencia social, la cual trata de revisar nuestras emociones y las emociones de los demás, diferenciando y empleando esta información para dirigir nuestra forma de pensar y actuar (Salovey y Mayer, 1990). Dicho de otra manera, la Inteligencia Emocional es la capacidad para manejar nuestros sentimientos de una manera efectiva, reconociendo, expresando, regulando y controlando nuestras emociones, a la vez que entendemos las de los demás (Rodríguez, 2018).

A su vez, tal y como explica el divulgador científico Eduard Punset, otro hallazgo importante en el mundo de la neurociencia es el de la plasticidad del cerebro. Las conexiones que existen entre las neuronas están siendo cambiadas continuamente, y esto es causado por las diferentes experiencias, pensamientos y sentimientos que sufrimos en nuestro día a día. Desde que nacemos hasta que morimos vivimos en un constante aprendizaje y desaprendizaje, es por ello por lo que nuestras emociones son moldeables. Es decir, la Inteligencia Emocional no es más que aceptar que somos seres sensibles, que nuestra inteligencia es emocional y que mediante las prácticas adecuadas dicha inteligencia se puede educar (RTVE, 2013).

## **2.8. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?**

La “Educación Emocional” va más allá de la Inteligencia Emocional, tal y como Bisquerra (2000) la define:

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad sobre las emociones (diferentes habilidades) con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p.243)

Son muchos los objetivos de la educación emocional, pero los más significativos son los siguientes: conocer mejor tus propias emociones, reconocer las de los demás, regularlas, tener amplios conocimientos acerca de cómo controlar las emociones negativas, saber crear emociones positivas, incrementar la capacidad de automotivación y actitud positiva ante la vida (Bisquerra, 2000).

No todas las personas han experimentado las mismas experiencias socioemocionales en el ámbito escolar y familiar, por consiguiente, no todo el alumnado tendrá los mismos recursos para afrontar una dificultad, teniendo una falta de nociones socioemocionales. La ausencia de conocimientos en educación emocional en niños y niñas puede tener consecuencias negativas en la vida adulta, con ideas y conductas inapropiadas y autodestructivas, como son violencia, ansiedad, estrés, depresión, comportamientos sexuales de riesgo, angustia, suicidio, anorexia, entre otros (Ibarrola, 2017).

Debido a esto, se puede apreciar la importancia de esta competencia, la cual hay que llevarla a cabo en el aula mediante procesos educativos bien definidos (Bisquerra, 2000).

## **2.9. ¿POR QUÉ ES NECESARIO DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA ESCUELA?**

Normalmente cuando pensamos en la educación que se da en el colegio lo relacionamos con la idea de que el o la docente imparte una asignatura, con el objetivo de que el alumnado adquiera unos conocimientos, desarrollen unas habilidades concretas y aprendan las lecciones de un tema específico. Sin embargo, tal y como decía Pitágoras, no se enseña a templar el alma ante adversidades en la vida, no hay ninguna materia específica ni un horario concreto en el que dicho aprendizaje tan primordial para la vida se lleve a cabo (Ibarrola, 2017).

Además, se ha demostrado como el tener un alto cociente intelectual o tener notas muy altas no tiene porqué ser equivalente a tener un gran bienestar personal, ni social ni laboral (Ibarrola, 2017). Tal y como señala el psicólogo y periodista Daniel Goleman, asignaturas como las matemáticas o el lenguaje son trascendentes, te ayudarán en la vida; pero también es importante remarcar que en la actualidad, lo que te hará sobresalir sobre los demás en el ámbito tanto académico, como laboral, como en la vida, serán las habilidades que se desarrollan mediante la inteligencia emocional, como son la capacidad para persuadir, autogestionarse, empatizar, entre otros. (Aprendemos Juntos, 2018b)

Como manifiesta el profesor de psicología de la universidad de Utrecht, René Diekstra, el colegio es el sitio ideal para facilitar al alumnado a descubrirse, comprenderse y a aprender a interactuar con sus iguales (RTVE, 2013).

Un significativo ejemplo de la importancia de la educación emocional es preguntarse lo siguiente: ¿Un alumno puede aprender con el alma herida, con el corazón partido? La respuesta es no. Emoción y razón siempre van a ir de la mano, de tal forma que emoción y cognición son un binomio indisoluble, ya que no hay pensamiento sin emoción, y como consiguiente, no hay aprendizaje sin afecto (Rodríguez, 2018).



Cabe aclarar que cuando se habla de trabajar la educación emocional en clase, no se plantea desde una perspectiva de realizar psicoterapia, de posicionarnos en lo patológico, sino de todo lo contrario. Es decir, esta propuesta educativa se basa en lo que se podría denominar como “normalidad” en la que se haya la mayoría de la gente, con el objetivo de prevenir ese lado oscuro (Rodríguez, 2018).

Existen numerosos estudios que evidencian la importancia de llevar a cabo la educación emocional. Por nombrar uno de esos estudios destacaría el llevado a cabo por John Durlak, quien pertenece al departamento de Psicología de la Universidad de Chicago, en 2011 y el cual comparó unos 200 colegios (más de 270.000 alumnos), demostrando que mediante una educación emocional progresaban en aspectos como habilidades sociales y emocionales, y a su vez mejoraban su comportamiento y sus resultados académicos (Ayala, 2018).

En conclusión, de los numerosos estudios, podríamos decir que gracias a la educación emocional el alumnado aprende más cantidad y de mayor calidad, ayuda a mejorar su autoestima y empatía, son más felices y optimistas, sus hábitos son más saludables y positivos... Son personas más competentes y exitosas a nivel social, personal y profesional (Ayala, 2018). Además, como subraya Eduard Punset, los beneficios de los programas de aprendizaje social y emocional además de los mencionados anteriormente, han sido demostrados en 7 ámbitos relevantes: desarrollo de habilidades sociales, reducción de comportamientos antisociales, disminución del abuso de drogas, incremento de la autoimagen positiva, aumento del éxito académico, mejor salud mental y aumento de comportamientos prosociales. (RTVE, 2013).

Es por ello, que no sea casualidad que en la década de los 90 el libro más vendido fuera “Estrategias emocionales para ejecutivos” y el segundo “La práctica de la inteligencia emocional” escrito por Daniel Goleman que hablaba sobre como llevar lo publicado en su best seller “La inteligencia emocional” al ámbito de la empresa (Rodríguez, 2018).

Por tanto, si queremos ir en dirección de nuestra propia humanidad, en busca de la felicidad, tenemos que dejar de ir en contra de nuestra propia esencia como personas, y poner como eje de la agenda educativa la educación emocional, enseñando al alumnado a que aprenda a ser feliz, mostrándole todas las herramientas y pasos necesarios (Rodríguez, 2018).

## **2.10. ¿CÓMO ES EL DESARROLLO EMOCIONAL, DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS DOCE AÑOS?**

Como ya se ha mencionado anteriormente, primero somos seres sintientes y luego seres racionales. Desde que nacemos ya sentimos, y el origen de la vida social y emocional se basa en el apego con sus cuidadores principales, algo fundamental para su desarrollo (Ibarrola, 2017).

Por un lado, en la etapa de 0 a 6 años, sus relaciones emocionales se desarrollan. Perciben las emociones de forma global (bienestar o malestar), pero poco a poco van apareciendo emociones más específicas: la alegría y el malestar, primero; la ira, la sorpresa, el miedo y la tristeza, después (Marchesi, Palacios y Coll, 2007).

Durante esta etapa las emociones las viven de una manera muy intensa, tanto las que generan placer como las que crean malestar, y con poca continuidad; por ejemplo, un niño o una niña puede estar llorando porque ha tenido una pelea con un compañero, pero rápidamente pasar a la sonrisa. Además, no saben diferenciar entre las intensidades de las emociones, algo muy pequeño puede provocar grandes alteraciones o satisfacciones. Utilizan básicamente sus estados de ánimo para llamar la atención de los adultos (Ibarrola, 2017).

Por otro lado, tal y como desarrolla Ibarrola (2017), el desarrollo de las emociones en las edades comprendidas entre los 6 y los 12 años, normalmente se da una relativa tranquilidad, comparándolo con otras etapas. Dependiendo de la edad de estos niños y niñas, hay unos hitos en el desarrollo emocional u otros.

A los 6-7 años, sus amistades normalmente son con niños y niñas del mismo sexo, precisa formar parte de un grupo, le importa lo que le dicen sus iguales, fantasía y realidad se funden causando emociones intensas. Entre los 7 y los 8 años, para ellos lo más importante es tener amigos, les origina tanto vergüenza como tristeza que les rechacen los demás, comienza a diferenciar entre fantasía y realidad y son capaces de ver las cosas desde la perspectiva de otra persona. Y entre los 8 y los 12 años, hay un aumento en el desarrollo cognoscitivo, procura eludir el sentimiento de vergüenza, saber interpretar mejor las señales sociales, muchas veces intenta suprimir sus emociones hacia los demás y le gusta explorar (Ibarrola, 2017).

Además, en esta etapa de 6-12 años, ya empiezan a comprender las emociones tanto las suyas como las de los demás, a catalogar mejor lo que sienten y a expresar de manera más acertada sus sentimientos, así como a regularlos y reciclarlos de forma adecuada (Ibarrola, 2017).

Con lo expuesto anteriormente, se puede afirmar que durante la Educación Primaria se va creando el ciudadano intencional y responsable, el cual está en perfectas condiciones para desarrollar una actitud acerca de sus propias emociones y las de los demás, así como a saber qué consecuencias sociales puede tener sus hechos. Además, los aprendizajes emocionales que adquieran durante la infancia perdurarán como hábitos personales durante toda la vida. Por ello, la importancia y la justificación de porqué hay que desarrollar la educación emocional en el aula de primaria (Bisquerra, 2010).

## **2.11. ¿EN QUÉ ETAPA ESCOLAR ES CONVENIENTE INICIAR EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES?**

Es necesario abordar el desarrollo de la dimensión emocional de cada alumno, trabajar su equilibrio emocional desde el ciclo inicial, desde las primeras etapas educativas, pero siempre conociendo las características específicas de cada etapa, según determina un informe llevado a cabo por la Fundación Botín (Ayala, 2018). Es por ello, que Richard Davidson, neuropsicólogo de la universidad de Wisconsin-Madison, apunte que todos los estudios realizados acerca del cerebro señalan que cuanto antes se realice la intervención, será mejor, ya que se conseguirá un aprendizaje más significativo, persistiendo durante un periodo más largo de tiempo esa enseñanza (RTVE, 2012).

Así mismo, René Diekstra, profesor de psicología de la universidad de Utrecht, aconseja empezar a enseñar educación emocional alrededor de los 2-3 años, que siga hasta los 17-18, cuando acaban el instituto, basándose siempre en las distintas etapas de desarrollo (RTVE, 2013).

Anna Soldevila, María Jesús Agulló, Gemma Filella y Ramona Ribes (pedagogas y psicólogas realizadoras del trabajo de investigación sobre educación emocional para la universidad de Lleida “Emocionarse también en las aulas”), van más allá especificando qué se debería enseñar en cada etapa de Educación Primaria. Según ellas, a los 6-8 años conviene trabajar, si no han trabajado antes, las emociones básicas, como son tristeza, miedo, ira y alegría, haciéndoles entender cómo se sienten ellos y los demás, ya que muchas veces esas interpretaciones pueden ser erróneas. Más adelante, entre los 8 y los 10 años, es posible poco a poco ir introduciendo vocabulario emocional un poco más complejo; por ejemplo, orgullo, celos, ansiedad o vergüenza, así como a relacionar cada emoción con la música, el baile, la pintura, etc. Mientras que en la etapa de 10-12 se pueden empezar a crear familias emocionales: ira tiene relación con la rabia, odio o furia; miedo con pánico, terror, pavor; ansiedad con desesperación, inquietud, anhelo... Y es el momento ideal para ocuparse de analizar y comprender aquellas que son más ambiguas, como sorpresa, compasión o esperanza (Ayala, 2018).

## 2.12. ¿QUÉ METODOLOGÍA ES LA QUE HAY QUE APLICAR?

La implantación de programas de educación emocional en el aula no es una tarea nada fácil. Hay muchos aspectos que hay que tener en cuenta, como son las características del alumnado, su nivel madurativo, disponibilidad del profesorado... proporcionando un contexto y recursos apropiados, para favorecer su desarrollo, y poder modelar habilidades y comportamientos (Bisquerra, 2000).

Así, los recursos más apropiados para la educación emocional en Educación Primaria son el juego, las dramatizaciones y el cuento.

- El juego, en concreto el juego simbólico, el juego sociodramático y el juego cooperativo, ya que son una herramienta que permite desarrollar la empatía, la comunicación verbal, y la habilidad de reconocer los comportamientos de los demás.
- Las dramatizaciones, porque son una herramienta que permite explorar diferentes situaciones, pero siempre en contextos protegidos, ya que no son reales, facilitando la toma de conciencia y la comprensión de puntos de vista diferentes del propio.
- El cuento, ya que ayuda a los niños y niñas a descubrirse, darles forma a sus vivencias y construir sentidos, elaborando su mundo interior, y, por consiguiente, tener una mejor relación con el mundo exterior (Ibarrola, 2017).

De la misma forma, teniendo en cuenta a la organización del aula, es aconsejable preparar bien el espacio en el que se va a llevar a cabo la sesión, como por ejemplo el sentarse toda la clase en el suelo en círculo para crear un ambiente de seguridad, confianza y confidencialidad, con el objetivo de que todo el alumnado pueda verse entre ellos y a la vez al o a la docente. Ese tipo de agrupamientos irá variando según el tipo de actividades que queramos hacer. De hecho, es recomendable ir combinando actividades individuales, como en pequeños grupos, como en grupo entero. Así, sería muy enriquecedor que a la hora de realizar estas actividades se mezclaran niños y niñas de diferentes edades o aulas, con el fin de potenciar nuevas relaciones y estimular el aprendizaje cooperativo (Ibarrola, 2017).

Además de trabajar la educación emocional en el aula, según señala Mar Romera (maestra, pedagoga, psicopedagoga y especialista en inteligencia emocional), tiene que compartirse con las familias, porque es la familia la primera escuela de las emociones. Los padres y las madres de cada estudiante son sus modelos emocionales desde el primer día, tanto para lo bueno como para lo malo. Las experiencias emocionales vividas en la familia serán realmente importantes para el desarrollo emocional del niño (Ayala, 2018).

En cuanto a las horas que se le debería dar a la educación emocional, los diferentes expertos en el ámbito como son Richard Davidson, René Diekstra y Daniel Goleman, dicen lo

siguiente: con una o dos horas a la semana es suficiente, incluso proponen que no tiene porqué ser esas horas seguidas, pueden ser 20-30 minutos cada día (RTVE, 2013).

Y, finalmente, con respecto a en qué asignatura se debería de enseñar la educación emocional, cabe mencionar que lo ideal sería hacer un programa multidisciplinar, que atravesara la totalidad del currículum. Pero, a su vez, ha quedado demostrado que el planteamiento de realizarlo de una manera transversal frecuentemente es desarrollado de desigual manera por los diferentes profesores, debido a la falta de formación en el ámbito muchas veces llegando a desplazarlo a lo último o incluso a no darlo, y al final, por querer aparecer en todos lados, termina estando en ningún sitio (Rodríguez, 2018). Con lo que, es preferible llevarlo a cabo en una asignatura concreta, la cual podría ser las horas de tutoría, dentro del Plan de Acción Tutorial (PAT), donde tiene cabida todos los contenidos de la educación emocional, para así conseguir que se den cambios significativos en el ámbito socioafectivo (Bisquerra, 2000).

### **2.13. ¿CUÁLES SON LAS FASES O BLOQUES DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?**

Tal y como señala Daniel Goleman, los niños y las niñas tienen que desarrollar una serie de competencias emocionales que se deben desarrollar mediante la educación emocional (RTVE, 2012).

Existen diferentes modelos de competencias emocionales, pero yo solo voy a presentar uno de ellos: el modelo de GROUP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Cataluña. Este modelo ha sido examinado con éxito desde 2009 y contiene las siguientes competencias: la conciencia emocional (conocimiento de las emociones propias y de las emociones de los demás), la regulación emocional (control, manejo y reciclaje adecuado de las emociones), la autonomía emocional (no depender emocionalmente de los demás para ser feliz), las habilidades socioemocionales (desarrollar como hay que relacionarse con las otras personas) y competencias para la vida y el bienestar (capacidad para afrontar los retos diarios) (Bisquerra, 2009).

1. Conciencia emocional. Consiste en comprender las propias emociones y las de los demás, a través de la contemplación y análisis tanto de nuestro comportamiento, como el de los demás. También consiste en entender las causas que lo origina, evaluar en qué intensidad sentimos dicha emoción y cómo hacemos uso del lenguaje no verbal para expresarla. Además, hay que validar nuestras emociones como propias, asumiendo las desagradables, y todo lo que ello conlleva, tenemos que ser capaces de empatizar con los otros y desarrollar la comunicación emocional (Bisquerra, 2009).

2. Regulación emocional. Consiste en dar una respuesta apropiada, es decir, adaptativa a las emociones, manifestándolas de una manera adecuada, regulándolas, pero sin confundir con reprimirlas. De hecho, el objetivo es encontrar el equilibrio adecuado entre represión y explosión emocional. Algunos elementos de esta competencia son la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad de demorar la gratificación, el control de estrés, la asertividad, etc. En otras palabras, el niño tiene que conseguir la capacidad de autocontrol, modificando las experiencias emocionales desadaptativas en sentimientos adaptativos (Bisquerra, 2009). Y por último, siendo capaz de cambiar un sentimiento desagradable a través de su sustitución o compensación por otro más potente que el primero.
  - a. La compensación de una vivencia emocional insatisfactoria con otras satisfactoria. Como es el caso de utilizar la alegría contando un chiste o salir de fiesta para minimizar la tristeza.
  - b. La sustitución, cambiando un sentimiento indeseable por otro más potente. Por ejemplo, si estamos llevando a cabo algo de extrema importancia, y de repente alguien se tropieza con nosotros, pero nos damos cuenta de que esa persona es ciega, ese enfado sería sustituido por la compasión.
  - c. La transformación, en el cual tienen que tomar parte sentimientos como la compasión, el perdón o el amor. Por ejemplo, por mucho que a una madre le haga una travesura su hijo, el amor que tiene esa madre hace él transforma totalmente la ira que pudiera sentir en ese momento (Rodríguez, 2018).
3. Autonomía emocional. Consiste en tener unas destrezas cognitivas que fomenten la independencia emocional, es decir, no depender emocionalmente continuamente de los demás. Para poder alcanzar este objetivo hay que tener una sana autoestima, autoconfianza, automotivación, capacidad de esfuerzo, percepción de autoeficacia, responsabilidad, actitud positiva ante la vida, etc (Bisquerra, 2009).
4. Habilidades socioemocionales. Consiste en desarrollar las habilidades para relacionarse satisfactoriamente con los demás, dominando la capacidad para la comunicación efectiva, el respeto, actitudes prosociales, la escucha, la empatía, etc. En definitiva, desarrollar la capacidad para entablar amistades y desarrollar la capacidad de interactuar en grupos (Bisquerra, 2009).
5. Competencias para la vida y el bienestar. Consiste en desenvolverse de manera efectiva en los retos del día a día, creando estados emocionales positivos, estructurando la vida de forma equilibrada, aprendiendo a tomar decisiones, buscando ayuda y recursos cuando sea necesario (Bisquerra, 2009).

## **2.14. ¿CUÁL ES EL PAPEL DEL O DE LA DOCENTE EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?**

El o la docente tiene que crear un clima de respeto en el aula, en el cual se pueda expresar todos los puntos de vista, animando a la participación, aun sabiendo que eso puede generar conflictos, pero siempre desde una actitud respetuosa. De esta manera se generará un ambiente de seguridad, y conectando con el alumnado la mente y el corazón, es decir, el pensamiento y la emoción. Asimismo, tenemos que escuchar, entender y examinar los pensamientos y emociones que sienten los niños y las niñas, acompañándoles en todo el proceso, proporcionándoles los recursos adecuados a cada etapa madurativa (Ibarrola, 2017).

Después de trabajar con ellos los diferentes recursos de la educación emocional, es imprescindible que el o la docente no se quede ahí, para que el alumnado no lo contemple como un mero juego o pasatiempo, sino que sea consciente de lo que está aprendiendo. Esto se puede hacer mediante una reflexión tras acabar la sesión tanto llevada a cabo por el profesor, como por parte del alumnado, así como hacer una evaluación sobre ello (Ibarrola, 2017).

## **2.15. ¿CÓMO TIENE QUE SER LA EVALUACIÓN?**

La evaluación tiene que ser formativa, continua, que valore de que manera se han alcanzado los objetivos de aprendizaje, viendo así su nivel de madurez emocional, y su evolución a lo largo de las diferentes sesiones (Ibarrola, 2017).

Las herramientas más adecuadas para la evaluación de la educación emocional son las siguientes: observación directa, escalas de observación, registros anecdóticos, diario de clase y cuestionarios. Estas herramientas tienen que tener como finalidad el desarrollo emocional del niño, para que pueda crecer con autonomía, y sea feliz con él mismo y con los demás (Ibarrola, 2017).

Además de estas herramientas, Rodríguez (2018) señala que es interesante llevar a cabo una evaluación que en el mundo de la psicopedagogía es conocido como "la evaluación de 360º", la cual se basa en evaluar las competencias emocionales mediante diferentes fuentes observadoras: docente, alumnado, padres y madres, y compañeros.

En cuanto a la valoración nos interesa más el qué y el porqué que el cuánto; es decir, que el enfoque está orientado más a comprender que a calificar. Por ello, hemos ofrecido un modelo que aborda lo que se ha denominado en la literatura psicopedagógica la evaluación de 360º, que consiste en evaluar las competencias de una persona utilizando varias fuentes observadoras: docente, alumnado, padres y madres, y compañeros (Bisquerra, 2009) Esta

perspectiva evaluativa ha sido elaborada por el equipo de investigación sobre educación emocional de la universidad de La Laguna (Rodríguez, 2018).

- Informe del o de la docente, realizando una estimación del grado de adquisición que ha alcanzado cada uno de los alumnos en relación con las competencias emocionales trabajadas en el aula.
- Autoinforme de alumnado, en el que cada alumno valora los diferentes ítems planteados, señalando si se identifican o no con los enunciados expuestos.
- Cuestionario familiar, con ítems muy parecidos a los aparecidos en los dos anteriores, con el objetivo de que valoren a su hijo o hija.
- Sociograma emocional, en la que tomarán parte todo el alumnado, en relación a las emociones en el aula, preguntando sobre quién es el más alegre, el más triste, el que siente más miedo, el que siente más enfado, el que siente más vergüenza, el que controla mejor sus enfados, entre otros (Rodríguez, 2018).

### 3. DISEÑO DIDÁCTICO

<b>Curso:</b> 3º Educación Primaria
<b>Asignatura desde la que se va a trabajar:</b> Tutoría
<b>Temporalidad:</b> 12 sesiones de 1 hora
<b>Requerimiento espacial:</b> se necesitará disponer de un espacio amplio, libre de objetos que puedan constituir un obstáculo para el alumnado a la hora de llevar a cabo las obras de dramatización. En este caso la propuesta que se expone en las siguientes páginas está enfocada para llevarla a cabo en el aula, ya que en gran parte de los ejercicios se necesita de una pizarra digital.
<b>Requerimiento material:</b> se necesitan las fichas que aparecen en los anexos, así como una pizarra digital o un proyector (se especifica más en concreto cuál es el material necesario dentro de cada actividad).
<b>Distribución del alumnado:</b> el alumnado trabajará de forma individual o grupal, según qué actividad se esté llevando a cabo (se especifica más en concreto cuál es la distribución del alumnado dentro de cada actividad).
<b>Metodología que se va a emplear:</b> la metodología que se va a utilizar es mayormente la del uso del juego, las dramatizaciones y el cuento, así como del uso de recursos audiovisuales y demás, buscando el análisis y reflexión del alumno sobre lo expuesto



(se especifica más en concreto cuál es la metodología empleada dentro de cada actividad). Además, la mayoría de las actividades serán compartidas con las familias, para hacerles partícipe del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, así como será parte de la evaluación, como explico en el apartado correspondiente.

**Características de esta edad:**

Tal y como desarrolla Ibarrola (2017):

- Los niños y las niñas de esta edad tienen una mayor capacidad para identificar distintos sentimientos en ellos mismos y en los demás.
- Saben que una misma situación provoca distintas emociones. A partir de esta edad, los niños y las niñas entienden que una situación concreta no provoca las mismas emociones en todas las personas. Por ejemplo, en el colegio, a la hora del comedor, unos niños o unas niñas se ponen a llorar y están tristes porque quieren irse a su casa, mientras que otros están contentos porque se lo pasan bien.
- Aumenta su memoria emocional. La memoria del niño se amplía y es capaz de recordar experiencias pasadas y emociones vividas. El recuerdo es fuente de emociones; por ello, si el recuerdo suscita emociones agradables, se muestra más seguridad. Si un recuerdo suscita emociones desagradables, crecen la inseguridad y la desconfianza.
- Necesitan hablar de sus sentimientos. Tanto docentes como padres y madres tienen que conversar con los niños y las niñas sobre las emociones y las diferentes causas que las provocan. Por ejemplo, la tristeza que siente cuando algo se sale mal, el enfado por haberse peleado con un niño o una niña de su clase, etc.

### **3.1. Competencias a trabajar:**

Conciencia emocional:

- Conciencia de las propias emociones.
- Conciencia de las emociones de los demás.
- Comunicación verbal y no verbal.
- Empatía.

Regulación emocional:

- Estrategias de autocontrol.
- Regulación o reciclaje emocional.
- Autogenerar emociones positivas.
- Regulación de la ira y prevención de la violencia.

Autonomía emocional:

- Autoestima.
- Autoconfianza.
- Optimismo.
- Automotivación.

Competencia social:

- Escuchar.
- Comunicación receptiva y expresiva.
- Solución de conflictos.
- Respetar a los demás.
- Saber compartir emociones.

Competencias para la vida y el bienestar:

- Buscar recursos y ayuda.
- Bienestar personal.
- Toma de decisiones.
- Aprender a fluir.

Como se puede observar son diversas las competencias a trabajar en cada una de las fases de la educación emocional. Estas competencias tienen una estrecha relación con las competencias básicas transversales del Decreto 236/2015 del currículo de Heziberri, que también se trabajan a la hora de llevar a cabo la unidad didáctica planteada (véase anexo I).

### **3.2. Objetivos didácticos:**

#### Autoconciencia emocional:

- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Identificar y dar nombre a las propias emociones.
- Comunicar de forma verbal y no verbal.
- Comprender las emociones de los demás.
- Saber empatizar.

#### Regulación emocional:

- Expresar adecuadamente las emociones.
- Tener estrategias de autocontrol.
- Autogenerar emociones agradables.
- Regular las emociones desagradables.

#### Autonomía emocional:

- Desarrollar el autoestima.
- Desarrollar la automotivación.
- Desarrollar la autoconfianza.

#### Competencia social:

- Realizar una comunicación receptiva y expresiva.
- Escuchar de forma activa.
- Respetar a los demás.
- Resolver conflictos por sí mismo.

#### Competencias para la vida y el bienestar:

- Saber tomar decisiones.
- Buscar ayuda y recursos.
- Buscar el bienestar personal.
- Saber cómo fluir.

### **3.3. Secuenciación de las actividades:**

Conciencia emocional:

- 1º ejercicio: Visionado película "Del Revés".
- 2º ejercicio: Análisis cada emoción.
- 3º ejercicio: El dado de las emociones.
- 4º ejercicio: Pasapalabra emocional.
- 5º ejercicio: Contextualizando cada emoción.
- 6º ejercicio: Emociones a través de la Realidad Aumentada.
- 7º ejercicio: Actuamos nuestras emociones.

Regulación emocional:

- 8º ejercicio: Todas las emociones tienen su función.
- 9º ejercicio: Recetas para las emociones.
- 10º ejercicio: Regulando las emociones desagradables.
- 11º ejercicio: Oca de las emociones.

Autonomía emocional:

- 12º ejercicio: Nuestro equipaje emocional.
- 13º ejercicio: La estrella emocional.
- 14º ejercicio: El tesoro del pirata Esaú.
- 15º ejercicio: Ejemplos "Del Revés".
- 16º ejercicio: Cómo trabaja Riley la autonomía emocional.

Competencia social:

- 17º ejercicio: Conversación o no.
- 18º ejercicio: Teléfono estropeado.
- 19º ejercicio: Instrucciones cómo escuchar.
- 20º ejercicio: Cómo solucionar conflictos.
- 21º ejercicio: La madre de Riley como modelo.
- 22º ejercicio: Pautas para solucionar conflictos.
- 23º ejercicio: ¿Cómo me siento hoy?

Competencias para la vida y el bienestar:

- 24º ejercicio: Acción reacción.
- 25º ejercicio: Todo tiene solución.

### 3.4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

#### 3.4.1. CONCIENCIA EMOCIONAL

<b>1º ejercicio: Visionado película “Del Revés”</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	Dos sesiones de 60'. Total 120'
Materiales	- Pizarra digital o proyector - Película “Del Revés”	Objetivos	- Tomar conciencia de las propias emociones - Identificar y dar nombre a las propias emociones
Descripción	Para que los y las estudiantes tengan un primer contacto con la Educación Emocional veremos la película “Del Revés” en clase.		

<b>2º ejercicio: Análisis cada emoción</b>			
Agrupación	Individual compartiendo con toda la clase	Tiempo	30'
Materiales	- Pizarra digital o proyector	Objetivos	- Tomar conciencia de las propias emociones - Identificar y dar nombre a las propias emociones
Descripción	Se analizarán cada una de las emociones que aparecen en la película (alegría, tristeza, asco, miedo e ira), identificando cuales son las características de cada uno de ellas, así como los cambios físicos que tienen. Iremos apuntando las características en la pizarra. Para hacer esto recordaremos los primeros 5 minutos de la película, que es donde se introducen cada una de las emociones: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uTE0-fbH8T0">https://www.youtube.com/watch?v=uTE0-fbH8T0</a> .		

<b>3º ejercicio: El dado de la emociones</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	15'
Materiales	- Dado de las emociones (véase anexo II)	Objetivos	- Comunicar de forma verbal y no verbal - Comprender las emociones de los demás
Descripción	<p>En cada una de las caras del dado estará representada la imagen de cada una de las emociones básicas, que aparecen en la película, a modo que tengan de referencia los diferentes personajes. El o la docente irá llamando uno a uno a sus alumnos, que deberán tirar el dado en privado, de modo que nadie vea qué es lo que ha salido, y tendrán que representar la acción que les ha tocado, haciendo uso de las respuestas corporales que cada emoción tiene. El resto de los compañeros tendrán que observar y adivinar qué emoción están representando.</p>		

<b>4º ejercicio: Pasapalabra emocional</b>			
Agrupación	Grupos de 4-5 alumnos	Tiempo	15'
Materiales	- Cartas de las emociones (véase anexo III)	Objetivos	- Comunicar de forma verbal y no verbal - Comprender las emociones de los demás - Empatizar
Descripción	<p>Cada alumno con su silla formará un círculo con su grupo de tal forma que todos los del mismo grupo puedan verse. El o la docente situará en el centro de cada grupo una bolsa que contendrá tantas tarjetas como niños y niñas haya, menos una. En cada tarjeta aparecerá escrito el nombre de una emoción. Cada alumno meterá la mano dentro de la bolsa y cogerá al azar una de las tarjetas, que no se podrá enseñar en ningún momento. A continuación, cada cual vuelve a su lugar en el círculo, menos uno que no tendrá tarjeta y ocupará el centro del círculo.</p> <p>La actividad comenzará por un niño o una niña de los que forman el círculo,</p>		

	<p>quien representará la emoción que le ha tocado mediante mímica y utilizando todos los recursos expresivos de su cuerpo. Seguidamente, el compañero de su derecha pasa a realizar la suya, y así sucesivamente, de tal manera que todos hayan representado su tarjeta al completarse el círculo. A modo del rosco de pasapalabra, el alumno que está en el centro deberá ir adivinando cada una de las emociones según las vayan interpretando sus compañeros y compañeras, hasta que las adivine todas. Cuando no la sepa, deberá decir: “¡Pasapalabra!”. Una vez completado el rosco o círculo, se volverán a repartir las tarjetas y otro participante pasará al centro.</p>
--	---

<b>5° ejercicio: Contextualizando cada emoción</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	35'
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Libro “El Emocionómetro Del Inspector Drilo” (véase anexo IV)</li> <li>- Pizarra digital o proyector</li> </ul>	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar conciencia de las propias emociones</li> <li>- Identificar y dar nombre a las propias emociones</li> </ul>
Descripción	<p>A través del libro “El Emocionómetro Del Inspector Drilo” trabajaremos más en profundidad qué es una emoción, cómo se produce, y en que intensidad se puede encontrar cada emoción básica, así como a profundizar con ejemplos las emociones de alegría, tristeza, asco, miedo e ira. Para hacer esto proyectaremos en clase esas páginas e iremos comentando entre todos cada historia y sus características.</p>		

<b>6° ejercicio: Emociones a través de la Realidad Aumentada</b>			
Agrupación	Por parejas	Tiempo	20'
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cubo “Merge Cube” (véase anexo V)</li> <li>- iPad o Chromebook de cada alumno</li> </ul>	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar conciencia de las propias emociones</li> <li>- Identificar y dar nombre a las propias emociones</li> </ul>
Descripción	<p>Por parejas cortarán y pegarán el cubo “Merge Cube” y a través de sus</p>		

	<p>iPads o Chromebooks mediante la aplicación “Moment AR” visionarán y “podrán tocar” gracias a la Realidad Aumentada las emociones básicas, con diferentes ejemplos de cada una de ellas, y las variaciones que tienen según en la intensidad en la que se encuentre la emoción seleccionada (véase anexo VI).</p>
--	---

<b>7º ejercicio: Actuamos nuestras emociones</b>			
Agrupación	Grupos de 3-4 alumnos	Tiempo	30'
Materiales	No es necesario	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicar de forma verbal y no verbal</li> <li>- Comprender las emociones de los demás</li> <li>- Empatizar</li> </ul>
Descripción	<p>Por grupos tienen que preparar una mini dramatización en la que aparezca una de las emociones básicas trabajadas, pero en dicha actuación tiene que aparecer como se trabajó en el ejercicio 5 todo el esquema, es decir, la situación, la interpretación, la emoción y la conducta. Una vez preparado y realizado la actuación delante de la clase, los demás niños y niñas tendrán que explicar cuál fue la situación, la interpretación, la emoción y la conducta, y que emoción interpretaban.</p>		

### 3.4.2. REGULACIÓN EMOCIONAL

<b>8º ejercicio: Todas las emociones tienen su función</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	30'
Materiales	No es necesario	Objetivos	- Expresar adecuadamente las emociones
Descripción	<p>Analizaremos entre todos apuntando en la pizarra las diferentes funciones que tienen las emociones en la película ya vista “Del Revés”, para que los niños y las niñas vean que no hay emociones positivas y negativas, sino que todas tienen su función (ejemplo de las funciones de cada emoción en</p>		



	el anexo VII). Al hacer esto, el o la docente tiene que hacer ver al alumnado que hay que aprender a controlar la intensidad de cada una para que no se vuelva desadaptativa.
--	---

<b>9º ejercicio: Recetas para las emociones agradables</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	15'
Materiales	- Libro "El Emocionómetro Del Inspector Drilo" (véase anexo VIII)	Objetivos	- Expresar adecuadamente las emociones - Tener estrategias de autocontrol
Descripción	Mediante el libro "El Emocionómetro Del Inspector Drilo" se leerán los pasos a seguir para poder regular o controlar cada emoción, para que sea adaptativa. Empezaremos trabajando las emociones agradables.		

<b>10º ejercicio: Recetas para las emociones desagradables</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	45'
Materiales	- Libro "Una tormenta de miedo" (véase anexo IX) - Libro "¡Que rabia de juego!" (véase anexo X) - Libro "¡Adiós, tristeza!" (véase anexo XI) - Libro "El Emocionómetro Del Inspector Drilo" (véase anexo XII)	Objetivos	- Tener estrategias de autocontrol - Regular las emociones desagradables - Autogenerar emociones agradables
Descripción	Para introducir el tema de cómo regular las emociones desagradables, que son las más difíciles de controlar, trabajaremos primero el miedo, la ira y la tristeza mediante cuentos infantiles en la que hablen de ello, analizando cómo la reguló el protagonista e intentando sacar las recetas para regular esa emoción entre todos. Estos cuentos se titulan "Una tormenta de		

	<p>miedo”, “¡Que rabia de juego!” y “¡Adiós, tristeza!”.</p> <p>Además, para profundizar en la regulación de las emociones desagradables utilizaremos el libro “El Emocionómetro Del Inspector Drilo” en el que da más pasos o “recetas” de cómo regularlas.</p>
--	--

<b>11º ejercicio: Oca de las emociones</b>			
Agrupación	Grupos de 3-4 alumnos	Tiempo	45'
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tablero de oca pero con emociones (véase anexo XIII)</li> <li>- Dados</li> <li>- Fichas de cada jugador</li> </ul>	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar y dar nombre a las propias emociones.</li> <li>- Comunicar de forma verbal y no verbal</li> <li>- Tener estrategias de autocontrol</li> </ul>
Descripción	<p>En grupos, cada grupo tendrá un tablero de oca pero con emociones. El juego consiste en tirar el dado y realizar todo el circuito realizando lo que aparece en la casilla que cae el jugador; es decir, tira el dado y mueve la ficha hasta la casilla correspondiente y tiene que fijarse que pone en esa casilla y hacerlo. Si acierta pasa el turno al otro jugador, si falla tendrá que retroceder 5 casillas.</p> <p>Empiezan todos los jugadores en la casilla 0, siendo bebés, sin saber expresar y controlar sus emociones, teniendo el objetivo de llegar a la última casilla, en la que ya son una niña que controla perfectamente sus emociones. Hay varias opciones en las que puede caer: si cae en una casilla con un interrogante, tiene que expresar corporalmente la emoción en la que esté o describirla con palabras; si cae en una casilla en la aparecen como unos volúmenes para arriba y para abajo, quiere decir que tiene que dar pautas de cómo regular dicha emoción; y si cae en en una que aparece como un micrófono, quiere decir que tiene que contar una historia corta suya o de alguien que conozca que haya experimentado esa emoción.</p> <p>También puede caer en las casillas 12 y 29 que representan la cárcel (como sale en la película), con lo que pierden un turno. Si caen en las que</p>		

	<p>aparecen unos dados volverán a tirar. Si caen en la casilla en la que aparece Bing Bong (casilla 37), vuelve a empezar ese jugador desde el inicio (en la película es el vertedero de los recuerdos).</p>
--	--

### 3.4.3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

<b>12º ejercicio: Nuestro equipaje emocional</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	5'
Materiales	- Ficha en la que hay una maleta roja y una maleta verde (véase anexo XIV)	Objetivos	- Desarrollar la autoestima
Descripción	<p>Cada alumno tendrá una ficha en la que hay una maleta roja y una maleta verde, en la que cada uno de ellos tendrá que escribir en la roja las características negativas de él y en la verde las positivas. Con esto se pretende que el o la docente examine el contenido de cada maleta y pueda considerar si alguno tiene baja autoestima.</p>		

<b>13º ejercicio: La estrella emocional</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	20'
Materiales	- Folios - Fichas completadas del ejercicio 14	Objetivos	- Desarrollar la autoestima - Desarrollar la automotivación
Descripción	<p>Para completar el ejercicio anterior (ejercicio 12), cada alumno dibujará una estrella y pondrá su nombre en el medio. Esa estrella reflejará a cada uno de ellos y se irá pasando de alumno a alumno para que pongan características positivas de esa persona. Todos tendrán que poner mínimo una característica positiva en cada estrella. Una vez terminado, el alumno añadirá las características positivas que han dicho sobre él en las maletas emocionales del ejercicio anterior. Es importante remarcar que que todos tenemos aspectos negativos que nos sirven para mejorar, pero que también hay querernos a nosotros mismos.</p>		

<b>14º ejercicio: El tesoro del pirata Esaú</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	10'
Materiales	- Pizarra digital o proyector - Historia “El tesoro del pirata Esaú” (véase anexo XV) - Texto que hay dentro del cofre (véase anexo XVI)	Objetivos	- Desarrollar la autoconfianza - Desarrollar la automotivación
Descripción	Proyectaremos la historia “El tesoro del pirata Esaú” en la pizarra, leyéndola y analizando las posibles respuestas que puede haber en el cofre. Una vez hecho esto, leeremos lo que realmente hay dentro del mismo, sacando como moraleja lo siguiente: La felicidad está en tí mismo, por lo que si logras encontrarla, harás feliz a las personas que te rodean; conseguirás ser feliz si afrontas los problemas y valoras lo que tienes.		

<b>15º ejercicio: Ejemplos película “Del Revés”</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	10'
Materiales	- Pizarra digital o proyector	Objetivos	- Desarrollar la confianza
Descripción	Volveremos a ver la escena en la que Alegría cae al “vertedero de emociones” y analizaremos lo que pasa: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0ANhaOrvukQ">https://www.youtube.com/watch?v=0ANhaOrvukQ</a> . Se plantearán para contestar entre todos en alto las siguientes preguntas: ¿Creeis que si Alegría y Bing Bong no confían en ellos mismos para salir del vertedero de emociones lo hubieran conseguido? ¿Creeis que es importante apoyarse en las características positivas de cada uno para poder conseguir lo que nos proponemos?		

<b>16º ejercicio: Cómo trabaja Riley la autonomía emocional</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	10'
Materiales	- Folios	Objetivos	- Desarrollar el autoestima - Desarrollar la automotivación - Desarrollar la autoconfianza
Descripción	Los alumnos tendrán que resumir cada uno es su folio el argumento de la película "Del Revés", resaltar los aprendizajes que ha ido adquiriendo a lo largo de la película para poder afrontar los problemas y cómo ha conseguido llegar a ser feliz tras superar diversas adversidades.		

#### 3.4.4. COMPETENCIA SOCIAL

<b>17º ejercicio: Conversación o no</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	5'
Materiales	No es necesario	Objetivos	- Realizar una comunicación receptiva y expresiva
Descripción	Dos alumnos saldrán al frente, y mantendrán una conversación, pero a uno de ellos el o la docente le dará la pauta sin que el resto de los compañeros lo sepan, de que no puede mirar a los ojos al otro. Y al otro integrante de la pareja se le pedirá, que a todo lo que le cuente su compañero le diga que es una tontería. Al terminar pedirle a la clase que valore la conversación.		

<b>18º ejercicio: Teléfono estropeado</b>			
Agrupación	Grupos de 5-6 alumnos	Tiempo	20'
Materiales	- Frases para pasar de un alumno a otro (véase anexo XVII)	Objetivos	- Realizar una comunicación receptiva y expresiva - Escuchar de forma activa
Descripción	Cada grupo se colocará en un círculo y jugaremos al teléfono estropeado, con frases que contengan muchos detalles, dándoles las siguientes		

	<p>instrucciones a los niños y las niñas: tenéis que decidir quién comienza el juego y esa persona elegirá una frase y se la dirá al oído, en voz baja a su compañero de la derecha, sólo puedo decírsela una vez. Después se pasarán el mensaje al de la derecha en cadena hasta dar la vuelta al círculo y el último tendrá que decir en alto que mensaje le ha llegado a él. El objetivo de este juego es que hagan una similitud para que vean que la frase inicial a la del final no es la misma, aprendiendo lo siguiente: es posible que en situaciones se juzgue sin tener toda la información que necesitas para hacerlo, esto puede llevar a tener conflictos con tus compañeros, y es por ello que es muy importante escuchar atentamente a los demás.</p>
--	---

<b>19º ejercicio: Instrucciones cómo escuchar</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	5'
Materiales	- Pizarra digital o proyector - Instrucciones de cómo escuchar de verdad (véase anexo XVIII)	Objetivos	- Escuchar de forma activa
Descripción	Haciendo referencia al ejercicio anterior, proyectaremos en la pizarra y leeremos entre todos una serie de instrucciones para enseñar a escuchar de verdad, analizando qué dice cada una de las afirmaciones.		

<b>20º ejercicio: Cómo solucionar conflictos</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	20'
Materiales	- Historias en las que surgen conflictos (véase anexo XIX) - Caja de zapatos con forma de buzón - Plantilla para escribir situaciones cotidianas de conflicto (véase anexo XX)	Objetivos	- Respetar a los demás - Resolver conflictos por sí mismos

Descripción	<p>El o la docente leerá en voz alta varias historias en las que surgen conflictos y se analizará entre todos lo sucedido, dando sus opiniones de cómo las solventarían. A continuación el o la docente les mostrará una caja en forma de buzón que colocará en un lugar accesible del aula, que tendrá el nombre de “buzón de la discordia”. Este buzón será totalmente anónimo, para así crear un clima de confianza para la libre expresión del alumnado, en el se pondrán situaciones cotidianas de conflicto que se produzcan a lo largo del día. Se podrá escribir en cualquier momento e introducirlo en la caja con total libertad. Se deberá seguir una plantilla rellenando todos sus apartados, con el fin de que el alumno no sólo se centre en contar el conflicto, sino que busque soluciones alternativas, piense en estrategias de prevención de conflictos, etc. Se leerán algunas de las cartas al comienzo de cada clase hasta que acabe el curso (ya que situaciones de conflicto siempre surgen) para analizar las situaciones entre todos y compartir pensamientos. Es decir, a partir de este momento al principio de cada sesión se leerán los primeros 5-10 minutos cartas del buzón de la discordia, tantas como tiempo dé.</p>
-------------	---

<b>21º ejercicio: La madre de Riley como modelo</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	10'
Materiales	- Pizarra digital o proyector	Objetivos	- Resolver conflictos por sí mismo
Descripción	<p>Analizaremos las escenas de la película “Del Revés” en el que la madre de Riley dialoga de forma asertiva con la niña o con el padre de la familia, cómo agradece a Riley haber aceptado la nueva situación, cómo pide ayuda al padre cuando lo necesita o incluso anima a Riley a mostrarse alegre para animar a su padre:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CoF4S88ZBiU">https://www.youtube.com/watch?v=CoF4S88ZBiU</a>. Todas estas escenas serían claros ejemplos de cómo hay que desarrollar las habilidades sociales.</p>		

<b>22º ejercicio: Pautas para solucionar conflictos</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	15'
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poster o cartulina para escribir todas las pautas para resolver conflictos</li> <li>- Pizarra digital o proyector</li> <li>- Ideas de cómo solucionar conflictos (véase anexo XXI)</li> </ul>	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolver conflictos por sí mismo</li> </ul>
Descripción	<p>Antes de que el o la docente proyecte en la pizarra pautas para solucionar conflictos, dejará a la clase que proponga ideas y el alumno que la proponga escribirá la idea póster o cartulina que colgaremos en la clase al acabar. Una vez hecho esto, el profesor propondrá las suyas, si es que no han salido, proyectándolas en la pizarra.</p>		

<b>23º ejercicio: ¿Cómo me siento hoy?</b>			
Agrupación	Individual	Tiempo	5'
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartel o folio tamaño mural</li> <li>- Rotuladores para escribir en el cartel o folio gigante</li> </ul>	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respetar a los demás</li> <li>- Resolver conflictos por sí mismo</li> </ul>
Descripción	<p>Pegaremos el cartel o folio gigante en la pared de la clase y cada alumno escribirá su nombre dejando una distancia entre los nombres. Al inicio de cada clase pondrán como se sienten ese día, es decir que emoción están experimentando, con el fin de que todos nos entendamos mucho mejor y así evitar que se creen conflictos, con una mejor convivencia. Los niños y las niñas aprenderán a través de esta actividad que dependiendo de cómo se sientan ellos, actuarán de una forma u otra, por ello si los demás saben cómo se sienten podrán entenderle mejor, por eso es tan importante compartir las emociones.</p>		



### 3.4.5. COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

24º ejercicio: Acción reacción			
Agrupación	Grupos de 3-4 alumnos	Tiempo	30'
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra digital o proyector</li> <li>- Texto inicial para reflexionar (véase anexo XXII)</li> <li>- Texto sobre situaciones y su reacción (véase anexo XXIII)</li> </ul>	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber tomar decisiones</li> </ul>
Descripción	<p>El o la docente proyectará en la pizarra un texto para que un alumno lea en alto. Partiendo de eso se plantearán diferentes situaciones y en grupos debatirán sobre que reacciones pueden tener esas acciones sacando la siguiente conclusión: todos los días tomamos muchas decisiones, de ellas depende como te van las cosas. Tenemos que tener en cuenta que cada acto tiene sus consecuencias, si las acciones son positivas, normalmente las reacciones también serán positivas, pero si las acciones son negativas las reacciones también lo serán, irán en concordancia.</p>		

25º ejercicio: Todo tiene solución			
Agrupación	Grupos de 3-4 alumnos	Tiempo	20'
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra digital o proyector</li> <li>- Texto para reflexionar (véase anexo XXIV)</li> <li>- Folios</li> </ul>	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar ayuda y recursos</li> <li>- Buscar el bienestar personal</li> <li>- Aprender a fluir</li> </ul>
Descripción	<p>Proyectaremos en la pizarra un pequeño texto para reflexionar sobre ello y valorar que consecuencias positivas y negativas tienen. Esto se realizará en grupos para que piensen otras situaciones y valorar también que consecuencias positivas y negativas tienen esas soluciones. Además el o la docente indicará que ante esas situaciones el alumno tiene que buscar ayuda en los demás, haciendo cada uno una lista personal con la gente a la que puede pedir ayuda, ya sea amigos, padres y madres y otros</p>		

### **3.5. Evaluación:**

Instrumentos de evaluación:

- Informe del o de la docente, realizando una estimación del grado de adquisición que ha alcanzado cada uno de los alumnos en relación con las competencias emocionales trabajadas en el aula (véase anexo XXV). Además, irá valorándolo día a día, a lo largo de la clase, mediante las diferentes actividades desarrolladas.
- Autoinforme de alumnado, en el que cada alumno valora los diferentes ítems planteados, señalando si se identifican o no con los enunciados expuestos (véase anexo XXVI). Se le pasará la hoja a valorar tanto antes como después de haber trabajado cada bloque para que rellene los apartados correspondientes, viendo así el proceso.
- Cuestionario familiar, con ítems muy parecidos a los aparecidos en los dos anteriores, con el objetivo de que valoren a su hijo (véase anexo XXVII).
- Sociograma emocional, en la que tomarán parte todo el alumnado, en relación a las emociones en el aula, preguntando sobre quién es el más alegre, el más triste, el que siente más miedo, el que siente más enfado, el que siente más vergüenza, el que controla mejor sus enfados, entre otros (véase anexo XXVIII).

## **4. CONCLUSIONES FINALES**

Para terminar, quiero destacar algunas conclusiones que resultan de todo lo anteriormente expuesto y de diversas investigaciones en el ámbito de la inteligencia emocional:

1. La educación emocional es fundamental para que los niños y las niñas de hoy en día mejoren su calidad personal y educativa.
2. El alumnado que posee mayor rendimiento académico, posee también mayores habilidades socioemocionales.
3. Los niños y las niñas precisan de conocimientos, recursos y estrategias para poder afrontar las diversas experiencias que aparecen a lo largo de la vida.
4. Es imprescindible que se incorpore la educación emocional en los colegios, ya que las asignaturas ordinarias no dan respuesta a las necesidades emocionales y sociales que necesita el alumnado.
5. Antes que seres pensantes, somos seres sensibles, con lo que las emociones son la base del ser humano; es decir, la parte del cerebro que se encarga de procesar las

emociones se construye antes que la parte responsable de nuestros procesos cognitivos.

6. No hay emociones negativas o positivas, buenas o malas; sino que cada una de ellas tiene una función determinada, todas aportan de una manera u otra, por eso es importante conocerlas y saber cómo expresarlas de forma adecuada (adaptativa).
7. Entender las emociones ajenas y saber empatizar con los demás, son competencias básicas que todos los y las estudiantes tienen que desarrollar, ya que eso establece las pautas de interacción con los demás y las estrategias a seguir.
8. Es imprescindible aprender a regular las emociones, ya que tiene numerosos efectos positivos sobre las acciones interpersonales.
9. Vivimos en constante interacción con los demás, pero para formar parte del grupo es imprescindible saber comunicarnos con ellos de forma efectiva, seamos capaces de solucionar los contratiempos que aparezcan y podamos expresar con libertad nuestras necesidades, opiniones y sentimientos.
10. Si llevamos a cabo todos lo mencionado anteriormente mediante una educación emocional de calidad en el aula, favoreceremos al bienestar subjetivo, la satisfacción en la vida y la felicidad del alumnado.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

- Aprendemos Juntos. (2018a, octubre 3). Claves para convertir a tu hijo en un experto emocional. Rafael Guerrero [Archivo de Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=UFT06IVRD4Q>.
- Aprendemos Juntos. (2018b, noviembre 5). Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman [Archivo de Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo>.
- Ayala, A. (2018). Educar en las emociones. *Educación 3.0*. 31(1), 23-35.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Praxis-Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona, España: Horsori Editorial.
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona, España: Crítica.
- Gobierno Vasco, Departamento de educación, política lingüística y cultura. (2015). *Currículo de la Educación Básica (Currículo de carácter orientador que completa el Anexo II del Decreto 236/2015)*. Recuperado de: [http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberri\\_2020/es\\_2\\_proyec/adjuntos/EB\\_curriculo\\_completo.pdf](http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberri_2020/es_2_proyec/adjuntos/EB_curriculo_completo.pdf)
- Ibarrola, B. (2013). *Aprendizaje emocionante: neurociencia para el aula*. Madrid, España: Ediciones SM España.
- Ibarrola, B. (2017). *La educación emocional: sentir y pensar en la escuela*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones SM Argentina.
- Isern, S. (2016). *El Emocionómetro del Inspector Drilo: Identifica, mide y regula tus emociones*. Madrid, España: NubeOcho.
- Kolb, A. Y. y Kolb, D. A. (2005). Learning styles and learning spaces: Enhancing experiential learning in higher education. *Academy of management learning and education*, 4(2), 193-212.

- Marchesi, A., Palacios, J. y Coll, C. (2007). *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Martí, M. y Salomó, X. (2013a). *Adiós, tristeza*. Madrid, España: Almadraba.
- Martí, M. y Salomó, X. (2013b) *Qué rabia de juego*. Madrid, España: Almadraba.
- Martí, M. y Salomó, X. (2013c) *Una tormenta de miedo*. Madrid, España: Almadraba.
- Montejano, D. y Arranz, E. (2020). *Recetas para docentes: cómo enseñar de manera diferente*. Madrid, España: Autoedición.
- Mora, F. (2013). *Neuroeducación*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Mora, F. y Sanguinetti, A. (2004). *Diccionario de neurociencia*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Real Academia Española[RAE]. (2020). Emoción. *rae.es*. Recuperado de <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>.
- Rodríguez, A. (2018). *EduEMoción: la escuela del corazón*. Madrid, España: Santillana Activa.
- RTVE. (2012, octubre 28). Redes - Aprender a gestionar las emociones (V.O. en inglés) [Archivo de Video]. Recuperado de <https://www.rtve.es/alcanta/videos/redes/redes-aprender-gestionar-emociones-vo-ingles/1564233/>.
- RTVE. (2013, mayo 26). Redes - El aprendizaje social y emocional: las habilidades (V.O. en inglés) [Archivo de Video]. Recuperado de <https://www.rtve.es/alcanta/videos/redes/redes-aprendizaje-social-20130526-2130-169-qaa/1839589/>.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.

## 6. ANEXOS






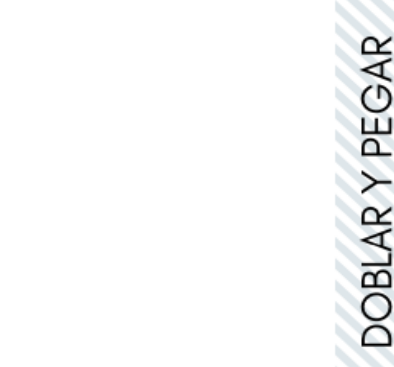

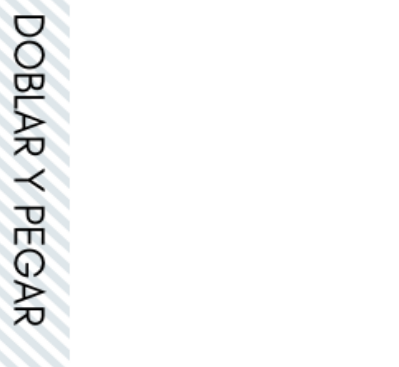
### ANEXO I: RELACIÓN ENTRE LAS COMPETENCIAS GENERALES A TRABAJAR EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LAS COMPETENCIAS BÁSICAS TRANSVERSALES DEL DECRETO 236/2015 DEL CURRÍCULO DE HEZIBERRI

Competencias generales a trabajar en la educación emocional		Competencias básicas transversales del Decreto 236/2015 del currículo de Heziberri				
		Competencia para la comunicación	Competencia para aprender a aprender y para pensar	Competencia para convivir	Competencia para la iniciativa y el espíritu emprendedor	Competencia para aprender a ser
Concien.	Conciencia de las propias emociones					X
	Conciencia de las emociones de los demás	X		X		X
	Comunicación verbal y no verbal	X				X
	Empatía	X		X		X
Regulac.	Estrategias de autocontrol		X	X		X
	Regulación o reciclaje emocional		X	X		X
	Autogenerar emociones positivas			X	X	X
	Regulación de la ira y prevención de la violencia			X		X
Auton.	Autoestima					X
	Autoconfianza					X
	Optimismo					X
	Automotivación					X
Comp.	Escuchar	X		X		X

social	Comunicación receptiva y expresiva	X		X		X
	Solución de conflictos	X	X	X	X	X
	Respetar a los demás			X		X
	Saber compartir emociones	X	X	X	X	X
Comp. vida y bienest.	Buscar recursos y ayuda	X	X	X	X	X
	Bienestar personal	X	X	X	X	X
	Toma de decisiones	X	X	X	X	X
	Aprender a fluir	X	X	X	X	X

Fuente: autoría propia.

ANEXO II: DADO DE LAS EMOCIONES

DOBLAR Y PEGAR	DOBLAR Y PEGAR	DOBLAR Y PEGAR
		
DOBLAR Y PEGAR		DOBLAR Y PEGAR
DOBLAR Y PEGAR		DOBLAR Y PEGAR
		

Fuente: autoría propia.





# ANEXO IV: EMOCIONES EN “EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DRILO” Y SU INTENSIDAD

¿Qué es una EMOCIÓN?

Para viajar por el mundo de las emociones, primero es muy importante saber qué es una emoción. ¡Vamos allá!

Una EMOCIÓN es un proceso que se activa cuando detectamos una situación a nuestro alrededor que provoca un cambio en nuestro organismo. Este cambio se puede vivir como algo agradable (algo bueno) o como algo desagradable (un peligro o amenaza). En cualquier caso, la EMOCIÓN pone en marcha unas reacciones o cambios físicos en nuestro cuerpo que tendrán como objetivo controlar la situación.

Veamos mediante un esquema un caso concreto que produce una EMOCIÓN:

**1. Situación:**  
A veces puede darse una situación en nuestro entorno. Por ejemplo en el colegio, en el parque, en el bosque o en casa...

**2. Interpretación:**  
Nosotros percibimos esta situación y le damos un sentido. Nuestros ideas, pensamientos, lo que hayamos hecho justo antes o cómo nos encontremos ese día, pueden influir en nuestra interpretación de los hechos.

Se produce un CAMBIO

**3. Emoción:**  
Nuestra interpretación de la situación produce una EMOCIÓN en nosotros. Esta EMOCIÓN hace que algo se nos mueva por dentro.

Sentimos un cambio en nuestro estado de ánimo. Puede resultarnos agradable o desagradable.

Sentimos cambios y reacciones que se producen en nuestro cuerpo, como por ejemplo que se acelere nuestro corazón o nuestra respiración.

**4. Conducta:**  
La mayoría de las veces todo esto hace que nos comportemos de una forma determinada.

**Caso 0 del Inspector Drilo:**  
"La misteriosa huida de la señorita Ciervis"

Aquella era una tarde soleada de verano. Drilo se encontraba paseando en el sendero que había junto al río de Forestville cuando vio a lo lejos a su vecina, la señorita Ciervis, refrescándose sus pies en la orilla mientras tataraba una canción.

De pronto, la señorita Ciervis se calló y se quedó muy quieta durante varios segundos, parecía haber visto algo. Acto seguido arrancó a correr a toda velocidad y no se detuvo hasta que llegó a casa.

El Inspector Drilo lo observó todo con detenimiento y tomó unas notas en su cuaderno.

**Esquema inicial que hizo el Inspector Drilo en su cuaderno:**

**SITUACIÓN:** Mientras la señorita Ciervis está refrescándose en el río, ve algo.

**CONDUCTA:** La señorita Ciervis deja de cantar y se queda quieta. Finalmente sale corriendo, huye.

¿Qué ha pasado en medio?  
¿Entre la SITUACIÓN de ver algo y la CONDUCTA de huir?

Aún me falta información muy importante para saber qué es lo que le ha ocurrido exactamente a la señorita Ciervis.



**Esquema y análisis posterior que hizo el Inspector Drilo en su cuaderno:**



**1. SITUACIÓN:**

Mientras la señorita Ciervis está refrescándose en el río ve un grupo de abejas revoloteando muy cerca de ella.



**2. INTERPRETACIÓN:**

Interpretación del suceso por parte de la señorita Ciervis: Peligro.



**3. EMOCIÓN:**

Se produce un cambio desagradable en su estado de ánimo. Y, a su vez, se producen reacciones en su cuerpo: se le acelera el corazón, le tiemblan las piernas y se le eriza el pelo.



**4. CONDUCTA:**

La señorita Ciervis deja de cantar y se queda quieta. Finalmente, huye, sale corriendo.

**Conclusión del Inspector Drilo:**

En este caso, la EMOCIÓN que siente la señorita Ciervis es el MIEDO.

**Aprende a utilizar tu EMOCIONÓMETRO**



Y ahora, ¿estás preparado para conocer el invento secreto del Inspector Drilo? El EMOCIONÓMETRO es el artilugio que te ayudará a identificar qué EMOCIÓN sientes y también a medir su intensidad. Como ves, se trata de una rueda dividida en diez partes iguales. Cada parte se identifica con un color y con una emoción.



Con el **indicador** puedes señalar la **emoción** que sientes: alegría, tristeza, enfado, miedo, envidia, celos, sorpresa, asco, vergüenza o amor. Gira el indicador y colócalo sobre la emoción que te parece estar sintiendo.

Una vez que el indicador señale una emoción, se puede medir su intensidad del 0 al 3. Eso se consigue desplazando la **ventana de intensidad** que hay en el indicador. Esta medición es subjetiva y depende de la percepción de cada uno.

**La intensidad se puede medir en 4 niveles:**



**Intensidad 0:** Es un estado neutro en el que no predomina ninguna emoción. Cuando uno se encuentra en este estado, está muy relajado. Es como si las emociones estuviesen dormidas.



**Intensidad 1:** La emoción se siente algo, un poco, de forma muy suave.



**Intensidad 2:** La emoción se siente en un grado medio. Ni mucho ni poco.



**Intensidad 3:** La emoción se siente mucho, de forma muy intensa, muy fuerte.

## LA ALEGRÍA

Bien, pues ha llegado el momento de que hablemos de cada emoción. Me llamo Yupi porque siempre estoy alegre. Y como ya habrás podido imaginar, represento la emoción de la ALEGRÍA.

La ALEGRÍA es una sensación muy agradable que suele aparecer cuando nos sucede algo bueno. Cuando estamos alegres nos invade el buen humor, sonreímos, reímos y tenemos ganas de hacer muchas cosas.



Las mejillas suben.

Aparecen patas de galo bajo los ojos.

Los labios toman forma de raja de melón.

Con el EMOCIONÓMETRO podemos medir lo alegres que estamos, teniendo en cuenta tres intensidades. Para medir la alegría, vamos a poner de ejemplo algo que suele hacernos reír mucho: los cosquillas.

30



### Intensidad 1 - POCO:

Cuando estamos "algo alegres" nos sentimos bien y tranquilos, sonreímos. Es como si alguien nos soplara suavemente en la nuca produciéndonos unas leves cosquillas que propagan una sensación de bienestar por todo nuestro cuerpo.



### Intensidad 2 - MEDIO:

Cuando estamos "alegres" sonreímos enseñando los dientes. Nos sentimos repletos de energía y muy optimistas. Es como si una familia de mariquitas anduviese de paseo por nuestra espalda haciéndonos cosquillas con sus patas y alas.



### Intensidad 3 - MUCHO:

Cuando estamos "muy alegres" nuestra sonrisa es enorme. Nos sentimos capaces de conseguir cualquier cosa. Podemos reírnos con ganas, saltar y gritar: ¡Yupiii! Es como si una pluma nos estuviera haciendo unas cosquillas irresistibles en la planta y entre los dedos de los pies.



31

### Caso 1 del Inspector Drilo: "La sonrisa de Ani Ardi"

Era sábado por la mañana y Ani Ardi había salido sonriente al mercado.

-Buenos días, Ani Ardi. Hoy pareces muy contenta. ¿No está por tus botas nuevas?

-le preguntó el panadero.

-Frio, frío -contestó la ardilla, traviesa.

-Hola, Ani Ardi. Se te ve muy sonriente. Seguro que es porque hoy no llueve -insinuó la frutera.

-Frio, frío -contestó divertida la ardilla.

-¡Caray, Ani Ardi! Hoy tienes muy buena cara. Apuesto a que has encontrado alguna ganga

-le dijo el pescadero.

-Frio, frío -contestó la ardilla con una risita.

El Inspector Drilo también se había fijado en Ani Ardi y sentía una gran curiosidad.

-Déjame probar suerte, Ani Ardi. Creo que ya sé el motivo de tu sonrisa. ¿Tiene algo que ver con esta carta?

-le preguntó el Inspector mientras señalaba un sobre que sobresalía de su bolso.

-¡Díste en el clavo, Inspector! La primera hora de la mañana he recibido esta carta, es de mi hermana Silvi Ardi que va a venir a visitarme. Le voy a preparar una cena que se va a chupar los dedos.



### Cuaderno de notas del Inspector Drilo

Algunos síntomas que me hicieron identificar qué sentía Ani Ardi:

- ✓ Tenía una sonrisa de oreja a oreja.
- ✓ Tarareaba una canción.
- ✓ Daba pequeños saltos por el mercado.
- ✓ Se la veía llena de energía y optimismo.
- ✓ Estaba bromista y de muy buen humor.
- ✓ Jugaba a las adivinanzas con los dependientes.

Esta es la foto que capté:



La visita de un ser querido al que hace mucho tiempo que no vemos nos produce ALEGRÍA y tenemos ilusión por prepararle algo bonito y recibirle como se merece.

Estaba muy claro que Ani Ardi sentía ALEGRÍA, cuando le pregunté por la intensidad de esta emoción me confirmó que sentía un Cosquilleo por la espalda como si una familia de mariquitas estuviese correteando por ella. Ambos concluimos que estaba "alegre", que se encontraba en una intensidad 2 (grado medio) del EMOCIONÓMETRO.

33

## LA TRISTEZA



Hola, amigo. Mi nombre es Mister Sad. Ayyy... y hoy me siento realmente triste, pero no te preocupes. Yo represento la emoción de la TRISTEZA.

Cuando sucede algo que nos disgusta solemos sentirnos tristes. La TRISTEZA curva nuestros ojos y boca hacia abajo y hace que nuestra mirada se pierda en el infinito. Lo vemos todo de color negro. No tenemos ganas de hacer nada y nos pasaríamos el día metidos en la cama.

Párpados caídos como personas a medio bajar.

Labios apuntando hacia abajo.



Mirada perdida en el infinito.

Con el EMOCIONÓMETRO podemos medir lo tristes que estamos, teniendo en cuenta tres intensidades. Para medir la tristeza vamos a poner de ejemplo la lluvia.

34



### Intensidad 1 - POCO:

Cuando estamos "algo tristes" sentimos un pequeño vacío, notamos que nos falta algo. Es como si hubiese comenzado a llover y a hacer frío. La lluvia es un poco molesta, pero discreta.



### Intensidad 2 - MEDIO:

Cuando estamos "tristes" nos sentimos chafados y pesimistas. La lluvia cae con ganas, nos moja la ropa, el pelo, la cara... Queremos abrir un paraguas, pero, o lo hemos olvidado o está roto. Queremos huir para resguardarnos, pero no sabemos en qué dirección correr y nos quedamos quietos en medio de la calle sin saber qué hacer. Es muy posible que tengamos ganas de llorar. A veces incluso no podemos evitarlo.



### Intensidad 3 - MUCHO:

Cuando estamos "muy tristes" nos sentimos como si nos hubiésemos caído en un pozo hondo y oscuro del cual no conseguimos salir. En días de profunda tristeza, lluvia. La lluvia nos cala hasta los huesos y duele. Cuando llueve a mares y la tristeza la inunda todo, a uno le cuesta incluso respirar. Parece como si la tormenta no fuese a cesar nunca y acabamos navegando a la deriva a bordo de un barquito de papel. Lo más probable es que este viaje a ninguna parte lo hagamos llorando.



35

### Caso 2 del Inspector Drilo:

"Las goteras de la calle Kiriko"



El Inspector Drilo subió al último piso de un bloque de la calle Kiriko y llamó a la puerta.  
-¡Abra, Doña Cocó! Soy el Inspector Drilo! ¡No puede seguir así! ¡Acabará inundando todo el edificio! ¡Déjame ayudarla!  
Finalmente la puerta se abrió y salió un riachuelo. El suelo de la casa de Doña Cocó estaba encharcado, también había montañas de pañuelos usados. La gallina lloraba desconsoladamente.  
-¡Es terrible! Mi amiga, la gallina Cacú, me regaló la cáscara de un huevo que ella misma había puesto y pintado a pluma. El otro día se me cayó y se ha roto.  
-¡Oh! Ya entiendo... Es normal que se sienta mal, pero tenemos que buscar una solución. Vamos a llamar a su amiga Cacú y le contaremos lo sucedido.  
-Pero... ¿ha perdido usted la razón? Si hacemos eso, Cacú se llevará una gran decepción.  
El Inspector Drilo descolgó el auricular del teléfono y Cocó llamó a su amiga. La gallina comenzó a hablar entre lágrimas, al poco tiempo dejó de llorar. Cuando se despidió, sonreía.  
-Tenía razón, Inspector. Dice Cacú que ha sido un accidente y que no hay nada de que lamentarse.

### Cuaderno de notas del Inspector Drilo

Nada más ver a Doña Cocó supe que sentía TRISTEZA.  
Los síntomas que me hicieron llegar a esa conclusión fueron:  
✓ Permanecía encerrada en casa sin querer ver a nadie.  
✓ Llevaba días sin comer y su apariencia era descuidada.  
✓ No tenía ganas de hacer nada.  
✓ Lloraba entre lamentos.  
✓ Tenía una actitud pesimista ante todo tipo de propuestas.  
✓ De un gránito de arena había hecho una montaña.

Esta es la foto que capté:



Las pérdidas suelen ser las principales causas de la TRISTEZA. Hasta que no las asumimos o buscamos una solución no conseguimos despedirnos de esta EMOCIÓN.




Muchas veces de jamos la tristeza a través del alivio. Después de la conversación con Cacú, la tristeza de Cocó había prácticamente desaparecido (intensidad 0) incluso dando paso a la emoción "algo alegre" (intensidad 1).

37

Lee atentamente porque no pienso repetirlo!  
Mi nombre es Ceñuda y siempre gruño por todo. Estoy rabiosa, porque no quiero estar aquí. Ya lo habrás adivinado, yo represento la emoción del ENFADO.

Si algo nos molesta, nos sentimos atacados o creemos que somos víctimas de una injusticia, es fácil que se apodere de nosotros el **ENFADO**. Cuando estamos enfadados fruncimos el ceño, cerramos parcialmente los ojos y apretamos los dientes. Esta **EMOCIÓN** crispa nuestros nervios y si es muy intensa podemos perder el control y comportarnos de una forma poco adecuada.

**EL ENFADO**



Las cejas descienden y se unen sobre la nariz.

Mirada enfurecida.

labios apretados.

Con el **EMOCIONÓMETRO** podemos medir la enfadados que estamos, teniendo en cuenta tres intensidades. Para medir el enfado vamos a utilizar el ejemplo del fuego.

38

**Intensidad 1 - POCO:**

Cuando estamos "algo enfadados" comenzamos a sentir un calor en el pecho. Es como una chispa, una pequeña llama que se ha prendido en nuestro interior. Si somos capaces de darnos cuenta, ese es el momento perfecto para mirar cara a cara al diminuto fuego y apagarlo de un solo soplo.



**Intensidad 2 - MEDIO:**

Cuando estamos "enfadados" sentimos que algo arde por dentro. La llama de fuego ha crecido y se ha convertido en una buena hoguera. Ahora el fuego es más difícil de apagar y, si no prestamos atención, puede que se propague. Pero si ponemos de nuestra parte, podemos apagarlo e impedir que vaya a más.



**Intensidad 3 - MUCHO:**

Cuando estamos "muy enfadados" sentimos que una ola de fuego nos recorre desde la punta de los pies hasta el último pelo de la cabeza. Los llamados han extendido provocando un incendio descontrolado. El fuego está furioso y arrasa con todo lo que se le pone por delante. Para poder apagarlo será necesario mucho esfuerzo y tesón. Si no tenemos cuidado podría provocar grandes daños.

Cuando estamos enfadados, es posible que también nos sintamos hiles. Estas dos emociones a menudo van unidas.



39

**Caso 3 del Inspector Drilo:**  
"Camarerooo, ni una mosca en mi sopaaa"

Aquella noche el inspector Drilo había salido a cenar con la señorita Ciervis a un concurrido restaurante de Forestville. La familia Grenouille se había sentado en la mesa de al lado. Papá Grenouille comenzó a mostrarse molesto al ver cómo el camarero atendía antes a otras mesas.

- ¡Camarerooo! ¡Tenemos hambre! El camarero voló hacia la cocina. En pocos segundos apareció con una humeante olla de sopa de moscas. Con un gran cazo comenzó a servir a todos los comensales; con la mala suerte de que se tropezó y derramó el líquido sobre el mantel. El camarero pidió perdón, limpió la mesa y desapareció en busca de más sopa. Varios minutos después todavía no había regresado. Papá Grenouille cada vez estaba más colorado, desató su pajarita y se secó el sudor de la frente con la servilleta. Por fin apareció el camarero con la sopa que faltaba, se volvió a disculpar y la sirvió. Pero algunos miembros de la familia Grenouille comenzaron a quejarse de que su sopa se había quedado fría, y ya la gota que colmó el plato de sopa fue lo que Papá Grenouille vio, o mejor dicho, no vio...

- ¡Camarerooo, no hay ni una mosca en mi sopaaa! -gritó a los cuatro vientos, parecía que sus ojos iban a salirse de las órbitas.

Entonces, Papá Grenouille agarró el mantel y tiró de él con todas sus fuerzas. Los platos, las copas, la sopa... Todo acabó esparcido y hecho trizas por el suelo.



40

**Cuaderno de notas del Inspector Drilo**

Cuando estudié el caso de Papá Grenouille, enseguida me di cuenta de que sentía la **EMOCIÓN** del **ENFADO**. Además descubrí que se había dado una progresión por las tres intensidades.

En un primer momento, cuando Papá Grenouille se mostró impaciente por la espera, se podría decir que comenzaba a sentirse "algo enfadado" y que por tanto se encontraba en una intensidad 1 (poco).



Ese era el momento perfecto para que Papá Grenouille recapacitara e intentara calmar, apagar la llama de fuego que se había encendido en su interior.

Sin embargo no lo hizo y dejó crecer más el fuego. Cuando al camarero se le derramó la sopa, Papá Grenouille ya estaba muy colorado, sudaba y algo comenzó a oprimirle el pecho.



En ese momento se sentía "enfadado" y por tanto se encontraba en una intensidad 2 (medio).

El fuego se fue expandiendo. Cuando comenzaron las quejas sobre la sopa fría y vio que no había ni una sola mosca en su plato, Papá Grenouille perdió el control y estalló tirándolo todo al suelo. Estaba "muy enfadado", la intensidad de su emoción era de 3 (mucho).



Además de tener un carácter fuerte, puede haber otros factores que hayan precipitado el comportamiento desafortunado de Papá Grenouille. Probablemente había tenido un mal día, estaba cansado y hambriento. Todos estamos en el derecho de enfadarnos y de quejarnos, pero siempre debemos hacerlo con respeto y evitando perder el control.

41

## EL MIEDO



¡Hola! Soy Asustín.  
Me llamo así porque casi todo me asusta. Por ejemplo, ahora mismo, me asusta un poco lo que puedas pensar de mí. Seguro que creerás que soy un cobarde. Yo represento la emoción del MIEDO.

Cuando creemos que algo puede ser peligroso, sentimos miedo. El MIEDO hace que abramos mucho los ojos y que despeguemos los labios. Puede provocar temblor, que nuestro corazón vaya a mil y que comencemos a sudar. Si estamos temerosos nos bloqueamos y somos incapaces de pensar en otra cosa.

Ojos muy abiertos.

Pupila dilatada.



Párpado totalmente elevado.

Boca tensa y entreabierta.

Con el EMOCIONÓMETRO podemos medir el miedo que sentimos, teniendo en cuenta tres intensidades. Para medir el miedo, vamos a utilizar el ejemplo de una araña negra y peluda.

42



### Intensidad 1 - POCO:

Cuando tenemos "algo de miedo" estamos recelosos, creemos que algo malo puede suceder. Es como si en nuestra habitación se encontrara una enorme y peluda araña negra encerrada en una caja de cristal. Parece imposible que pueda salir de allí, pero... ¿y si escapara?



### Intensidad 2 - MEDIO:

Cuando tenemos "miedo" sentimos el peligro cerca. La araña enorme ha escapado de la caja de cristal y correteó a sus anchas por la habitación. Nos cubrimos con las sábanas hasta la punta de la nariz, mirando de reojo al arácnido, con la esperanza de que no nos vea y pase de largo.



### Intensidad 3 - MUCHO:

Cuando tenemos "mucho miedo" sentimos terror, estamos convencidos de que algo horrible va a suceder. La araña de interminables y peludas patas ha trepado a nuestra cama y avanza en dirección a nosotros. Nos hacemos un ovillo y nos acurrucamos, temblando, debajo de las sábanas.



43

### Caso 4 del Inspector Drilo:

"¿Qué le ocurre a Quinto Rat?"



En casa de los Rat estaban todos despiertos y muy agitados, el Inspector Drilo llegó poco después de recibir su llamada. En la habitación de los quintillizos, Quinto Rat se encontraba acurrucado en un rincón de la litera, temblaba y lloraba desconsoladamente. A su lado, Mami Rat le abrazaba para intentar consolarle.

-¿Qué ha ocurrido? -preguntó el Inspector Drilo.

-Ya es la tercera noche que Quinto Rat se despierta de madrugada gritando y comienza a llorar. No nos cuenta qué le pasa -explicó Papi Rat.

-De acuerdo -dijo el Inspector-. Necesitaria que me dejaran un momento a solas en la habitación.

El Inspector Drilo se encerró en el dormitorio y apagó la luz. Unos minutos después salió e hizo la siguiente pregunta:

-Señores Rat, ¿ha habido algún cambio en la habitación en los últimos tres días?

-Pues ahora que lo dice, sí... Ese perchero es nuevo -afirmó Mami Rat.

-Lo suponía... Otra pregunta, hace unos días fue Halloween. ¿Su hijo Quinto Rat participó de esta festividad?

-Por supuesto. A todos nuestros hijos les encanta disfrazarse por Halloween.

-¿Estos dibujos de gatos negros espeluznantes son obra de Quinto Rat? -preguntó Drilo mientras les mostraba varias hojas que había encontrado en la habitación.

-En efecto, Inspector. Quinto adora dibujar...

### Cuaderno de notas del Inspector Drilo

Al analizar este caso, enseguida me di cuenta de que Quinto Rat estaba horrorizado, sentía terror. Así lo demostraban los siguientes síntomas:

- ✓ Los gritos que habían despertado a toda la familia.
- ✓ Lágrimas de miedo.
- ✓ Su temblor.
- ✓ Su incapacidad para contar lo que le sucedía.
- ✓ Estado de bloqueo.

Me di cuenta de que el EMOCIONÓMETRO indicaba una intensidad 3 de "mucho miedo". Pero ¿qué le producía tanto MIEDO?



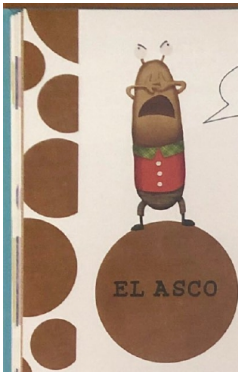
Las tres pistas que encontré en la habitación y que fueron concluyentes:

1. El calendario con la fecha de Halloween redondeada junto a las palabras "noche de gatos y lechuzas".
2. Los escalofriantes dibujos de gatos negros sobre la mesa.
3. Un perchero que, con la luz apagada, tenía el aspecto de un felino enorme con garras afiladísimas.



Claramente, Quinto Rat tenía miedo y, durante las noches, imaginaba que el perchero era un peligroso y gigantesco gato.

45




Mi nombre es Puaj. Me llaman así porque siempre me tapo la nariz mientras digo precisamente eso: ¡Puaj! Y es que casi todo me repugna. Yo represento la emoción de ASCO.

El ASCO viene provocada por algo, o incluso alguien, que nos desagradan y produce nuestro rechazo. El olor, el sabor, la visión o el recuerdo de lo que consideramos repugnante puede producirnos náuseas y vómitos. Por eso, cuando comenzamos a notar esa sensación, intentamos huir de aquello que nos repugna.

Cuando sentimos asco, la nariz se arruga, se entrecierran los ojos y se eleva el labio superior.

**EL ASCO**



La nariz se arruga como un acordeón.

El labio superior se levanta acercándose a la nariz.

Con el EMOCIONÓMETRO podemos medir el ASCO que sentimos teniendo en cuenta tres intensidades. Para medir el ASCO vamos a imaginar que tenemos cerca cosas muy apesadas.



**Intensidad 1 - POCO:**

Cuando sentimos "algo de asco" nos cambia la expresión de la cara. Es como si comenzásemos a notar un olor raro que nos desagradan, se trata de un hufillo sin mucha intensidad y que por tanto podemos soportar. Pongamos el ejemplo del olor de un calcetín usado.




**Intensidad 2 - MEDIO:**

Cuando sentimos "asco" no podemos evitar poner una cara de desagradado que nos delata completamente. Percibimos algo que nos repugna con la suficiente intensidad como para apartarnos de ella y no querer soportar más su cercanía. Pongamos el ejemplo del desagradable olor de la basura.




**Intensidad 3 - MUCHO:**

Cuando sentimos "mucho asco" se nos desentaja la cara y es probable que experimentemos náuseas. En el peor de los casos incluso podemos llegar a vomitar. Percibimos algo que nos resulta insoponible y nos repugna con tanta intensidad que necesitamos alejarnos de ello a toda costa, aunque eso suponga desatender cualquier otra cosa (que pasa a ser completamente secundaria). Pongamos el ejemplo del hulo de un trozo de pescado podrido.



**Caso 9 del Inspector Drilo:**  
"Una pinza para la nariz de Foxy"



Apenas hacía unas semanas que Foxy y Augusta habían comenzado a vivir juntos. Ambos estaban muy contentos pues eran muy buenos amigos. Todo transcurría con normalidad, hasta que una mañana Foxy apareció en la cocina con una gran pinza en la nariz.

-Buenos días, pero, Foxy... ¿Dónde vas con esa pinza en la nariz? ¡No te resulta tremendamente incómoda? -preguntó Augusta desconcertada y sin dejar de remover su sopa.

-¡Qué va! ¡Es comodísima! Me la pongo por las mañanas para peinar me el pelo del bigote. Desde entonces, Foxy desayunaba a toda velocidad con una pinza en la nariz. Augusta no entendía lo de la pinza, así que invitó a desayunar al inspector Drilo para que le ayudara a descifrar el misterio. Cuando este llegó, Foxy estaba tomando aceleradamente el desayuno, junto a la ventana abierta de par en par y con su pinza.

Nada más entrar en la cocina, Drilo hizo un par de fotografías y olfateó.

-¡Mmm! ¡Cómo huele! ¿de qué es la sopa, Augusta? -preguntó con picardía.

-¡De ajo! Es una receta de mi abuela. Desde hace más de cien años este es mi desayuno. Pero sientese, Inspector. Ahora mismo le serviré un plato.

-Ejem... -carraspeó Drilo-, eres muy amable, Augusta. Pero he de irme. No te preocupes que ya tengo lo que necesitaba. En breve te llamo -le guiñó un ojo y se marchó.

**Cuaderno de notas del Inspector Drilo**

Nada más entrar en la cocina de Augusta y Foxy intuía lo que estaba sucediendo:



Algunas señales relevantes:

- ✓ La expresión de Foxy: nariz arrugada.
- ✓ Nerviosismo de Foxy. Tomaba su desayuno de forma muy acelerada.
- ✓ Pinza en la nariz de Foxy.
- ✓ Ventana abierta de par en par, a pesar de hacer fresco.
- ✓ Intenso olor a ajo proveniente de la sopa de Augusta.

Entonces me hice la siguiente pregunta: **¿A los zorros les gusta el ajo?**

Para mi la respuesta era evidente, sería raro que a un zorro le gustara el ajo y por lo que parecía, a Foxy incluso le producía ASCO. Tras analizar la situación, estimé que Foxy sentía ASCO en una intensidad 2 (medio) del EMOCIONÓMETRO. Ya que si se encontrara en intensidad 1 (poco) no necesitaría pinza. Y si se encontrara en intensidad 3 (mucho) ni siquiera con la pinza podría permanecer en la cocina mientras Augusta preparaba su sopa.



Fuente: (Isern, 2016).



## ANEXO V: REALIDAD AUMENTADA MERGE CUBE

**MERGE**<sup>®</sup>  
**Paper Cube**

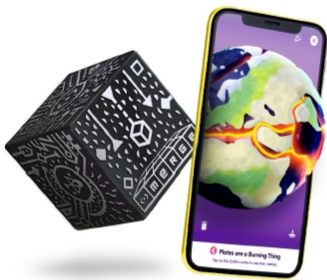
[MERGECUBE.COM/PAPER](http://MERGECUBE.COM/PAPER)

### STEPS

- 1 Print out this page
- 2 Cut out along dashed lines
- 3 Fold into cube shape
- 4 Glue and/or tape cube together
- 5 Get apps at MergeCube.com



Visit [MergeEDU.com/shop](http://MergeEDU.com/shop) to purchase a real MERGE Cube.



Buy now

Download Merge EDU apps  
[www.MERGECUBE.com](http://www.MERGECUBE.com)



Download apps

FOR EDUCATIONAL USE ONLY!

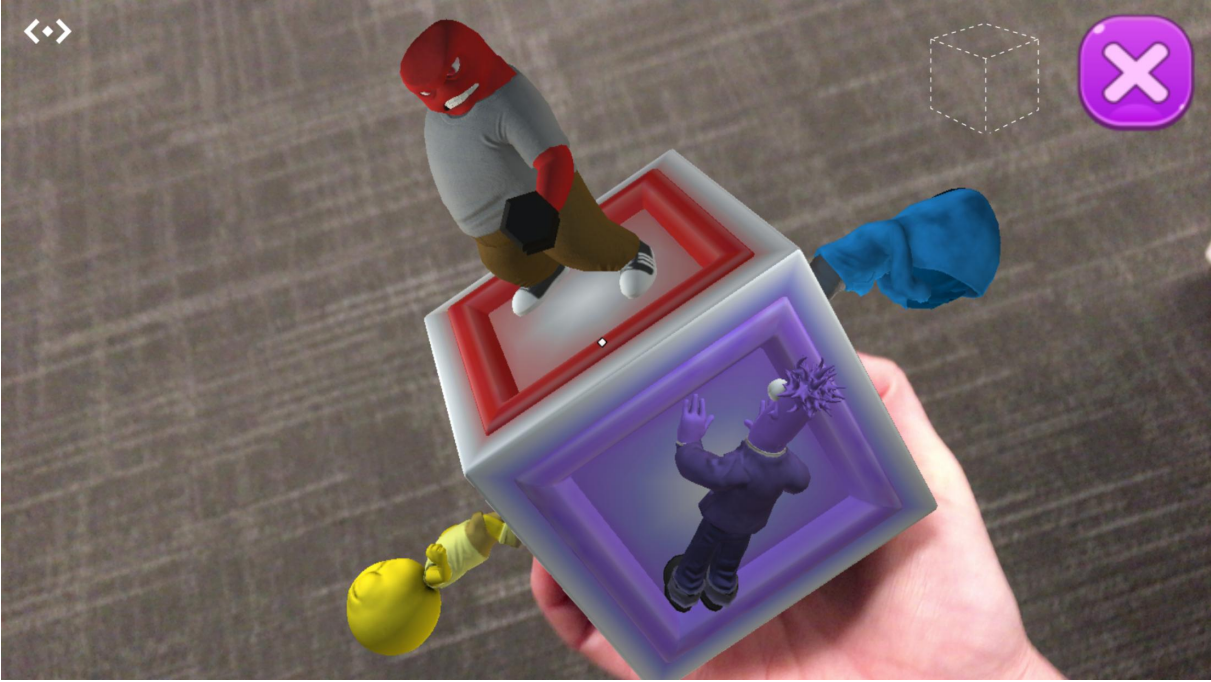
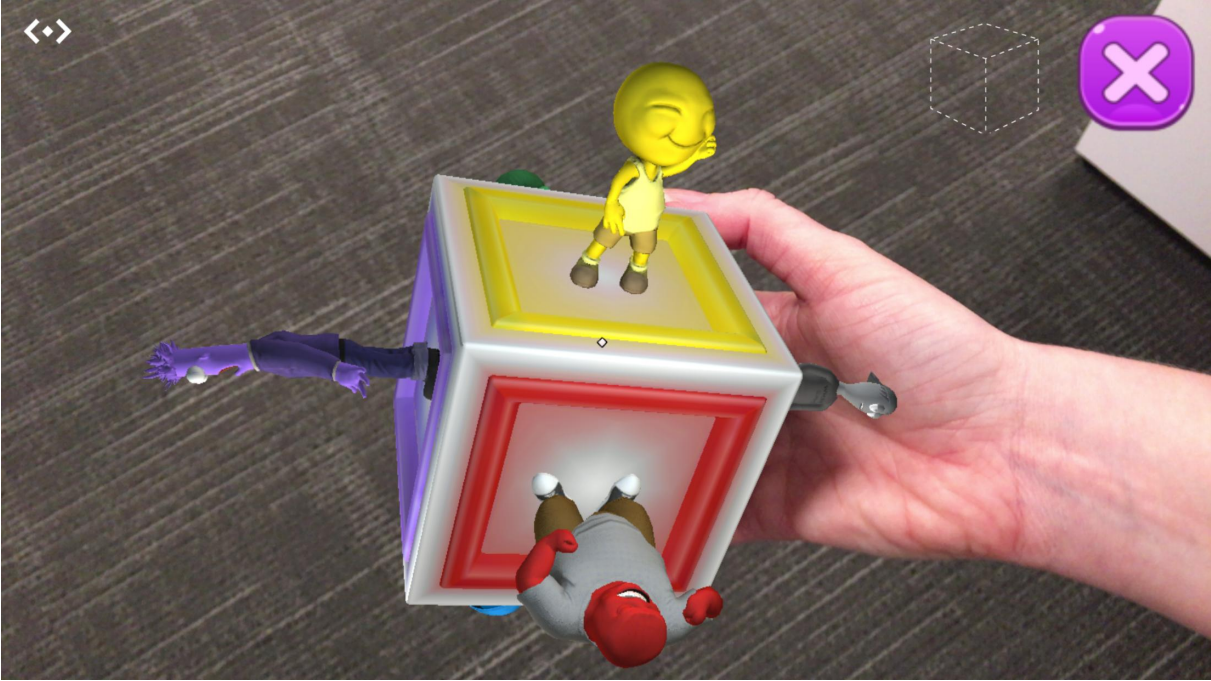
DO NOT SHARE THIS DOCUMENT - PLEASE SHARE THE URL: [WWW.MERGECUBE.COM/PAPER](http://WWW.MERGECUBE.COM/PAPER)

DO NOT MODIFY!

Legal Restrictions and Terms of Use. The design visible on this document (the "Material") is protected by U.S. and international copyright law owned by Merge Labs, Inc. You are entitled to create and use a single personal copy for noncommercial use in connection with Merge Software Application. Continued use of the Material acknowledges agreement with and acceptance of the license terms available at [www.mergeedu.com](http://www.mergeedu.com). To otherwise copy or reproduce this material by any method is an infringement of copyright law. Anyone who reproduces material under copyright protection without authorization may be subject to penalties for each act of infringement, e.g. each copy made. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, without express written permission from Merge Labs Inc. Creation of derivative works of any kind, such as by altering, arranging, rearranging, transforming or otherwise modifying or creating similar material, is not permitted without express written permission from Merge Labs Inc.

Fuente: <https://bit.ly/2Vu0YrL>

ANEXO VI: EJEMPLOS DE APLICACIÓN “MOMENT AR”



Fuente: autoría propia.

## ANEXO VII: FUNCIONES DE LAS EMOCIONES EN LA PELÍCULA “DEL REVÉS”



**ALEGRÍA**

Es la emoción que lidera el panel de control y su misión es mantener feliz y positiva a Riley, celebrar sus éxitos y que siempre esté de buen humor. Alegria busca el lado divertido y optimista hasta en las situaciones más complicadas y considera que tras los momentos menos felices vendrá algo mucho mejor y que los retos a los que se enfrenta Riley son oportunidades para aprender a ser feliz.



**TRISTEZA**

Es la emoción más infravalorada por el resto, piensan que no es útil y que no hace más que estorbar. Tristeza solo ve el lado negativo de las cosas, pierde las fuerzas, el apetito, el impulso y las ganas de vivir. A pesar de su desagradable presencia, es fundamental en el crecimiento personal de Riley, pues es la que le alerta de que algo no va bien y que es necesario un cambio.



**MIEDO**

Su tarea es muy importante pues se encarga de la supervivencia de Riley, de mantenerla a salvo y protegerla decidiendo en todo momento cuál es el límite entre lo seguro y el peligro. Para Miedo casi todo lo que rodea a Riley es peligroso porque actúa tanto ante una amenaza real como ante una imaginaria, así que está continuamente analizando los posibles peligrosos que entraña el día a día de Riley. Esta emoción es necesaria para sobrevivir, pero cuando es muy intensa se convierte en terror y nos paraliza.



**ASCO**

Se encarga de que Riley no haga algo que le vaya a sentar mal, es muy sincera y cabezota y se dedica a analizar a la gente, los sitios, las modas y cosas que rodean a Riley para protegerla y que, por ejemplo, no beba ni coma algo en mal estado, no vaya por sitios sucios, no huela mal o vaya mal vestida, etc. Es decir, es responsable de que no se intoxique, tanto física como socialmente



**IRA**

Es muy apasionado y suele explotar cuando se superan sus límites y las cosas que "le sacan de sus casillas". Aunque a veces sus reacciones sean algo exageradas y no tenga mucha paciencia con los contratiempos de la vida, Ira es responsable de actuar cuando algo es injusto, se encarga de proteger a Riley y a sus seres queridos y aparece en situaciones que considera que atentan contra el bienestar de la niña.

Fuente: autoría propia.

## ANEXO VIII: CÓMO REGULAR LAS EMOCIONES AGRADABLES A TRAVÉS DE “EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DRILO”



### RECETAS PARA REGULAR LAS EMOCIONES

Ahora que ya conoces un poco más las diez EMOCIONES que recoge el EMOCIONÓMETRO del inspector Drilo, ha llegado el momento de pasar a la práctica con unas RECETAS que te ayudarán a regularlas cuando sientas que te desbordan.

Es importante que aprendas a identificar las emociones no solo en ti mismo, sino también en las que te rodean. El Inspector Drilo te ayudará con sus EJERCICIOS.

Nuestro objetivo general siempre será encontrar bienestar y conseguir relacionarnos con nosotros mismos y con los demás de la forma más adecuada posible.

### Emociones positivas y emociones negativas

Si nos preguntaran cuáles de las 10 EMOCIONES del EMOCIONÓMETRO son positivas y cuáles son negativas, probablemente todos estaríamos de acuerdo en la siguiente clasificación:

- **Positivas:** alegría, amor y sorpresa (cuando esta es agradable).
- **Negativas:** tristeza, enfado, miedo, envidia, celos, vergüenza, asco y sorpresa (cuando esta es desagradable).

¿Tú qué opinas? ¿Estás de acuerdo?

Está claro que las EMOCIONES que hemos puesto en la lista de "positivas" son aquellas que nos hacen sentir bien, aquellas que tenemos ganas de disfrutar y de compartir.

Las que hemos puesto en la lista de "negativas" son aquellas que en un principio nos hacen sentir mal (a nosotros y a los que nos rodean) y que nos gustaría evitar.

Pero... ¡OJO! ¿Sería adecuado estar siempre ALEGRES? ¿Sería adecuado no tener MIEDO nunca?

La respuesta es NO...



Hay ocasiones en las que estar contento sería inadecuado. Por ejemplo, si perdemos algo importante para nosotros, lo natural es que nos sintamos tristes y sería raro estar alegres.



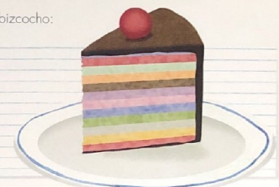
Por otro lado, las EMOCIONES que hemos clasificado como negativas, muchas veces son útiles y necesarias. Por ejemplo, el miedo nos protege de situaciones que pueden ser peligrosas, como acercarse la mano a un panel de abejas.

72

Imaginemos que estamos preparando un bizcocho:

Ingredientes:

- ✓ Harina
- ✓ Azúcar
- ✓ Huevos
- ✓ Aceite
- ✓ Levadura
- ✓ Sal



Todos estos ingredientes con sus medidas adecuadas darán como resultado un delicioso bizcocho. Dentro de un margen podemos variar un poco las cantidades según los gustos de cada uno, pero si nos excedemos tanto por mucho como por poco, estropearíamos la receta.

Una pizca de sal da un toque muy particular al bizcocho, pero si se nos va la mano lo salaremos y estropearíamos la receta. La cantidad adecuada de harina hará que nuestro bizcocho sea esponjoso, pero si echamos demasiada nos quedará compacto como un ladrillo.

Las EMOCIONES son como los ingredientes del bizcocho, en su justa medida y dentro de un margen, pueden ser adecuadas y útiles para que todo fluya con armonía.

En definitiva todas las EMOCIONES pueden resultar "positivas" para nosotros dependiendo de la situación y con una intensidad proporcionada. Así, por ejemplo, la tristeza puede empujarnos a pedir ayuda; el enfado puede ayudarnos a exigir algo que creemos justo; el miedo puede protegernos de una situación peligrosa; los celos pueden hacernos valorar a las personas queridas para que las cuidemos; la envidia puede ayudarnos a mejorar o a cuidarnos; la vergüenza impide que actuemos fuera de lugar en ciertas situaciones concretas; el asco puede protegernos de un alimento en mal estado; la sorpresa puede advertirnos y hacernos reaccionar ante un peligro inminente.

También todas pueden resultar "negativas", inadecuadas y dañinas. Cuando son desmedidas y suceden en una situación donde no encajan bien. Cuando se alargan demasiado en el tiempo o son excesivamente intensas.

El objetivo del apartado de RECETAS será regular las EMOCIONES teniendo en cuenta el bienestar propio, sin olvidar el de los demás.


73

## RECETAS PARA LA ALEGRÍA

La alegría es una de las EMOCIONES más agradables y maravillosas que hay. Cuando esta EMOCIÓN llama a nuestra puerta podemos aprovechar para sentirla y gozarla al máximo.

Estos momentos de alegría y su disfrute son una parte importante de aquello tan preciado que llamamos felicidad. Por ejemplo, cuando voy de excursión con mis amigos estoy muy alegre. Voy a intentar disfrutar al máximo y no dejar que nada me estropee el día.


**Recetas para disfrutar de la alegría:**



- ✓ Saltar, bailar, cantar...
- ✓ Instalar una sonrisa en la cara y soltar alguna carcajada de vez en cuando.
- ✓ Buscar a alguien con quien compartir esa alegría.
- ✓ Pasear, jugar al aire libre.

Con el EMOCIONÓMETRO podemos identificar y medir la alegría.

- ✓ Comer algo rico y saborear cada bocado.
- ✓ Leer un libro o ver una película de aventuras.
- ✓ Aprovechar esa alegría para hacer alguna manualidad o para crear algo bonito.
- ✓ Decirse a sí mismo: "¡Qué maravilla, me siento increíblemente bien!".






Saber disfrutar de la alegría es algo maravilloso, pero no debemos olvidar nuestras obligaciones y responsabilidades.

**Ejercicio propuesto por el Inspector Drilo.**

Haz mímica de la emoción de la alegría en sus tres intensidades, puedes hacerlo mirándote en el espejo:

- ✓ Intensidad 1: POCO.
- ✓ Intensidad 2: MEDIO.
- ✓ Intensidad 3: MUCHO.

Fuente: (Isern, 2016).

ANEXO IX: CUENTO “UNA TORMENTA DE MIEDO”





Tina encuentra a su amigo en el sofá, escondido debajo de una manta.  
—¿Qué te pasa?  
Toni está temblando. Tiene la frente empapada de sudor.  
—Tengo miedo —responde.

Ya ti, ¿te dan miedo las tormentas? ¿Qué te da miedo?

—Es por la tormenta, ¿verdad? —pregunta Tina—. A mí tampoco me gustan demasiado los rayos y los truenos. ¿Qué te parece si hacemos algo para distraernos?  
Toni duda. Para hacer algo tiene que salir de su escondrijo, donde se siente muy protegido.  
—¡Podemos tomarnos un buen tazón de chocolate! —dice Tina, a quien le chifla el chocolate.



Otro relámpago ilumina el cielo por un instante. Toni se acurruca bajo la manta.

¿Qué sientes en el cuerpo cuando tienes miedo?

Tina, en cambio, mira por la ventana y cuenta en voz alta:  
—Uno... dos... tres... cua...

# ¡BRRROOM!

El trueno retumba como un camión descargando un montón de piedras. Toni se sobresalta.

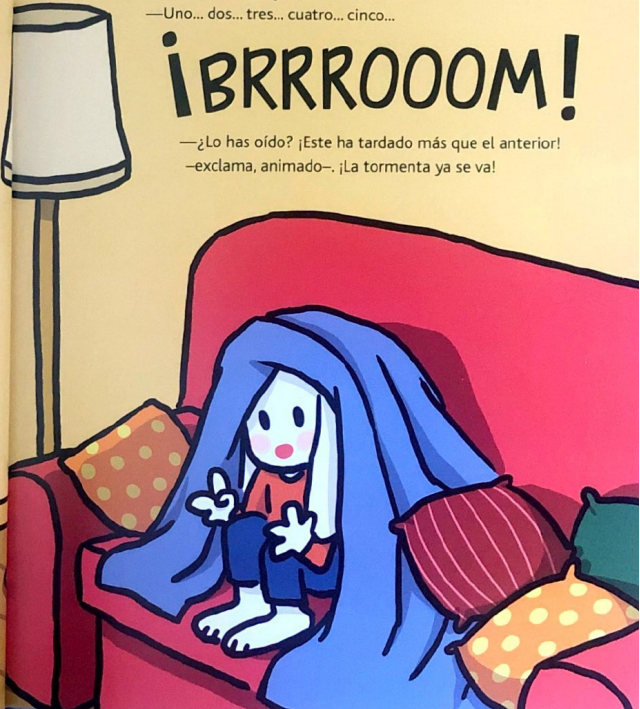
—¿Por qué cuentas? —pregunta Toni.  
—Para saber cuánto tarda en oírse el trueno después del relámpago.  
Si cada vez tarda más, significa que la tormenta se aleja.



Toni se asoma por debajo de la manta.  
Cuando cae otro rayo, él también cuenta:  
—Uno... dos... tres... cuatro... cinco...

# ¡BRRROOM!

—¿Lo has oído? ¡Este ha tardado más que el anterior!  
—exclama, animado—. ¡La tormenta ya se va!



Toni se quita la manta de la cabeza  
con ganas de hablar.



¿Recuerdas  
algún día en que  
hayas pasado  
mucho miedo?

—Es que un día estaba buscando zanahorias y se puso a llover. Muy cerca de donde me encontraba cayó un rayo y partió un árbol por la mitad.

—¡Qué miedo! —dice Tina imaginándose la escena.



—Al principio me quedé de piedra. Sudaba y me costaba respirar...  
Luego pensé: «Toni, sé valiente y corre a casa». Y eso hice.  
Pero desde ese día me dan miedo las tormentas.



—Si estoy al aire libre, a mí también me dan miedo.  
Pero dentro de casa no puede pasar nada, porque  
en el tejado hay un pararrayos —dice Tina.



Toni se da cuenta de que, mientras hablaban,  
se le ha ido pasando el miedo. Además,  
es verdad, hay un pararrayos.  
—¡Venga! ¡Vamos a preparar chocolate!  
—propones, animado.  
—¡Síiii! —exclama Tina, que siempre se apunta  
a un buen chocolate caliente.

Y tú, ¿qué  
haces para  
dejar de tener  
miedo?



Con la taza en la mano, Toni y Tina hablan de un día en que fueron de excursión.  
 —¿Te acuerdas del día de la cueva? —pregunta Tina.  
 —¡Claro que me acuerdo! ¡Nos asustamos mucho! —contesta él.



Fuimos de excursión y encontramos una cueva...

Aunque me daba miedo, me convenciste de que entráramos a explorarla.

¡Ay, Tina, no me hagas cosquillas!

¡Pero si yo no he hecho nada!

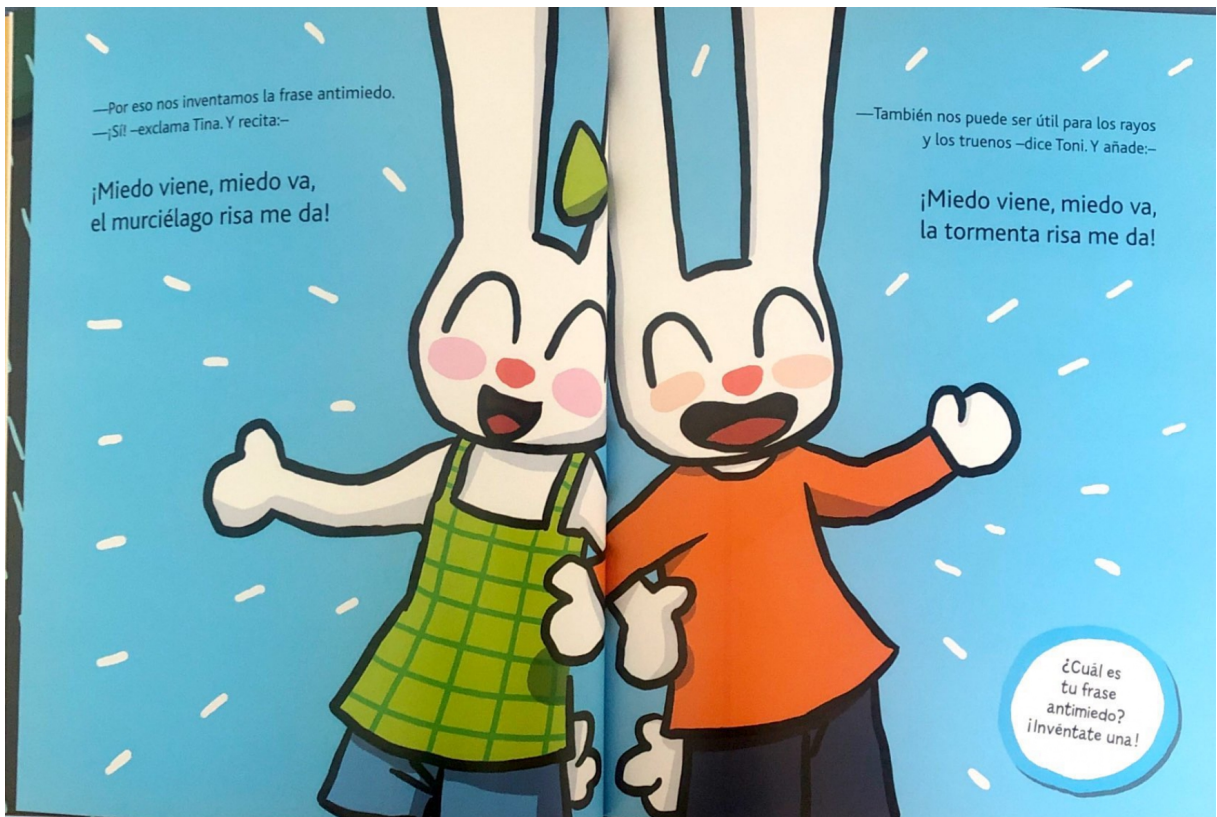
Una vez dentro, noté unas cosquillas en la oreja.

Miré hacia arriba y vi... ¡un murciélago! Salimos pitando de la cueva.

¡Ay, Tina, no me hagas cosquillas!



—¡Ja, ja, ja!  
Sí, pero también fue muy divertido —dice Tina.  
—Es verdad, después nos tronchamos de risa. Pero al principio estábamos muertos de miedo —dice Toni riendo.



—Por eso nos inventamos la frase antimiedo.  
—¡Sí! —exclama Tina. Y recita:—

¡Miedo viene, miedo va,  
el murciélago risa me da!

—También nos puede ser útil para los rayos y los truenos —dice Toni. Y añade:—

¡Miedo viene, miedo va,  
la tormenta risa me da!

¿Cuál es tu frase antimiedo?  
¡Inventate una!



Entonces, otro relámpago ilumina la habitación.  
Toni y Tina tiemblan un poco y se quedan mudos.

Juntos cuentan:  
—Uno... dos... tres... cuatro... cinco... seis... siete...



Oyen cómo se aleja la tormenta  
y, ya más tranquilos,  
se echan a reír.



**¡Juguemos!**

### ¿Qué te da miedo?

Indica cómo te hacen sentir, ¿como a Tina o como a Toni?

### Soluciones antimiedo

¿Cuál crees que sería una buena solución en cada caso?

- un vestido antipicaduras
- una flauta mágica
- una linterna superpotente
- una trampa antimonstruos
- una bonita canción
- una jaula submarina
- una varita mágica

Fuente: (Martí y Salomó, 2013c).

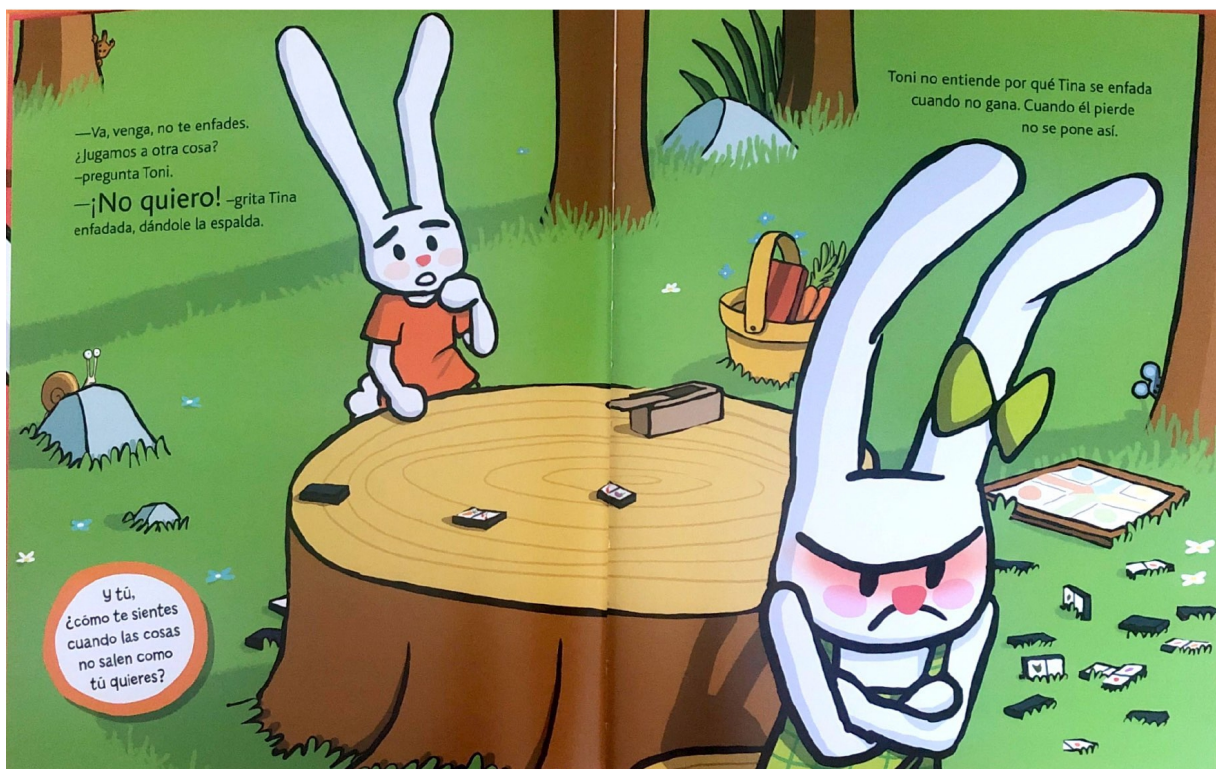
## ANEXO X: CUENTO “QUE RABIA DE JUEGO”





Sacan las fichas y empiezan a jugar.  
A los dos les quedan pocas, pero Toni  
consigue poner la última ficha antes que Tina.

—¡No vale! —grita enfadada,  
y de un manotazo tira las fichas al suelo.  
—¿Qué haces? —se sorprende Toni.  
—¡Este juego es un rollo! —se queja Tina.



—Va, venga, no te enfades.  
¿Jugamos a otra cosa?  
—pregunta Toni.  
—¡No quiero! —grita Tina  
enfadada, dándole la espalda.

Toni no entiende por qué Tina se enfada  
cuando no gana. Cuando él pierde  
no se pone así.

Y tú,  
¿cómo te sientes  
cuando las cosas  
no salen como  
tú quieres?



A Toni también se le han quitado las ganas de jugar.  
Decide ir bajo el roble a leer  
un cuento que le gusta mucho.



El cuento explica la historia de un perro pastor  
que está acostumbrado a ganar concursos, pero un día...







Tras leer la historia de Can, a Tina le apetece hablar con Toni.  
—Can no tendría que haber actuado así, ¿verdad?  
—pregunta Tina.  
—No. Y además, si no hubiera mordido a las ovejas, quizás habría quedado segundo o tercero.



Tina se queda pensativa y dice:  
—Supongo que no se puede ganar siempre...  
—Pues no —opina Toni—. A veces yo también pierdo y tampoco me gusta. ¿Te imaginas que yo tirase todas las fichas cada vez que tú ganaras?

Tina cree que no le gustaría.  
Se queda mirando a su amigo y le dice:  
—Siento mucho haberme enfadado.

En ese momento, una brisa suave les acaricia las orejas.  
Toni y Tina están contentos.



—¿Jugamos? —propone ella animada.  
Pero Toni no quiere que, si Tina pierde, vuelva a tirar las fichas.  
Recuerda lo que Can hace para calmarse y dice:  
—Muy bien, pero hagamos un trato.



—¿Cuál? —pregunta ella.  
—Si uno de los dos se enfada  
porque pierde, el otro le dirá...

¡CUIDADO!  
¡ENFAAADO  
A LA VISTA!

Tina añade:  
—Y podemos hacer como Can:  
ir a un rincón tranquilo  
para calmarnos  
y luego volver.



—¡Buena idea! —exclama Toni. Y al ver que pronto  
va a oscurecer, le pregunta—: ¿Jugamos a las cartas?  
—¡Sí! ¡Me encanta! —le responde Tina.



La tarde va cayendo poco a poco.  
Mientras, Toni y Tina  
juegan tranquilamente.





### ¿Jugamos?

¿Qué emoción siente Tina?

- alegría
- sorpresa
- rabia
- miedo

¿Cómo está Tina en cada dibujo?

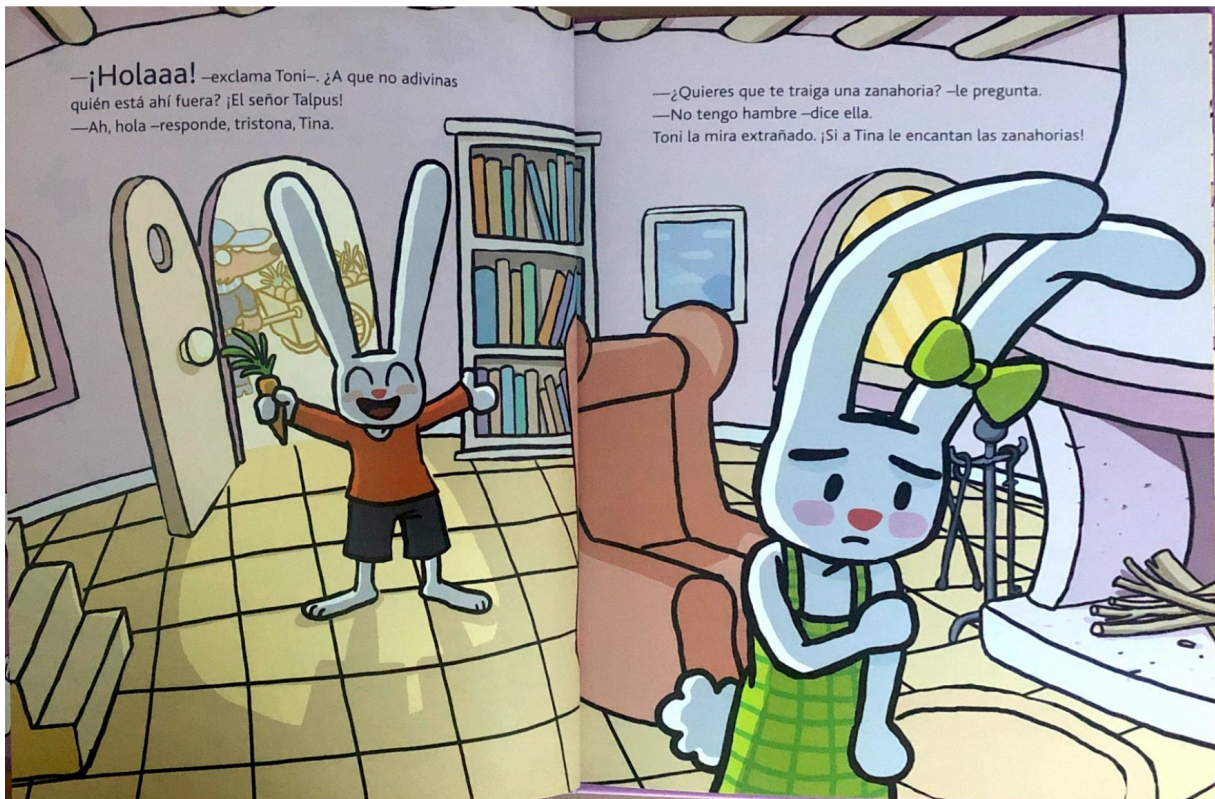
- tranquila
- enfadada
- furiosa

### ¿Qué hay que hacer para calmarse?

- Escuchar música suave.
- Gritar y llorar.
- Saltar a la comba.
- Respirar despacio y profundamente.
- Pelearse.
- Contarle a alguien qué te pasa.
- Tirar cosas al suelo.

Fuente: (Martí y Salomó, 2013b).

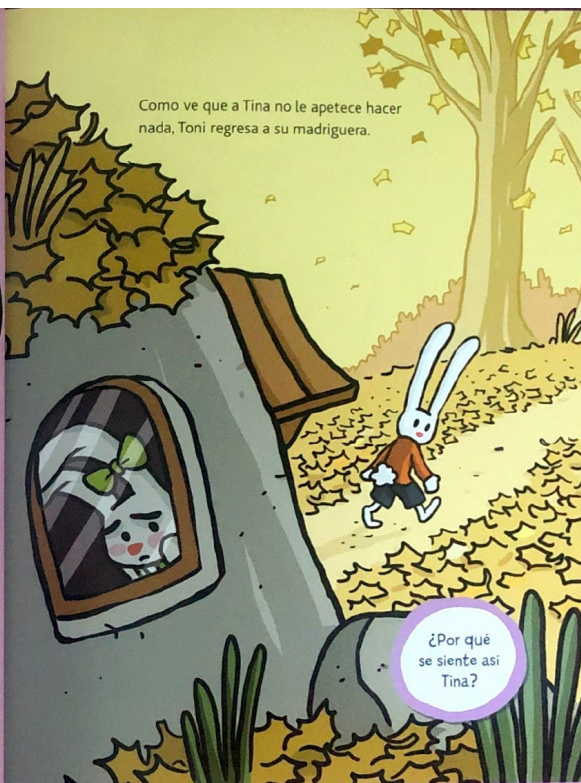
## ANEXO XI: CUENTO “ADIÓS, TRISTEZA”



«Esto sí que es raro», piensa Toni.  
A su amiga le pasa algo.  
—¿Te encuentras bien? —le pregunta.  
Tina se encoge de hombros y no dice ni mu.



Como ve que a Tina no le apetece hacer nada, Toni regresa a su madriguera.



Al día siguiente, con la mochila a la espalda,  
Toni vuelve a casa de su amiga.



—Toma la cámara, Tina. ¡Nos vamos de excursión! —le dice entusiasmado.  
—No me apetece —le contesta ella.  
—Anda, ven. Nos lo pasaremos muy bien... —insiste Toni.  
Con desgana, Tina agarra la cámara de fotos y sigue a su amigo.





—¿Adónde vamos? —pregunta Tina con desánimo.  
 —¡Qué más da, lo importante es estar juntos! —responde Toni, intentando no perder el buen humor.

El otoño ha cubierto el bosque de hojas que crujen bajo sus pies.  
 El riachuelo, a la suave luz de la mañana, parece de plata.



Toni propone a Tina que saque fotos. Piensa que eso la distraerá.

¿Qué haces tú cuando ves que alguien está triste?



Pero Tina solo tiene una idea en la cabeza: Toni se marchará pronto.  
—Tina, ¿se puede saber qué te pasa?



Ella, finalmente, lo suelta:  
—¡Estoy triste porque te vas!  
—dice entre lágrimas—. Y ya no nos veremos...



Toni suspira y le dice:  
—¡Ahora lo entiendo! Por eso no tenías ganas de hacer nada...  
Pero si solo serán un par de meses. ¡Para Navidad ya habré vuelto!  
—¡Uf! Pero falta mucho... —refunfuña Tina.  
—No tanto, ya lo verás —dice él—. ¡El tiempo pasará volando!





Los dos amigos se abrazan mientras el sol los ilumina con los últimos rayos del día.

¿Te sientes mejor cuando alguien te abraza?  
¿Por qué?



Al volver, Toni y Tina buscan soluciones para no ponerse tristes mientras estén separados.

—Podemos escribirnos cada día —propone Toni.  
—Y enviarnos cartas con una paloma mensajera —añade Tina.  
—Y yo te mandaré dibujos de la casa de mis tíos y tú puedes enviarme fotografías de las setas más grandes que encuentres —dice él.



Han llegado a la madriguera más animados. Tina no está tan triste, pero aún tiene una sensación extraña, como si tuviese un nudo en la garganta. Pero esta vez no se lo guarda dentro.



—Toni, te echaré mucho de menos —le dice con los ojos llenos de lágrimas—. ¡Pero que muuuucho!

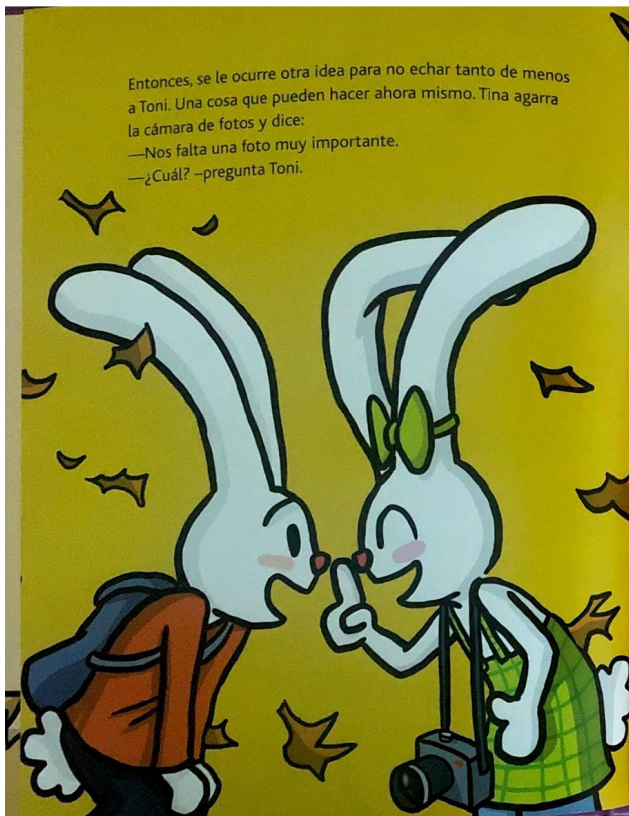
Toni esboza una pequeña sonrisa.  
—Tina, yo también te echaré de menos —replica él, cogiéndole la mano—. ¿Sabes qué haré cuando te añore?  
—¿Qué? —pregunta Tina con curiosidad.  
—¡Recordaré cada momento de este paseo y todo lo que hemos hecho juntos!

Tina reconoce que la excursión ha sido muy bonita, y también la idea de tomar fotografías. Si se hubiera dejado llevar por el desánimo, se habrían perdido estos momentos. Y por eso, le sale del corazón decir:

—¡Qué importante es tener buenos recuerdos!



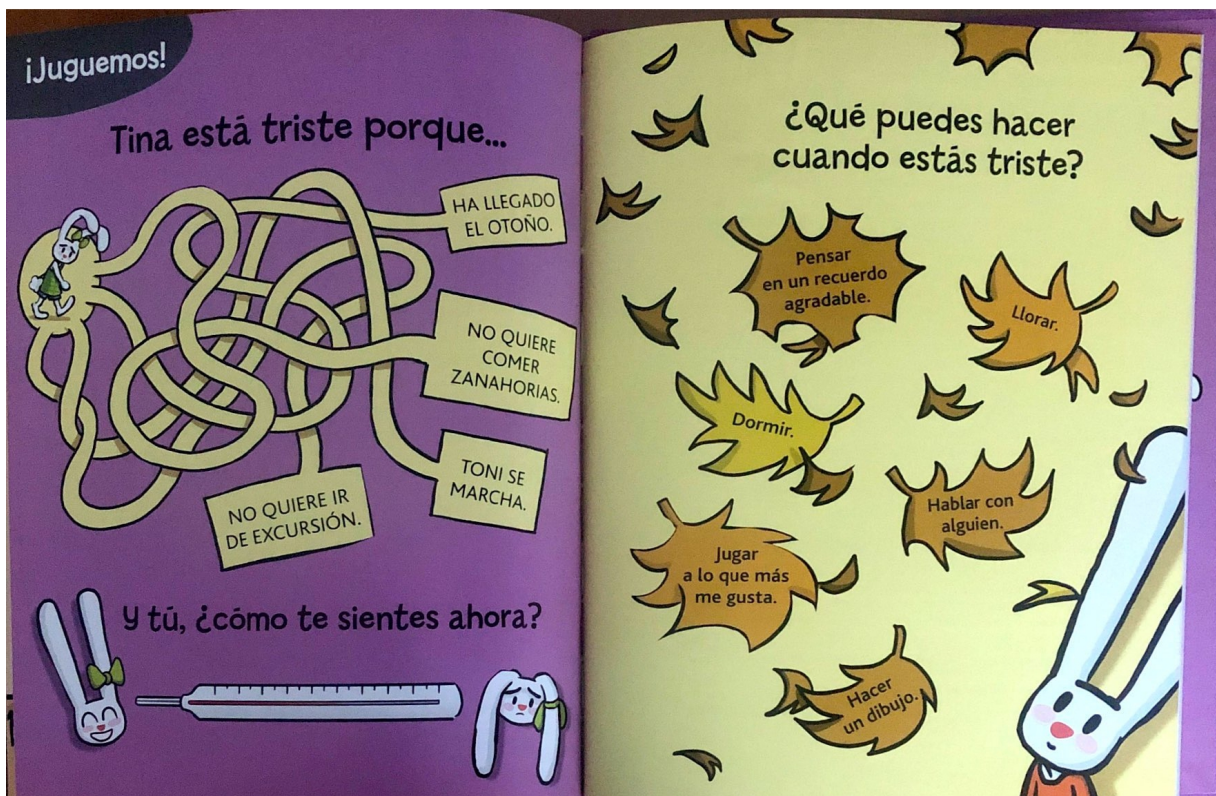
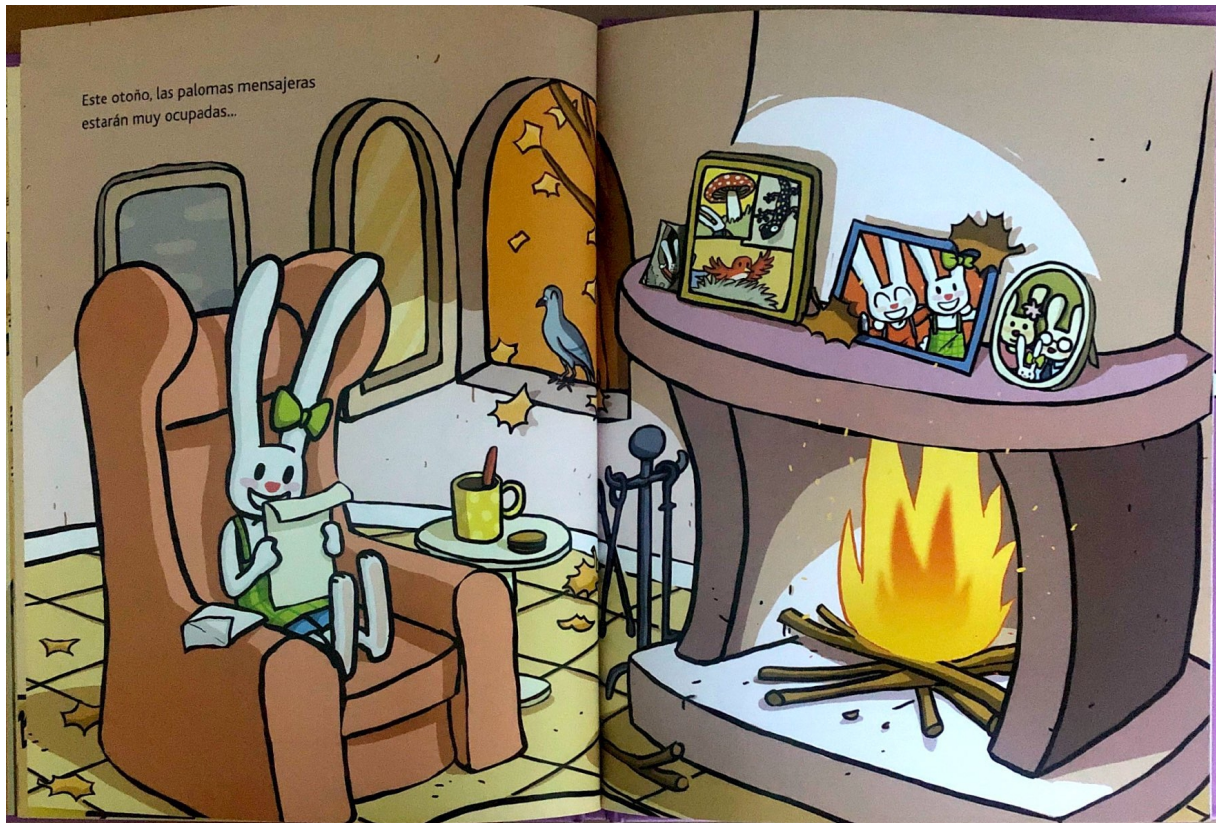
Entonces, se le ocurre otra idea para no echar tanto de menos a Toni. Una cosa que pueden hacer ahora mismo. Tina agarra la cámara de fotos y dice:  
—Nos falta una foto muy importante.  
—¿Cuál? —pregunta Toni.



—¡La foto del adiós a la tristeza!



¿Te ayudan las fotos de los momentos felices cuando estás triste? ¿Por qué?



Fuente: (Martí y Salomó, 2013a).

# ANEXO XII: CÓMO REGULAR LAS EMOCIONES DESAGRADABLES A TRAVÉS DE “EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DRILO”

## RECETAS PARA LA TRISTEZA


A veces ocurren cosas que nos ponen tristes. La tristeza es una EMOCIÓN básica y no debemos rechazarla, ya que muchas veces es necesario que la dejemos estar un rato con nosotros. La tristeza es una forma de pedir ayuda, puede ser un motor para cambiar algo en nuestra vida que no nos gusta y también nos puede servir para empatizar con los demás. Por tanto la tristeza puede ayudarnos, lo único que debemos procurar es no dejar que se apodere de nosotros. Por eso, de la misma forma que la dejamos pasar, también hay que aprender a decirle adiós.

Por ejemplo, si nos despedimos de nuestro mejor amigo porque vamos a estar todo el verano sin verlo, es natural sentirnos tristes en ese momento, ese día. Pero si esa tristeza es muy intensa y dura más días, es importante hacer un esfuerzo por dejarla marchar.

**Las recetas para regular la tristeza las vamos a dividir en dos apartados:**

**1. Dejar entrar la tristeza**


- ✓ Si tenemos ganas, tomarnos un tiempo para llorar y desahogarnos.
- ✓ Hablar con alguien de confianza y contarle lo que nos ha sucedido.
- ✓ Podemos pensar un poco en lo que ha pasado y darnos cuenta de que es normal sentirse así.
- ✓ Dejarnos consolar por un ser querido.
- ✓ Si es necesario, buscar una solución a lo ocurrido para quedarnos tranquilos.



78

**2. Comenzar a despedirnos de la tristeza:**

- ✓ Pensar en algo agradable.
- ✓ Poner música alegre.
- ✓ Quedar con un amigo.
- ✓ Hacer alguna actividad o deporte que nos anime.
- ✓ Decirse a sí mismo: "Ya pasó"; "¡No merece la pena seguir pensando en ello!".




Si llueve a cántaros y no puedes remediarlo, recuerda que siempre hay otra posibilidad: ¡puedes bailar bajo la lluvia!

Con el EMOCIONÓMETRO podemos identificar y medir la tristeza. Así podemos observar si es muy intensa o si dura demasiado.

**Ejercicio propuesto por el Inspector Drilo.**

Identifica quién siente tristeza.




79

## RECETAS PARA EL ENFADO

Cuando hay una circunstancia que no nos gusta, puede surgir el enfado. Esta EMOCIÓN es una reacción natural, pero debemos intentar mantenerla a raya, dentro de unos límites. Es decir, podemos mostrar y expresar enfado cuando una situación lo merece, pero debemos procurar que sea de una forma controlada.

Por ejemplo, si un amigo nos deja de lado nos ponemos serios y le decimos: "Estoy molesto porque pasas de mí". Pero a partir de aquí, es importante que ese enfado no vaya a más, ya que si pasamos la línea y no somos capaces de controlarnos, podemos explotar como un volcán y actuar de forma inadecuada.

Cuando explotamos, podemos gritar y ofender a quien nos rodea, dañar algún objeto o incluso a alguien. Podemos hacer cosas de las que seguramente nos arrepentiremos más tarde. Por eso cuando nos enfadamos, es aconsejable calmar el fuego antes de que vaya a más. Si finalmente no logramos controlarnos y explotamos, no pasa nada, somos humanos. La próxima vez segura que lo conseguimos.



Con el EMOCIONÓMETRO podemos identificar y medir el enfado. Así podemos observar si es muy intenso o si dura demasiado.

80

**Recetas para calmar el enfado:**


- ✓ Respirar profundamente.
- ✓ Contar hasta 10 antes de actuar.
- ✓ Alejarnos de aquella situación en que creemos que podemos explotar.
- ✓ Si nos hemos enfadado con una persona, intentar entender por qué ha actuado así.
- ✓ Dejar de pensar en aquello que nos ha molestado buscando alguna distracción.
- ✓ Decirse a sí mismo: "¡Tranquilízate!"; "¡No es para tanto!".
- ✓ Practicar algún deporte o actividad para canalizar ese enfado.
- ✓ Cuando estemos más tranquilos, contarle a alguien por qué nos hemos enfadado.
- ✓ Si no hemos podido evitar la explosión, pedir perdón.

Si acabas de detectar que una chispa se ha prendido en tu interior... ¡corre! ¡No hay tiempo que perder! Llena un cubo de agua y lánzalo sin pensarlo.

**Ejercicio propuesto por el Inspector Drilo.**

¿Cuál de estas reacciones suele ser más típica del enfado?


- Gritar.
- Sonreír.
- Esconderse.



¿A qué emociones corresponden las otras dos imágenes?

81


### RECETAS PARA EL MIEDO



El miedo es una reacción natural ante un peligro. Es una sensación desagradable que se apodera de nosotros. El miedo es muy útil porque nos protege.


Por ejemplo, tener miedo de cruzar una autopista a pie, por donde circulan los coches a gran velocidad, es bueno, ya que nos mantiene a salvo e impide que corramos riesgos innecesarios.

El problema aparece cuando dejamos de hacer cosas que nos apetecen o que debemos realizar, a causa de tener miedo a algo que solo existe en nuestra imaginación o a algo que es muy poco probable que suceda.



Por ejemplo, evitamos bañarnos en el mar porque tenemos miedo de que aparezca un tiburón, a pesar de que nos han explicado muchas veces que en esta zona no hay peligro.


Además, cuando el miedo es muy intenso o dura mucho en el tiempo, puede convertirse en una verdadera pesadilla. Eso lo podremos observar gracias al EMOCIONÓMETRO.



82

### Las recetas para vencer el miedo:


- ✓ Respirar hondo, ponerse derecho y sacar pecho.
- ✓ Evitar pensar en lo malo que podría suceder: "Es muy poco probable que esto pase".
- ✓ Soplarle a un diente de león y ver cómo todos tus miedos salen volando.
- ✓ Dar pequeños pasos para superar el miedo. Por ejemplo, si te da miedo bañarte en el mar, prueba a comenzar metiendo los pies, después hasta la rodilla, luego hasta la cintura... ¿A que no había nada que temer? Y así hasta que consigas estar como pez en el agua.
- ✓ Confía en ti mismo. Mírate al espejo y di: "¡Tú puedes!"; "¡Eres valiente!".



Si ves una araña gigante, negra y peluda, caminando a sus anchas por tu habitación, deja de mirarla y de hacerle caso. Poco a poco se hará tan pequeña que dejará de existir.

### Ejercicio propuesto por el Inspector Drilo.

Ordena de menos a más el miedo que te dan estas situaciones:



Piensa en cuatro situaciones nuevas que te dan más miedo que las propuestas anteriormente.

83

### RECETAS PARA EL ASCO



El asco es una EMOCIÓN que produce rechazo ante ciertas sustancias, objetos o situaciones. En muchas ocasiones nos protege de alimentos en mal estado y eso puede resultar muy útil.

Por ejemplo, cuando el pescado está pasado, se caracteriza por tener un olor, un aspecto e incluso un tacto muy desagradable que nos produce asco, sensación que nos impulsa a huir de ello. Por tanto, generalmente el asco puede favorecer hábitos saludables e higiénicos.

También puede ocurrir que sintamos un asco terrible ante una situación inevitable y, claro, eso muchas veces puede resultar un problema para nosotros.



Por ejemplo: "Me dan mucho asco las moscas. Cada vez que tengo una cerca, necesito alejarme. No puedo ni imaginar tocar cosas por donde hayan pasado las moscas y si se me posa una, lo paso fatal. Mi peor pesadilla es verme envuelto en una bandada de moscas. El problema es que en verano, evito tener las ventanas abiertas aunque haga calor, y casi nunca voy de excursión a la montaña a causa de estos insectos".

Cuando detectamos con nuestro EMOCIONÓMETRO un asco que nos impide hacer cosas que nos gustaría, podemos intentar reducirlo.



92


### Recetas para reducir el asco:

- ✓ Una forma de combatir el asco es engañando a los sentidos, algunas ideas pueden ser:
  - Imaginar que estás corriendo por un campo de flores maravillosas o que estás disfrutando de un baño en una playa paradisíaca.
  - Imaginar que estás oliendo un perfume agradable.
  - Imaginar que estás comiendo algo delicioso.
- ✓ Intentar quitar la atención de aquello que nos da asco y focalizarlo en otra cosa.
- ✓ Decirse a sí mismo: "¡Un poco es tan asqueroso!"; "¡Podré soportarlo!".
- ✓ A veces podemos sentir asco de algo sano porque no nos gusta su aspecto. Merece la pena probarlo, seguramente te darás cuenta de que no está tan malo.

Si evitas un sitio al que te encantaría ir únicamente por miedo a encontrarte con un calceñín súper apuesto, recuerda que puedes ignorar ese minúsculo detalle y centrarte en el resto de cosas maravillosas que van a estar ahí.

### Ejercicio propuesto por el Inspector Drilo.

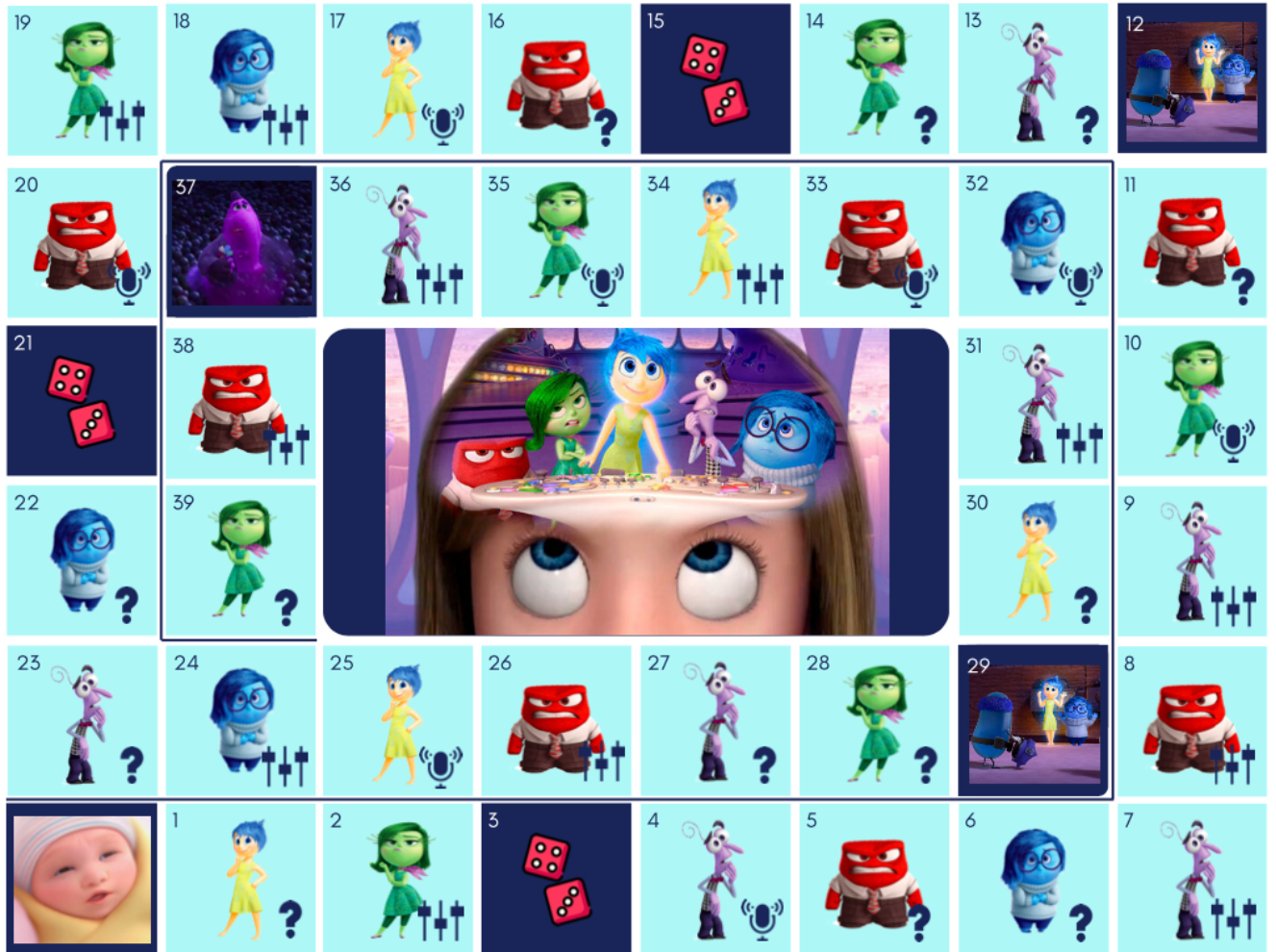
En esta imagen detecta qué persona je siente asco. ¿Por qué crees que lo siente?



93

Fuente: (Isern, 2016).

**ANEXO XIII: OCA DE LAS EMOCIONES**



Fuente: autoría propia.



#### ANEXO XIV: MALETA ROJA Y VERDE



Fuente: autoría propia.

## ANEXO XV: HISTORIA PIRATA ESAÚ

Había una vez un pirata llamado Esaú. Este pirata era como todos los piratas: vivía en un barco con toda su tripulación, adoraba la bandera de la calavera y tenía una isla propia, donde escondía un gran tesoro.

Se decía que era el pirata más rico de aquella época. Era tan rico, tan rico, que era la envidia de los demás piratas.

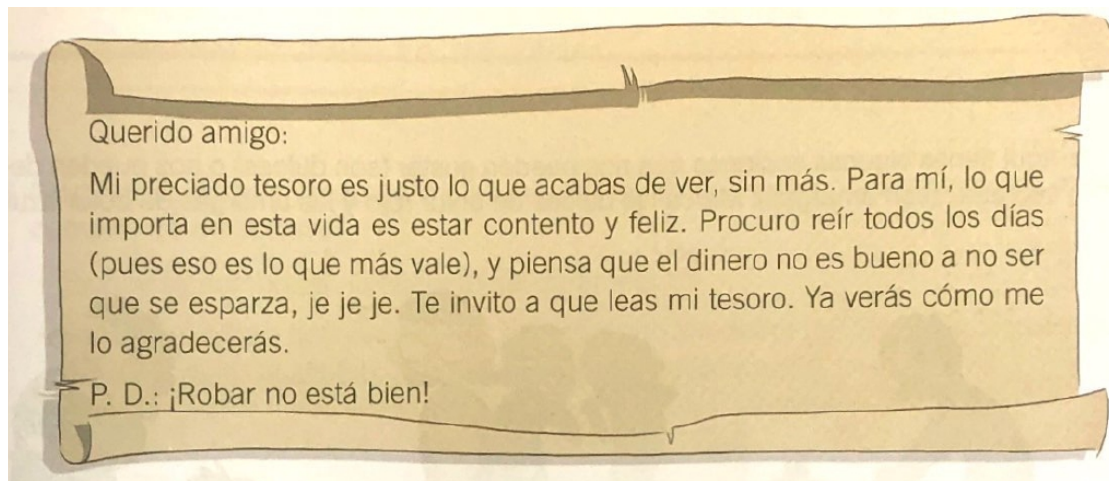
Un día, un pirata llamado Jacobo decidió ir a la isla de Esaú y robarle, para así ser el pirata más rico.

Le robó el cofre, lo llevó a su barco y, cuando estaba muy lejos y vio que no había peligro de que le pillaran, decidió abrirlo. Cuando logró abrir el cofre, quedó muy sorprendido, pues no había dinero, ni joyas, ni oro...; sin embargo, Esaú siempre afirmaba que aquel era el tesoro más valioso que tenía.



Fuente: (Ibarrola, 2017).

## ANEXO XVI: TEXTO QUE ESTÁ DENTRO DEL COFRE DE LA HISTORIA DE ESAÚ



Fuente: (Ibarrola, 2017).

## **ANEXO XVII: EJEMPLOS FRASES TELÉFONO ESTROPEADO**

- Ayer hizo muy buen tiempo, hizo sol y calor, el cielo estuvo despejado.
- Fui con mi hermana Sofía al parque para jugar al baloncesto y montar en bici.
- Después, cené en un restaurante chino al lado de mi casa con mi amigo Juan.
- Él vivió tres años en Estados Unidos y el mes pasado volvió a su casa de sorpresa.
- No me gustan los aviones, prefiero el tren.
- Aquella mañana me levanté con muchas ganas de ir al colegio porque a primera hora había matemáticas.
- Al entrar a clase, la profesora me preguntó por qué me había retrasado.

Fuente: autoría propia.

## **ANEXO XVIII: INSTRUCCIONES CÓMO ESCUCHAR**

Instrucciones para escuchar de verdad:

1. Dedicar el mejor momento. Si tiene que ir al lavabo o estás ocupado, pídele a tu amigo que te espere hasta que estés preparado. Escuchar es una tarea seria y no debe ser interrumpida.
2. Es importante mirar fijamente a los ojos de la persona que te está hablando. Así, se dará cuenta de que le prestas toda la atención.
3. No interrumpir cuando el otro aún no ha acabado de hablar.
4. Cuando la otra persona pida consejo, dárselo; si no, mejor guardárselo. A menudo las personas solo necesitamos que nos escuchen.
5. Escuchar no significa opinar. No siempre tienes que comentar u opinar cuando otra persona habla. Escuchar significa prestar atención a aquello que el otro dice.

Fuente: (Ibarrola, 2017).

## **ANEXO XIX: HISTORIAS EN LAS QUE APARECEN CONFLICTOS**

Caso 1: El viernes pasado fuimos de Excursión con el tutor, Pedro, al museo de Ciencias, que está un poco lejos, por lo que tuvimos que coger el tren. Pedro nos ayudó a subir de forma ordenada. Enseguida nos pusimos a cantar para hacer más divertido el trayecto, pero Ane y Koldo, dos compañeros muy traviesos, se pusieron a cantar muy alto, tan alto que empezaron a molestar al resto de los pasajeros. Pedro les pidió que bajaran la voz porque estaban molestando. Incluso una señora les pidió que cantaran más bajito, pero no hicieron caso. Solo cuando Pedro se puso muy serio, se comportaron con educación.

Caso 2: Estás en el patio del recreo, algo aburrido, y que te apetece muchísimo jugar con tus compañeros y compañeras a la pelota, así que te acercas a uno de ellos a pedirle que te deje jugar. Este, de muy malos modos, te dice que no, que no te quieren en el equipo y que te vayas a jugar a otra parte.

Caso 3: Estás jugando en casa con tu juguete favorito, el que más te divierte y al que más cariño le tienes. Al cabo de un rato, llega tu hermano o primo y te lo quita a la fuerza.

Caso 4: De repente, llega mamá o papá muy enfadado porque alguien ha roto el jarrón más caro de la casa. Al mismo tiempo que te regaña, recuerdas que la tarde pasada, cuando jugabas a la pelota con tu mejor amigo, el jarrón se hizo añicos. Escondiste los trocitos bajo el mantel del salón, pero se ve que mamá/papá no tardó mucho en darse cuenta de aquel desastre.

Caso 5: Estás en un examen muy importante. Llevas toda la semana estudiando muchísimo para hacerlo lo mejor posible y... ¡no vas a creer lo que ves delante de ti!: un compañero tiene el libro abierto y está copiando sin que el/ profe se dé cuenta.

Caso 6: Claudia tenía en su mesa el trabajo terminado que debía entregarle a su maestra. Pablo no había concluido el suyo y le dio mucha rabia; por eso, fue corriendo y se lo arrugó. Claudia se puso muy triste porque todo su esfuerzo se había convertido en papeles rotos.

Caso 7: Michael estaba apoyado en una pared del pabellón del colegio, enfadado y triste a la vez porque no tenía con quién jugar ese día en el recreo. Entonces, su compañero Leo pasó a su lado corriendo y lo empujó sin querer. Michael, envidioso porque Leo sí tenía con quién jugar, lo empujó tan fuerte que cayó al suelo y se hizo daño.

Fuente: (Rodríguez, 2018).

## ANEXO XX: PLANTILLA DE HOJAS PARA BUZÓN DE LA DISCORDIA

### *El Buzón de la Discordia*

¿**Dónde** ha sucedido el conflicto? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿**Qué** ha pasado? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿**Quiénes** intervinieron en el conflicto? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué **emociones** estuvieron presentes durante el conflicto? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿**Cómo** se podría haber evitado? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué **soluciones** hay para intentar **arreglar** lo que ha sucedido y el daño que se ha causado? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fuente: (Rodríguez, 2018).

## **ANEXO XXI: PAUTAS PARA SOLUCIONAR CONFLICTOS**

Los pasos para solucionar y negociar un conflicto son:

1. Escucha a los demás.
2. Intenta entender cuáles son sus emociones y sentimientos.
3. Explicáte para que entiendan tus emociones y sentimientos.
4. Propón una solución en la que todos obtengáis beneficio.

Fuente: (Ibarrola, 2017).

## **ANEXO XXII: ACCIÓN REACCIÓN**

Si ponemos huevos en agua hirviendo, en un rato se cuecen y se ponen duros. Una vez que están duros, ya nunca más podrán volver a ser blandos. Lo mismo ocurre con nuestra forma de actuar o con las decisiones que tomamos. En algunos casos, una vez que hemos actuado o tomado una decisión, la reacción o las consecuencias no se pueden cambiar.

Piensa en qué consecuencias puede tener las siguientes acciones:

Caso 1: Ir a dormir muy tarde sabiendo que mañana hay cole.

Caso 2: Estudiar poco para un examen importante.

Caso 3: Gritar en un cine cuando se está proyectando una peli.

Caso 4: No ponerse casco al ir en bici.

Caso 5: Regalar un dibujo a un gran amigo.

Caso 6: Comer sano todos los días.

Fuente: (Ibarrola, 2017).

## **ANEXO XXIII: SITUACIONES DEL DRAGÓN IRISADO**

Caso 1: Es muy temprano, ha sonado el despertador y el dragón irisado se ha despertado.

¿Qué hará el dragón irisado?

- a) Levantarse rápidamente y pensar que será un gran día.
- b) Apagar el despertador y seguir durmiendo.

Caso 2: Cuando va por el bosque, el dragón irisado se encuentra a la rana amarilla. No le apetece ir con ella porque es muy pesada. ¿Qué le dice a la rana amarilla?

- a) ¡Déjame en paz, rana amarilla, que eres una pesada y me aburres todo el camino!
- b) Rana amarilla, hoy me gustaría ir solo al cole, ¿te importa si nos encontramos allí?

Caso 3: En el colegio, en la hora del patio, el dragón irisado quiere jugar al fútbol con sus compañeros, pero le dicen que hoy ya tienen el equipo hecho. Se siente triste. ¿Qué decide hacer?

- a) Sentarse en un rincón del patio mientras se come el bocadillo y mira cómo los otros se divierten.
- b) Insistir y proponer alternativas. Negociar su participación como árbitro.

Fuente: (Ibarrola, 2017).

## **ANEXO XXIV: TODO TIENE SOLUCIÓN**

En la clase de Plástica, Olatz le pidió el pegamento a Mikel porque ella se le había olvidado en casa. Él se lo dejó con mucho gusto. Sin embargo, después de utilizarlo un rato, Olatz se lo rompió.

Fuente: autoría propia.

## ANEXO XXV: INFORME DEL O DE LA DOCENTE

Nombre del alumno o alumna: \_\_\_\_\_ .

Valora los siguientes aspectos de 0 a 10 de manera que 0 indica que esa competencia no ha adquirido el niño o la niña y 10 que esa competencia es dominada por él o ella.

### Autoconciencia emocional:

- Toma conciencia de las propias emociones. \_\_\_\_\_
- Identifica y da nombre a las propias emociones. \_\_\_\_\_
- Las comunica de forma verbal y no verbal. \_\_\_\_\_
- Comprende las emociones de los demás. \_\_\_\_\_
- Sabe empatizar. \_\_\_\_\_

### Regulación emocional:

- Expresa adecuadamente las emociones. \_\_\_\_\_
- Tiene estrategias de autocontrol. \_\_\_\_\_
- Autogenera emociones agradables. \_\_\_\_\_
- Regula las emociones desagradables. \_\_\_\_\_

### Autonomía emocional:

- Desarrolla su autoestima. \_\_\_\_\_
- Desarrolla su automotivación. \_\_\_\_\_
- Desarrolla su autoconfianza. \_\_\_\_\_

### Competencias social:

- Realiza una comunicación receptiva y expresiva. \_\_\_\_\_
- Escucha de forma activa. \_\_\_\_\_
- Respeta a los demás. \_\_\_\_\_
- Resuelve conflictos por sí mismo. \_\_\_\_\_

### Competencias para la vida y el bienestar:

- Sabe tomar decisiones. \_\_\_\_\_
- Busca ayuda y recursos. \_\_\_\_\_
- Busca el bienestar personal. \_\_\_\_\_
- Sabe cómo fluir. \_\_\_\_\_

Fuente: autoría propia.



## ANEXO XXVI: AUTOINFORME DEL ALUMNADO

Nombre del alumno/a: \_\_\_\_\_.

Tienes que valorar los diferentes ítems planteados, señalando si te identificas o no con los enunciados expuestos (SÍ / NO).

### Autoconciencia emocional:

- Tomo conciencia de las propias emociones. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Identifico y doy nombre a las propias emociones. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Las comunica de forma verbal y no verbal. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Comprendo las emociones de los demás. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Se empatizar. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_

### Regulación emocional:

- Expreso adecuadamente las emociones. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Tengo estrategias de autocontrol. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Autogenero emociones agradables. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Regulo las emociones desagradables. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_

### Autonomía emocional:

- Desarrollo mi autoestima. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Desarrollo mi automotivación. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Desarrollo mi autoconfianza. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_

### Competencia social:

- Realizo una comunicación receptiva y expresiva. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Escucho de forma activa. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Respeto a los demás. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Resuelvo conflictos por mí mismo. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_

### Competencias para la vida y el bienestar:

- Se tomar decisiones. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Busco ayuda y recursos. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Busco el bienestar personal. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_
- Se cómo fluir. ANTES: \_\_\_\_ . DESPUÉS: \_\_\_\_

Fuente: autoría propia.

## **ANEXO XVII: CUESTIONARIO FAMILIAR**

NOMBRE DE SU HIJO/A: \_\_\_\_\_ .

RESPONDIDO POR: MADRE  PADRE  AMBOS

Valore los siguientes aspectos de 0 a 3. De manera que 0 indica que “lo que se pregunta nunca se manifiesta en su hijo o hija” y 3 indica que “lo que se pregunta siempre se manifiesta en su hijo o hija”. Mientras que los valores de 1 y 2 son valores intermedios a los extremos.

Por ejemplo a la pregunta: “Come chocolate”, si lo hace siempre, respondería marcando un 3; si no lo hace nunca, colocaría un 0; y si lo hace a veces o regularmente, colocaría usted un 1 o un 2.

Sólo se completa un cuestionario. De manera que, en aquellas familias en las que hay más de una figura parental (padres o madres), se cumplimentaría manteniendo un consenso o diálogo entre ellos. También es posible que lo responda el miembro de la pareja que se considere.

En la siguiente página encontrará los aspectos a valorar.

¡Muchas gracias por su participación!

Autoconciencia emocional:

- Toma conciencia de las propias emociones. \_\_\_\_
- Identifica y da nombre a las propias emociones. \_\_\_\_
- Las comunica de forma verbal y no verbal. \_\_\_\_
- Comprende las emociones de los demás. \_\_\_\_
- Sabe empatizar. \_\_\_\_

Regulación emocional:

- Expresa adecuadamente las emociones. \_\_\_\_
- Tiene estrategias de autocontrol. \_\_\_\_
- Autogenera emociones agradables. \_\_\_\_
- Regula las emociones desagradables. \_\_\_\_

Autonomía emocional:

- Desarrolla su autoestima. \_\_\_\_
- Desarrolla su automotivación. \_\_\_\_
- Desarrolla su autoconfianza. \_\_\_\_

Competencia social:

- Realiza una comunicación receptiva y expresiva. \_\_\_\_
- Escucha de forma activa. \_\_\_\_
- Respeta a los demás. \_\_\_\_
- Resuelve conflictos por sí mismo. \_\_\_\_

Competencias para la vida y el bienestar:

- Sabe tomar decisiones. \_\_\_\_
- Busca ayuda y recursos. \_\_\_\_
- Busca el bienestar personal. \_\_\_\_
- Sabe cómo fluir. \_\_\_\_

Fuente: autoría propia.

## ANEXO XXVIII: SOCIOGRAMA EMOCIONAL

Ahora vamos a completar una actividad para descubrir cosas sobre cómo sentimos. Aquí no hay respuestas buenas o malas, correctas o incorrectas. Cada uno responde lo que le parece y todas las respuestas estarán bien porque se trata de jugar a decir:

Quién es el compañero de clase que es más alegre, el más triste, el que siente más miedo, el que siente más enfado, el que siente más vergüenza y el que controla mejor sus enfados.

Para ello, pintamos de color el cuadrado debajo de la carita de alegría en la fila del compañero que yo veo que es el más alegre de la clase. Cada uno piensa y marca en silencio. Después marcamos al compañero más triste, y así con las otras emociones.

Mi nombre: _____.								
El compañero que siente más...	Alegría	Tristeza	Miedo	Asco	Ira	Controla enfado	Controla miedo	...
Foto de un/a compañero/a								
Foto de un/a compañero/a								
Foto de un/a compañero								
Foto de un/a compañero/a								
Foto de un/a compañero/a								
...								

Fuente: autoría propia.