



Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

EL VALOR DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA DE PRIMARIA

Trabajo Fin de grado

Grado en Maestro en Educación Primaria

Christian Pascual Ramos

Tutora: Carolina González Melgar

Cotutora: Lucía Menéndez Menéndez

Junio 2024

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1- ACLARACIÓN CONCEPTUAL	5
2.2- MODELOS Y REFERENTES EN LA EDUCACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	6
2.3 - DIFERENCIAS TERMINOLÓGICAS.....	10
3. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA DE PRIMARIA.....	11
4. METODOLOGÍAS IMPLEMENTADAS	16
4.1- RULER	17
4.1.1- Primera herramienta del método RULER.....	18
4.1.2- Segunda herramienta del método RULER	18
4.1.3- Tercera herramienta del método RULER.....	19
4.1.4 – Cuarta herramienta del método RULER	19
4.1.5- Emocionario RULER.....	19
4.1.6- Estudios realizados sobre el método RULER	19
5. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA	20
5.1 - CONTEXTO	20
5.1.2- Temporalización	21
5.1.3- Metodología a emplear	21
5.1.4- Agrupamientos y Atención a la diversidad.....	22

5.2 - CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES	22
5.3- SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA.....	23
5.3.1- Sobres mágicos	23
5.3.2- 90 segundos de vida.....	24
5.3.3- Medidor Emocional.....	26
5.3.4- Emociones en Acción.....	27
5.3.5- Descubriendo mi valor	29
5.3.6- Historias que conectan	30
5.3.8- Más allá de la armadura.....	33
5.4- Evaluación de la intervención didáctica	35
6. CONCLUSIONES.....	35
7. REFERENCIAS.....	37
ANEXOS.....	41

1. INTRODUCCIÓN

La salud mental es uno de los temas por excelencia en el último lustro del siglo XXI y no es de extrañar, ya que se puede apreciar con total claridad como esta ha empeorado gravemente en las últimas décadas. Actualmente España toma la delantera sobre el resto de los países europeos cuando se identifican problemas de salud mental entre niños y adolescentes, siendo España el país de la Unión Europea con mayor prevalencia de los problemas de salud mental en los más jóvenes. Lo que sitúa a España en esta posición, es que, según datos proporcionado por Unicef, 1 de cada 5 menores entre 10 a 19 años, es decir, el 20,8% ha sido diagnosticado con algún problema de salud mental (Unicef, 2020).

Algunos datos que confirman que el estado mental de la población no es el adecuado son que el 59,3% de los jóvenes españoles comprendidos entre las edades de 15 y 29 años reconocieron padecer algún tipo de problema mental (Fundación Mutua Madrileña y Fad juventud, 2023). De todos esos jóvenes que declararon haber sufrido problemas mentales en los últimos doce meses, el 62,2% pidieron ayuda de un profesional, mientras que si se compara este porcentaje con el de 2021 solo el 51% se atrevió a pedir ayuda profesional, lo que supone un incremento de más de un 10% en apenas 2 años. Se constata también que la razón principal por el cual las personas jóvenes afirman no ir a terapia con un profesional para poder tratar sus problemas psicológicos es por causas económicas, convirtiéndose en un 37,8% de las razones.

Se confirma también que un 31,7% de todas esas personas encuestadas afirman haber tomado psicofármacos, pero lo peor no es eso, si no que más de la mitad en concreto el 17,8% lo ha hecho sin prescripción lo cual lleva a pensar que esta situación puede relacionarse con el problema de no poder acudir por cuestiones económicas a un profesional, lo que hace que estas acciones que deciden tomar atenten directamente contra su salud, en muchos casos aumentando la probabilidad de que su salud mental empeore.

Para tratar las situaciones de los jóvenes que se encuentran cursando la etapa de educación primaria se debería atender entre muchas razones a este dato proporcionado por la OMS en el cual afirman que el 50% de los trastornos mentales comienzan antes de los 14 años y el 75% comienzan antes de los 18 años (Confederación Salud Mental España, 2018). Lo que me lleva a pensar que todo lo que sucede en la vida de estos jóvenes hasta llegar a estas edades mencionadas es de gran importancia para la gestación de un problema mental. Es por ello, que uno de mis objetivos al realizar el TFG es dar más visibilidad y tratar de concienciar a las personas de que nuestro estado mental es sumamente importante y debido al último dato mostrado por la OMS considero que es nuestro deber como docentes proporcionar al alumnado todas las herramientas posibles para que adquieran capacidades para desarrollar una inteligencia emocional de calidad con la que puedan reconocer, aceptar y gestionar sus propias emociones y a su vez ayudar al resto de personas con las que conviven en esta sociedad.

La estructura de este trabajo se organiza en varias secciones clave. En primer lugar, se presenta un marco teórico que proporciona la información esencial para la comprensión

de los dos conceptos más importantes que se abordarán: la educación emocional y la inteligencia emocional. También incluye una revisión de los referentes históricos de estos conceptos, así como los diferentes modelos y perspectivas sobre la educación e inteligencia emocional. Una vez concluido el marco teórico, se procede al análisis de la educación e inteligencia emocional dentro del marco legislativo, para ello se recurrirá al Boletín oficial del principado de Asturias y se tendrá en cuenta la LOMLOE, la ley vigente que regula la educación española. A continuación, se destacan algunas de las metodologías implementadas en los centros educativos en España para fomentar el desarrollo de la educación emocional, haciendo hincapié en aquellas con una estructura clara y sólida. Se presentará la creación de una intervención didáctica diseñada específicamente para trabajar la educación emocional en el sexto curso de educación primaria. Por último, el trabajo concluye con las reflexiones del autor, quien pone de manifiesto su perspectiva sobre la educación e inteligencia emocional en la sociedad actual, con un enfoque particular en el ámbito escolar.

2. MARCO TEÓRICO

2.1- ACLARACIÓN CONCEPTUAL

Los orígenes de la educación emocional se encuentran en el concepto de inteligencia emocional (Machado Pérez, 2022). Hablar de educación emocional implica que primero debemos de tener claro los términos de inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional, ya que estos tres conceptos se retroalimentan entre sí.

Cuando hablamos de inteligencia emocional nos referimos a la habilidad para gestionar de manera apropiada nuestras emociones dependiendo del contexto en el que nos encontremos.

El segundo término, competencias emocionales, hace referencia a la capacidad que tiene un ser humano para manifestar o comunicar todos los eventos emocionales que se le presenten y experimente en su vida.

Por último, entendemos la educación emocional como un conjunto de tareas, ejercicios u acciones de aspectos pedagógico que tienen la finalidad de desarrollar o mejorar las competencias emocionales, que como consecuencia mejorará nuestra inteligencia emocional.

Sánchez et al. (2019) afirman que el concepto de Educación Emocional hace su primera aparición en la literatura psicopedagógica en 1966 en *Journal of Emotional Education*, una revista publicada por el Instituto de Psicología Aplicada de Nueva York.

Por otro lado, el término inteligencia emocional fue acuñado según autores de peso como Bisquerra (2005) por el psicólogo estadounidense Reuven Bar-On, quien utilizó el concepto de inteligencia emocional en 1985 en su tesis doctoral bajo la expresión

“Emotional Quotient” lo que traducido al español se entendería como “coeficiente emocional”. El propio Bar-On argumentó que ya había acuñado el término en 1980 aunque no tuvo ningún tipo de difusión hasta 1997, año en el que publicaría la primera versión de The Emotional Quotient Inventory.

El concepto de inteligencia emocional empieza a difundirse en los años 90 con el trabajo de Salovey y Mayer y posteriormente daría la vuelta al globo mediante el best seller titulado “inteligencia emocional” escrito por Goleman en 1995.

Cabe destacar que según afirma Bisquerra la gran divulgación que experimento el término de inteligencia emocional a partir de mediados de los años 90 del siglo XX, se debe sobre todo a un cumulo de sucesos como pueden ser transformaciones en diferentes conceptos y también cambios de mentalidad en la sociedad de la época, produciendo una especie de sublevación en las creencias sociales de por aquel entonces. Todo este cambio de pensamientos en gran parte de población viene acompañado por suerte por un gran éxito en numerosos estudios realizados en campos como la psicología o la neurociencia sobre las emociones y el impacto que estas tienen en a nivel individual y colectivo.

2.2- MODELOS Y REFERENTES EN LA EDUCACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para tratar los principales referentes de la inteligencia y la educación emocional se abordará desde el punto de vista de los diferentes modelos creados por diversos autores, algunos de ellos ya mencionados anteriormente. En total se trabajará con 5 modelos:

- **Modelo de Salovey y Mayer (1990):** Estos dos psicólogos norteamericanos trataron de realizar un trabajo de investigación de este concepto desde una perspectiva científica. Para estos autores la inteligencia emocional se define como aquella habilidad a la que pueden optar las personas para sentir, manifestar, comprender y gestionar las emociones personales y también las del prójimo.

Según este modelo, la evolución en el desarrollo de la inteligencia emocional pasa por 4 fases:

1-Percepción

2-Asimilación

3-Comprensión

4-Reflexión

El modelo de Salovey y Mayer destaca por ser de carácter individualista y autodidacta, se centra mucho en buscar profundizar en la percepción, la asimilación y sobre todo en la comprensión de las emociones propias, ya que este modelo parte de la idea de que cada ser humano debe antes que nada conocerse a sí mismo para después tener una buena convivencia social con las demás personas. Este modelo destaca también por hacer hincapié en que hay que tratar de resaltar las emociones positivas y moderando las

negativas. Por último, destacar que este modelo en ningún momento trata de abordar la educación emocional desde un aula, es decir en contextos educativos, pero se puede acoplar sin problemas a programas creados con un fin educativo.

- **Modelo de Bar-On (1997):** Su modelo propone usar el inventario emocional, el cual cuenta con elementos emocionales a nivel individual y también social. Según Bar-On para poder desarrollar la inteligencia emocional la persona tiene que desarrollar cinco aspectos clave:

- 1-Lo intrapersonal
- 2-Lo interpersonal
- 3-Manejo del estrés
- 4-Adaptabilidad
- 5-Estado de ánimo

El modelo de Bar-On es bastante completo y es adaptable a programas de educación emocional, en este modelo el autor trata los elementos intrapersonales y los interpersonales con el objetivo de conseguir un bienestar general, donde claramente se manifiesta la gran importancia de tener unas buenas competencias emocionales que te permitan hacer frente a las tensiones y peticiones que emanan del ambiente en el que se desarrolla un ser humano.

- **Modelo de Goleman (1995):** Goleman da mucha importancia al desarrollo de las competencias intrapersonales, ya que afirma que todos los seres humanos deben desarrollarse con éxito para poder ayudar a los demás de manera efectiva. Para Goleman el desarrollo de la inteligencia emocional se divide en cinco etapas:

- El Autoconocimiento
- La gestión emocional
- La Automotivación
- La empatía
- Relaciones interpersonales

El modelo de Goleman es también bastante completo, y sugiere que la educación emocional se incluya en las escuelas para asegurarse de que los estudiantes adquieran habilidades emocionales que les permitan desenvolverse en la vida social.

- **Modelo de Bisquerra (2000, 2005 y 2010):** Para este autor la educación emocional debe ser sumamente importante en los sistemas educativos, para de esta manera asegurar un desarrollo total del individuo. Según Bisquerra (2005) "La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales. Incluye los aspectos psicopedagógicos de fundamentación, análisis de necesidades, formulación de objetivos, diseño de programas, aplicación de actividades, técnicas y estrategias metodológicas, evaluación de programas, etc." (p. 172).

Lo que Bisquerra trata de manifestar es que la educación emocional ha de ser parte esencial de los contenidos de los programas de cualquier nivel educativo de tal manera que el estudiante obtenga de manera progresiva competencias emocionales a la vez que adquiere su formación académica en distintas áreas. Este modelo persigue el crecimiento interno del individuo, lo que nos lleva no solo a un desarrollo a nivel cognitivo, sino que Bisquerra tiene muy en cuenta el aspecto social, todo lo que tiene que ver con la parte emocional de la persona, lo moral y hasta el aspecto físico.

Para este autor el propósito de la educación emocional es potenciar las habilidades emocionales de los individuos, mediante el diseño de proyectos sustentados en teorías que puedan ser puestas en práctica, lo que requiere que los centros educativos cuenten con profesores formados en inteligencia y educación emocional y también de materiales que permitan trabajar los programas diseñados.

El modelo de Bisquerra se desglosa en 5 fases mediante las cuales el alumnado desarrolla su inteligencia emocional:

1-Conciencia emocional, se refiere a la capacidad de poder identificar las emociones propias.

2-Regulación emocional, entendida como aquella capacidad que nos permite gestionar las emociones.

3-Autonomía personal, en esta tercera fase se abarcan conceptos como la autoestima, el optimismo, la responsabilidad sobre tus emociones, el pensamiento crítico y también la predisposición para buscar ayuda si es necesario.

4-Competencias sociales, refiriéndose a las habilidades que nos permiten comunicarnos correctamente, respetando a los demás y dándonos la oportunidad de establecer relaciones sanas.

5-Competencias para la vida y el bienestar, Bisquerra se refiere al conjunto de capacidades que permiten a un ser humano adaptarse al entorno de manera responsable.

Es un modelo que se apoya en los modelos previos y principios de la psicopedagogía. Bisquerra sugiere que este modelo se aplique en todos los niveles educativos, pero no aporta ninguna propuesta de educación emocional dirigida a esos docentes que como él bien resalta han de estar bien formados para poder llevar a cabo este proyecto. Es por esto mismo que Bisquerra en 2005 diseña un programa que va dirigido al equipo docente, planteando una metodología práctica con el objetivo de que los maestros perfeccionen las siguientes competencias emocionales:

1-Conciencia emocional, que al igual que en el programa diseñado para el alumnado permite a los maestros reconocer sus propias emociones.

2-Regulación de las emociones, haciendo referencia al correcto manejo de las emociones.

3-Motivación, vinculada con la capacidad de automotivarse y de igual manera motivar a los demás, siendo uno de los pilares fundamentales de la educación emocional.

4-Las habilidades socio-emocionales, comprendiendo un conjunto de actividades que tienen la finalidad de enriquecer las relaciones interpersonales, lo que da pie a un mejor escenario para el trabajo colectivo.

5-El bienestar subjetivo hace referencia a un conjunto de tareas que tiene como cometido hacer que el docente reflexione acerca de la felicidad.

6-Fluir, entendido como un elemento esencial para alcanzar el bienestar, el objetivo es que los docentes aprendan a fluir en diferentes circunstancias, es decir, que se vuelvan personas flexibles.

Bisquerra (2010) perfecciona su propuesta lanzada en 2005, sugiriendo que para poder incluir estos programas en sistemas formales y no formales es de suma importancia que el docente se forme en inteligencia emocional y que para ello tenga de referencia el modelo planteado en 2005, a lo que se le suma un conjunto de metas y contenidos que deben de tenerse en cuenta en esta formación en educación emocional. Estos objetivos a los que hace referencia Bisquerra están orientados de tal manera que los docentes aprendan a reconocer sus emociones, las de las personas con las que interactúan en su día a día, sepa gestionar adecuadamente esas emociones y sobre todo muy importante, que tengan la capacidad de automotivarse. Una vez que el profesorado obtenga cierto nivel de inteligencia emocional y sea capaz de aplicarlo en su vida podrá compartirlo con sus estudiantes, mediante el modelo presentado anterior, pero obviamente ajustándolo a cada nivel educativo.

Bisquerra sugiere que para aplicar este modelo lo mejor es llevarlo a cabo mediante una metodología práctica, mediante dinámicas de grupo, debates, role playing, dramatizaciones, etc.

Por último, el autor propone que el docente ha de estar formándose continuamente en inteligencia emocional.

- **Modelo de Fernández-Berrocal y Extremera (2001, 2006):** Una de las cosas más destacadas de estos dos autores es el desarrollo del TMMS-24, un test para medir la inteligencia emocional de una persona, teniendo en cuenta sus habilidades emocionales. El TMMS-24 consta de 24 ítems y es una versión reducida del instrumento original de TMMS elaborado por Salovey y Mayer. Lo que se pretende realizando esta prueba es analizar los elementos intrapersonales, evaluándose los estados emocionales en tres dimensiones.

Las 3 dimensiones de las que hablan Fernández-Berrocal y Extremera (2001,2006) son:

1-Atención emocional, haciendo alusión a la manera en la que el individuo presta atención a sus emociones.

2-Claridad emocional, se refiere a la perspectiva que tienen las personas acerca de las emociones que su mente manifiesta.

3-Reparación emocional, siendo esta la capacidad de todo ser humano para ser consciente de su estado emocional y de esta manera tratar de poner fin a estados negativos y prolongar los positivos.

Este modelo tiene un carácter individualista, ya que solo muestra interés en el análisis y evaluación de los aspectos intrapersonales del individuo, centrándose en el autoconocimiento y en como el individuo es capaz de adaptarse a diferentes contextos que pueda experimentar en su vida. En defensa de estos dos autores se ha de decir que este modelo se creó con la finalidad de observar como el grado de inteligencia emocional afectaba en el rendimiento académico de las personas.

Aunque los autores no usen el término educación emocional en sus estudios, ellos mismo manifestaron su creencia acerca de la importancia que tiene que los centros educativos presten una educación enfocada a desarrollar las competencias emocionales, donde se abarca tanto competencias intrapersonales como interpersonales.

Además, partiendo de que el individuo ha de formarse primero a nivel intrapersonal para luego poder extrapolar esos conocimientos al nivel interpersonal, este modelo puede ser perfectamente adaptable a programas educativos, complementándolo con otros modelos.

En este trabajo se pone el énfasis en el modelo propuesto por Bisquerra, ya que de todos los referentes mencionados es el que más importancia le da a la implementación de la inteligencia y educación emocional en el ámbito educativo y además porque sugiere la idea de que el maestro tiene que estar constantemente formándose en inteligencia emocional, siendo bajo mi punto de vista una afirmación muy acertada.

También se ha de comentar que, no sólo se debería aplicar en el ámbito docente, si no que todas las personas a lo largo de su vida deberían estar evolucionado en su inteligencia emocional, ya que no es algo estático, sino todo lo contrario, es algo que cambia paralelamente al entorno, a la vida y eso lleva inevitablemente a la constante evolución y cambio de la mente.

2.3 - DIFERENCIAS TERMINOLÓGICAS

Pese a que ya se han explicado con anterioridad los términos inteligencia emocional, educación emocional y competencias emocionales, me gustaría recalcar nuevamente las diferencias, puesto que hay muchas personas que erróneamente piensan que la educación emocional y la inteligencia emocional son dos términos sinónimos, es decir, representan lo mismo. Por ello se refuerza la necesidad de marcar diferencia entre ambos conceptos.

Se considera que se puede hacer claramente una distinción de ambos términos mediante una metáfora muy sencilla de comprender. Imaginémonos que vamos a realizar un viaje en el cual el destino sería la inteligencia emocional, como un lugar al que llegar y en el que el recorrido desde el lugar de origen hasta el destino deseado sería la educación emocional, por último, todas las piedras que nos encontramos en el largo recorrido equivaldrían a las competencias emocionales.

A través de esta metáfora se puede ver que la inteligencia emocional es aquel estado en el cual se puede reconocer y gestionar de forma eficiente tanto las emociones propias como las ajenas. Por otro lado, la educación emocional es todo aquel recorrido que permite llegar a obtener esa inteligencia emocional. Y es aquí, donde los centros educativos juegan un papel fundamental, ya que es un contexto idóneo para trabajar esa educación emocional, con el objetivo de dar todas las herramientas posibles al individuo para que poco a poco llegue al destino deseado llamado inteligencia emocional.

Es importante tener estos conceptos claros, ya que el lenguaje tiene un gran impacto en la sociedad y si no sabemos a lo que nos referimos es mucho más difícil que podamos trabajar sobre ello y darle forma.

En este Trabajo Fin de Grado se parte de que la inteligencia y la educación emocional en la sociedad tienen una importancia máxima y más en la sociedad actual, donde continuamente las personas están recibiendo infinidad de información sin cesar y el ser humano no ha evolucionado todavía hasta tal punto en el que pueda lidiar con el exceso de estímulos a los que se enfrenta hoy día. Esto sugiere pedir un cambio de paradigma en la sociedad, donde se dé mucha más importancia al estado emocional de las personas, con el objetivo de que estas puedan desarrollar habilidades que les permitan reconocer, aceptar, y gestionar sus emociones para que puedan desarrollarse en la vida y aportar su mejor versión a la sociedad.

Por último, se destaca el planteamiento de que todo comienza en el nivel individual. Todo individuo ha de trabajar en primer lugar el aspecto intrapersonal, para poder desenvolverse bien en el aspecto interpersonal. Es muy difícil que una persona que no tiene trabajada una buena relación consigo mismo, pueda mantener relaciones sanas con otras personas. Por lo tanto, se refuerza la idea de los autores que afirman que hay que trabajar individualmente antes de pasar a un nivel social. Todo ha de seguir una evolución progresiva desde dentro hacia fuera.

3. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA DE PRIMARIA

A continuación, se analizará la educación e inteligencia emocional dentro del marco legislativo, la LOMLOE es la ley que regula la educación desde el 30 de diciembre de 2020 que fue publicado en el BOE.

Pero para este análisis se tendrá en cuenta la adaptación de la misma en el Principado de Asturias a través del Real Decreto 57/2022, de 5 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Primaria en el Principado de Asturias ya que es la provincia en la que se enmarca la intervención didáctica que se plantea.

En la etapa de educación Primaria del citado Real Decreto, se aborda la educación emocional en el capítulo I, donde de manera desglosada mediante apartados se especifica algunos de los contenidos a tratar de manera transversal: comprensión lectora, expresión

oral, expresión escrita, comunicación audiovisual, competencia digital, fomento de la creatividad, fomento el espíritu científico, etc. En el artículo 6, se citan otros contenidos a abordar como: promover la igualdad de género, educación para la paz, consumo responsable y el desarrollo sostenible, la educación para la salud y la educación afectivo-sexual. Por último, se atienden a temas relacionados con la educación emocional de los niños que, haciendo referencia a la propia legislación, se prestará especial atención: orientación educativa, acción tutorial, educación emocional y en valores.

Como se puede apreciar, la manera en la que está redactada la legislación desde una perspectiva jerárquica sitúa a los temas de interés de este TFG en un nivel bajo de importancia, situando por encima muchos otros, a los que se le otorga aparentemente más importancia.

Debe destacarse que este RD no incluye entre sus fines la formación de individuos eficientes emocionalmente. Por el contrario, sí que considera otros aspectos como el aprendizaje de cálculo, lectura, conocimientos básicos de la cultura, también hace énfasis en cultivar una buena convivencia, además de una buena ética de trabajo y estudio, entre otros muchos aspectos que no llegan a contemplar el cultivo de una inteligencia emocional de calidad.

Además, entre la redacción de objetivos de la Educación Primaria tampoco puede observarse de manera clara la importancia que el sistema educativo pone sobre que los niños adquieran habilidades o herramientas que les permitan reconocerse a sí mismos, aceptarse, amarse, gestionar sus emociones, pensamientos, etc.

El término educación emocional aparece cinco veces en este Real Decreto: en el preámbulo, en los principios pedagógicos, en el apartado de metodología en el área de Educación artística y por último, aparece dos veces en la competencia específica 4 del área de Educación en Valores Cívicos y Éticos, donde se afirma que “es imprescindible formar personas equilibradas y capaces de mantener relaciones plenas y satisfactorias con el resto” y a su vez reconoce que “la educación emocional ha de incorporar la reflexión en torno a la interacción de emociones y sentimientos con valores, creencias, así como el papel de ciertas emociones en la comprensión y justificación de algunas de las más nobles acciones y experiencias humanas”.

Si se analizan términos que puedan mantener una relación con el concepto educación emocional, se ha seleccionado sentimientos y emociones. Sentimientos aparece en 45 ocasiones: En primer lugar, aparece en los descriptores operativos de la competencia en comunicación lingüística (CCL), así como en los de la competencia en Conciencia y Expresión Culturales (CCEC) y en la competencia Digital (CD), el resto de las ocasiones donde aparece la palabra sentimientos se relaciona con las competencias específicas.

Por otro lado, emociones aparece hasta en 72 ocasiones a lo largo del Real Decreto: En primer lugar, en los descriptores de la competencia Personal, social y de Aprender a Aprender (CPSAA), apareciendo también en las competencias en Conciencia y expresión

Culturales (CCEC), el resto de las veces se relaciona con las competencias específicas, las cuales se tratan mediante la siguiente tabla con el objetivo de lograr una visualización mucho más óptima. Para ello se analizará los diferentes ciclos, de esta manera se podrá observar la evolución del tratamiento del área emocional de los individuos atendiendo al nivel en que se encuentren.

Tabla 1

Educación emocional en las diferentes áreas de Educación Primaria

Asignatura	Primer Ciclo	Segundo Ciclo	Tercer Ciclo
Educación Artística	3. Expresar y comunicar de manera creativa ideas, sentimientos y emociones, experimentando con las posibilidades del sonido, la imagen, el cuerpo y los medios digitales, para producir obras propias.	3.2 Expresar con creatividad ideas, sentimientos y emociones a través de manifestaciones artísticas básicas, experimentando con los diferentes lenguajes e instrumentos a su alcance.	3.2 Expresar con creatividad ideas, sentimientos y emociones a través de diversas manifestaciones artísticas, utilizando los diferentes lenguajes e instrumentos a su alcance, mostrando confianza en las propias capacidades y perfeccionando la ejecución.
Educación Artística	3.2 Expresar de forma guiada ideas, sentimientos y emociones a través de manifestaciones artísticas, experimentando con los diferentes lenguajes e instrumentos a su alcance.		
Educación Física	3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática,	3.1 Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo,	3.1 Participar en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, con

<p>Educación Física</p>	<p>igualitaria e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p>3.1 Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando gestionarlas y disfrutando de la actividad física.</p>	<p>controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.</p>	<p>predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva.</p>
<p>Educación en Valores Cívicos y Éticos</p>			<p>4.Desarrollar la autoestima y la empatía con el entorno, identificando, gestionando y expresando emociones y sentimientos propios, y reconociendo y valorando los de los otros, para adoptar una actitud</p>

Educación en Valores Cívicos y Éticos	fundada en el cuidado y aprecio de sí mismo, de los demás y del resto de la naturaleza.
Matemáticas	<p>7.Desarrollar destrezas personales que ayuden a identificar y gestionar emociones al enfrentarse a retos matemáticos, fomentando la confianza en las propias posibilidades, aceptando el error como parte del proceso de aprendizaje y adaptándose a las situaciones de incertidumbre, para mejorar la perseverancia y disfrutar en el aprendizaje de las matemáticas.</p> <p>7.1 Identificar las emociones propias al abordar nuevos retos matemáticos, pidiendo ayuda solo cuando sea necesario y desarrollando así la autoconfianza.</p> <p>7.1 Autorregular las emociones propias y reconocer algunas fortalezas y debilidades, desarrollando así la autoconfianza al abordar retos matemáticos.</p> <p>8. Desarrollar destrezas sociales, reconociendo y respetando las emociones, las experiencias de los demás y el valor de la diversidad y participando activamente en equipos de trabajo heterogéneos con roles asignados,</p>

para construir una
identidad positiva como
estudiante de
matemáticas, fomentar
el bienestar personal y
crear relaciones
saludables.

Matemáticas

7.1 Reconocer las
emociones básicas
propias al abordar
nuevos retos
matemáticos, pidiendo
ayuda solo cuando sea
necesario.

Fuente: Elaboración propia

Como se puede apreciar en la tabla 1 la educación emocional está presente en casi todas las asignaturas que conforman la etapa educativa de Primaria, puntualizando que, en lengua castellana y literatura, lengua asturiana y literatura y en lengua extranjera no se hace alusión a la educación emocional o por lo menos no de una forma tan apreciable como en el resto de las asignaturas representadas en la tabla realizada.

Tras el análisis del Real Decreto se puede observar cómo se pretende trabajar la educación emocional de una manera transversal a lo largo de los tres ciclos de educación primaria.

Por último, creo que es de mencionar que el término inteligencia emocional no aparece ni una sola vez en todo el Real Decreto. Es por ello, por lo que he buscado otras alternativas que pudiesen servir para expresar lo mismo que inteligencia emocional, escogiendo finalmente: Manejo emocional, agudeza emocional y destrezas socioemocionales, que por desgracia tampoco están incluidas. El único término que se podría asemejar es Conciencia emocional, haciendo una única aparición en el Real Decreto, al final de la redacción que habla sobre la metodología planteada para la asignatura de matemáticas.

4. METODOLOGÍAS IMPLEMENTADAS

Las metodologías son los pilares fundamentales a través de las cuales se adquirirán los contenidos relacionados con la educación emocional. Es por ello por lo cual las metodologías que se empleen han de ser sólidas y flexibles, permitiendo transmitir todos

los conocimientos necesarios para que tanto el alumnado como el profesorado alcance un buen nivel de inteligencia emocional de manera progresiva.

Tras realizar numerosas investigaciones para identificar metodologías activas de educación emocional en centro educativos, para este trabajo fin de grado se ha identificado y seleccionado el método RULER al destacar por tener un enfoque serio, con fundamentos sólidos, objetivos claramente definidos, un público objetivo específico y lo más importante, una implementación detallada y efectiva.

4.1- RULER

RULER es un método creado en la Universidad de Yale, por el profesor de Psicología Marc Brackett (ProFuturo, 2023). Este método tiene como objetivo proveer a los individuos escolarizados herramientas que les permitan desarrollar habilidades para poder comprender y aprender a controlar sus sentimientos y sus emociones.

RULER es el acrónimo de las palabras que describen estas habilidades a desarrollar:

- 1.(Recognizing) Reconocer las emociones propias y las de los demás.
- 2.(Understanding) Comprendemos las causas y las consecuencias de las emociones.
- 3.(Labeling) Clasificar las emociones con un vocabulario adecuado.
- 4.(Expressing) Aprender a expresar y describir las emociones.
- 5.(Regulating) Aprender a regular todas esas emociones que podamos sentir.

Por lo tanto, si se tuviese que simplificar el funcionamiento del método RULER se diría que consiste en identificar la emoción, comprenderla, clasificarla, expresarla y por último regularla de la mejor manera posible.

El método RULER está presente en todos los centros educativos que pertenecen a SEK education Group (SEK, 2024). SEK fue fundado en 1892 y actualmente cuenta con centros educativos a nivel internacional, en países como Irlanda, Francia, Catar y Arabia Saudí. En España hay 6 colegios, repartidos en las provincias de Madrid, Pontevedra, Almería y Cataluña.

Su educación va desde la etapa de infantil hasta bachillerato. Además, también proporciona enseñanza online para las personas de entre 16 y 19 años.

La implementación de RULER en las escuelas se hace mediante un sistema propio, el cual se trata de una formación online que tiene una duración de seis semanas (Rulerapproach, 2024). La formación tiene el objetivo de formar a un pequeño equipo de cada escuela para dirigir la implementación de RULER en su centro. Este equipo, que recibe el nombre de “equipo de implementación RULER” cuenta con una certificación y debe de estar formado al menos por un miembro de la administración y dos maestros o profesionales de la salud.

El método RULER consta de cuatro herramientas que son presentadas a todo aquel que trabaje en el centro educativo: directores, profesores, alumnos, familias y personal.

4.1.1- Primera herramienta del método RULER

La primera herramienta se le ha otorgado el nombre de ‘‘carta’’, ya que consiste en crear un documento de manera conjunta con el propósito de asentar las bases del centro en cuanto al clima emocional que les gustaría vivir en la escuela (Soroa, J, 2017). Siendo el clima emocional el pilar fundamental para el bienestar y la optimización del aprendizaje tanto de los alumnos como de todas las personas involucradas en el centro.

En la carta lo que harán será de manera individual responder a una serie de preguntas con el fin de compartir como les gustaría que fuera el trato con las personas, que harían para manejar situaciones de conflicto de manera pacífica, etc. Luego las respuestas de cada uno se pondrán en común y de todo el listado de sentimientos, ideas y emociones se hará otra nueva lista escogiendo entre todas esas las que creen que benefician a todo el mundo y, por lo tanto, ayudan a crear un clima emocional óptimo.

Por lo tanto, cada miembro perteneciente a la comunidad educativa va a establecer objetivos comunes y cada uno se hará responsable de crear ese clima positivo que es deseado por todos, donde poder desarrollarse plenamente.

Para poder crear la carta de inteligencia emocional se requiere que se responda a tres preguntas clave (Anexo 1).

4.1.2- Segunda herramienta del método RULER

La segunda herramienta es el ‘‘Medidor Emocional’’ (Anexo 2), una herramienta de las más utilizadas en los centros que adoptan el método RULER. Esto es debido a que es fácilmente adaptable, se usa desde infantil hasta los últimos ciclos de primaria.

El medidor emocional es un cuadrado de grandes dimensiones dividido en 4 sectores: rojo, amarillo, azul y verde.

Esta herramienta, que estará situada en una pared de la clase sirve para que los estudiantes y los docentes sean conscientes de como nuestras emociones van cambiando a lo largo del día y como estas emociones influyen en la manera de actuar.

Ayuda mucho para aprender a identificar la emoción predominante en cada persona en ese momento y la energía o vibración en la que se encuentra, todo esto simplificado para los alumnos obviamente.

Además, la implementación de este medidor emocional permite a los alumnos aumentar su vocabulario emocional y aprender a expresarse libremente, perdiendo la vergüenza a hablar en público y ese miedo a ser juzgado por los demás.

4.1.3- Tercera herramienta del método RULER

La tercera herramienta que plantea este método es llamado Meta-Momento (Anexo 3), que ayuda a los alumnos y profesores a gestionar aquellas emociones más intensas o desagradables con el propósito de poder tomar mejores decisiones tanto para la propia persona como para las personas presentes en tu entorno.

El Meta-Momento provoca tener que verse desde el pasado, es decir, antes de que la emoción en cuestión inundara la mente. Esto se logra a través de preguntas como: ¿Cómo reaccionaría mi mejor versión ante esta situación que estoy viviendo?, ¿Qué puedo hacer para que mi conducta refleje lo mejor de mí? Esta práctica hace que poco a poco los estudiantes y los docentes aprendan a resignificar sus emociones más desagradables por otras más adecuadas, lo que va haciendo que estas personas obtengan una mejora en la gestión de sus emociones, lo que les permitirá tener una mejor toma de decisiones ante la vida.

4.1.4 – Cuarta herramienta del método RULER

Por último, nos encontramos con la cuarta herramienta que propone RULER, el “blueprint” (Anexo 4). Esta herramienta se utiliza sobre todo a la hora de resolver conflictos. Las personas involucradas contestarán a una serie de preguntas, lo que los llevará a desarrollar empatía consigo mismo, con la otra persona y desde ahí trabajar de manera conjunta para ver que posibles soluciones salubres pueden ayudarles a combatir sus diferencias. Esta práctica es muy efectiva a la hora de reparar y construir relaciones, tanto entre dos alumnos, como entre alumno y profesor.

4.1.5- Emocionario RULER

Además, RULER cuenta con **otro pilar fundamental** de su método. Se trata de “palabras de sentimientos”, donde se busca crear y perfeccionar con la práctica un curriculum de vocabulario emocional que se implementa en el aula de manera transversal.

Lo que se trata de evitar al plantear esta idea, es poco a poco reducir esas ocasiones en las que las personas no encuentran la palabra para expresar correctamente la forma en la que se sienten y eso hace que muchas veces se genere frustración, ya sea porque no es capaz de expresar bien lo que se siente, no pueda ponerse forma o bien por que la persona que está enfrente no le entiende.

Existen 6 pasos para ir creando este “emocionario” (Anexo 5).

4.1.6- Estudios realizados sobre el método RULER

Hay estudios que muestran como el método RULER realmente mejora el clima escolar haciendo que los profesores estén más formados y aumentando el compromiso del alumnado. En un estudio (Brackett et al, 2013) se analizaron aulas de quinto y sexto de

primaria en las cuales se aplicaron RULER durante dos años y se pudo comprobar que los alumnos que pertenecían a estas clases mostraban mayor inteligencia emocional, una mejor enseñanza y organización del aula.

Por otro lado, otro estudio (Brackett et al, 2011) buscaba el origen de estos cambios significativos en el alumnado y encontró que la clave residía en el aumento de compromiso del alumnado. También se pudo comprobar que las aulas que contaban con la implementación de RULER obtuvieron mejores calificaciones al cabo de un año que el alumnado de las clases que no contaba con la implementación de RULER. En concreto, estos alumnos consiguieron sobre todo mejores notas en lengua y literatura y los maestros los calificaron como personas con grandes hábitos de conducta y trabajo. Por lo tanto, se puede ver como RULER consigue incrementar el rendimiento académico.

También se hicieron estudios en 2012 (Reyes et al. 2012) y en 2019 (Cipriano et al. 2019) en los que se analizó el impacto de RULER en la conducta de los estudiantes. Tras contrastar los estudios se observó que el alumnado escolarizado en los centros que implementa RULER son menos propensos al bullying y muestran menos comportamientos agresivos tras un año usando el método RULER.

5. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Mediante la intervención didáctica que se planteará a continuación se busca fomentar la educación emocional en el aula de primaria, con el gran objetivo de que el alumnado pueda progresivamente ir adquiriendo una inteligencia emocional que le permita identificar, comprender y poder responsabilizarse de sus emociones.

5.1 - CONTEXTO

Esta intervención didáctica está diseñada para un alumnado que se encuentre en su último curso de educación primaria, es decir, 6º curso. Se llevará a cabo en el Colegio Público Santiago Apóstol, situado en Mieres del Camino.

He decidido elaborarla para este nivel por dos razones: en primer lugar, es el curso que más veces me ha tocado a lo largo de todas mis prácticas como docente, por lo tanto, puedo decir que tengo más experiencia en este curso. Y la segunda razón, que viene acompañada un poco de la primera es que siento que el tercer ciclo es donde me encuentro mucho más cómodo desempeñando mi trabajo y, por lo tanto, sacando mi máximo potencial.

A su vez he elegido este centro porque es el colegio donde he realizado mis últimos tres prácticums. Es por ello que conozco cómo funciona el centro y el alumnado del mismo.

La intervención didáctica se llevará a cabo en la asignatura de Educación en Valores Cívicos y Éticos, ya que considero por mi experiencia en los centros que es una asignatura bastante infravalorada. Utilizada muchas veces como una asignatura de apoyo para los

docentes, un comodín que usan para extender otra asignatura ‘ ‘ más importante’ ’ si fuera necesario. Dando como resultado que el contenido que debe darse en Valores quede relegado a un segundo plano, eclipsado por asignaturas como matemáticas, lengua o sociales. Pero no debemos de olvidar que sin una buena salud mental las personas no somos capaces de rendir correctamente, tanto a nivel académico en el caso del alumnado como a nivel profesional en el caso de las personas adultas. Es por ello que considero que ha de tomarse tan en serio esta asignatura como cualquier otra.

También mantiene relación interdisciplinar con el área de lengua castellana y literatura. Sobre todo, enfocado en comprender textos escritos, ser capaz de producirlos de manera coherente, además de participar en interacciones orales dentro del aula, ya sea de manera espontánea o reglada.

5.1.2- Temporalización

La intervención didáctica tendrá lugar a lo largo del primer trimestre. Para tener un seguimiento más visual he elaborado un cronograma (Anexo 6) tomando como referencia el horario (Anexo 7) del alumnado de 6º curso que se me ha asignado este año en el Prácticum IV. El alumnado tenía dos sesiones a la semana de Educación en Valores Cívicos y Éticos, más en concreto los lunes y los miércoles.

5.1.3- Metodología a emplear

La intervención didáctica se llevará a cabo mediante tres metodologías: Aprendizaje basado en el pensamiento, aprendizaje por descubrimiento y aprendizaje cooperativo.

El aprendizaje basado en el pensamiento (Educo, 2022) se caracteriza por ser un método donde el maestro es un mero guía, que tiene que brindarles las herramientas precisas a sus alumnos y posicionarlos en un determinado contexto para que sean ellos los que adquieran el conocimiento de manera autónoma. También es muy importante fomentar la imaginación, la creatividad, la persistencia, la paciencia, el sentido del humor y la capacidad de cuestionarse ciertos problemas y afrontarlos. Esta metodología busca sobre todo que el alumnado aprenda a razonar por ellos mismos.

Para llevarla a cabo, se puede hacer mediante la formulación de preguntas, comparación de información y sobre todo mediante debates.

Por otro lado, *el aprendizaje por descubrimiento* (Unir, 2020) también le da el papel protagonista al alumnado, donde se espera que estos mediante investigaciones y resolviendo diferentes problemas lleguen a adquirir los conocimientos esperados. Esta metodología es una buena opción para que el alumnado aprenda a buscar información, relacione conceptos y los asimile.

En esta metodología el maestro es también un guía. Con el aprendizaje por descubrimiento el alumnado aprende por experiencia, fomentando la reflexión, el pensamiento propio, pensamiento crítico y la capacidad de resolver problemas de manera

autónoma. Además, favorece una maduración y crecimiento de la persona de manera progresiva.

Puede aplicarse a través de talleres, proyectos o debates. En este caso se utilizará sobre todo el intercambio de pensamientos mediante la reflexión en debates.

Por último, *el aprendizaje cooperativo* (Afoe, 2024) es una metodología educativa que trata de maximizar el aprendizaje de los estudiantes mediante la interacción entre ellos. Es una buena estrategia educativa para aumentar el rendimiento académico, pero también para el desarrollo de habilidades sociales. Además, fomenta el desarrollo de la empatía, la motivación por el trabajo cooperativo, la resolución de conflictos y la responsabilidad a nivel individual y grupal.

Esta metodología puede implementarse mediante proyectos de investigación, resolución de problemas en grupo y debates dirigidos por el maestro/a.

Considero que estas tres metodologías se ajustan perfectamente a una intervención didáctica destinada a trabajar la educación emocional, ya que brindan las herramientas necesarias para que el alumnado aprenda a comprender y controlar progresivamente su mente. Asimismo, las tres metodologías se retroalimentan entre sí de manera eficaz, permitiendo trabajarlas conjuntamente.

5.1.4- Agrupamientos y Atención a la diversidad

Los agrupamientos que se tendrán en cuenta serán por grupos heterogéneos, trabajo individual y grupo-clase.

Es importante destacar que en esta clase de sexto curso hay un estudiante con TEA. Por lo tanto, se deberá prestar especial atención a la diversidad para lograr que pueda participar en las actividades y dinámicas al igual que sus compañeros.

5.2 - CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES

Esta intervención didáctica diseñada para trabajar la educación emocional en el último curso de educación primaria mantiene relación con las competencias específicas 1.1, 1.2, y 4.1 de Educación en Valores Cívicos y Éticos. También mantiene relación con las competencias específicas 3.1, 3.2, 4.1 y 5.1 de Lengua Castellana y Literatura.

Si atendemos a los saberes básicos, en Educación en Valores Cívicos y Éticos se opta por los bloques A y B. Mientras que el área de Lengua Castellana y literatura se apoya en el bloque B.

Las competencias específicas y saberes básicos elegidos tratan de fomentar que el alumnado tenga un buen autoconcepto de sí mismo, lo que le permitirá crear una buena autoestima. Al mismo tiempo, aprenderá habilidades sociales, como la comunicación, tanto oral como escrita. Consultar tabla 2 (anexo 8) para una comprensión más profunda de los elementos curriculares.

5.3- SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

Para poder trabajar en el aula la educación emocional el primer paso es conseguir crear un clima óptimo donde los alumnos se respeten, se sientan valorados, queridos y seguros. De esta manera el alumnado estará mucho más predispuesto a trabajar esa educación emocional e indagar en ellos mismos y compartir con sus compañeros su propia esencia. Las actividades están programadas y diseñadas para que se trabajen progresivamente a medida que el alumnado vaya desarrollando y perfeccionando su educación e inteligencia emocional.

5.3.1- Sobres mágicos

Objetivos

Esta primera actividad tiene la finalidad de ir creando poco a poco ese clima de convivencia al que se hace tanto énfasis y que es tan importante.

Los sobres mágicos es una buena estrategia para que el alumnado se diga aquellas cosas que muchas veces cuesta verbalizar. Puede ser desde un cumplido, hasta un mensaje con la intención de hablar de un conflicto surgido con anterioridad el cual se quiere arreglar, pero no son capaces de decir lo que sienten de manera verbal. Es una forma de romper el hielo e ir perdiendo la vergüenza poco a poco.

Descripción

La actividad consiste en que en el aula habrá un gran mural creado y diseñado por todo el grupo clase. En este mural cada alumno/a tendrá un sobre con su respectivo nombre. El alumnado tendrá plena libertad para poder personalizar su sobre, de esta manera el sobre reflejará parte de la personalidad de su dueño/a.

Los alumnos pueden enviar mensajes a otros compañeros mediante este sistema. Los mensajes solo podrán ser leídos una vez cada 15 días, con esto lo que se busca es aumentar las probabilidades de que los alumnos tengan mensajes en su sobre. Cabe destacar que el profesor también tendrá su propio sobre y también podrá enviar mensajes a sus alumnos. El profesor es la piedra angular de todo el proyecto, por lo tanto, debe ser un claro protagonista en todo el proceso.

Los mensajes pueden ser anónimos o bien reflejando el nombre del emisor. Eso dependerá de cada uno, si quiere mantener su identidad oculta o prefiere mostrarse.

Cuando los alumnos lean el mensaje pueden debatir entre ellos mismos si compartir el mensaje con el resto de la clase. Esto puede ser algo muy interesante, ya que muchas veces veremos que las personas valorarán el valor que tuvimos para compartir nuestros sentimientos con otras personas.

Temporalización

2 sesiones para la creación del mural y los sobres. Pero se implementará durante todo el curso.

Recursos y Materiales

Cartulina de colores, folios, tijeras, pegamento, celo y colores.

Agrupamientos

La manera de trabajar en esta actividad será en gran grupo o grupo clase a la hora de crear el mural donde estarán todos los sobres y trabajo individual a la hora de crear el sobre, ya que de esta manera cada persona personalizará el sobre atendiendo a sus gustos y dándole su toque personal, diferenciándolo del resto de sus compañeros.

Metodología

Se empleará una metodología basada en el pensamiento, en el descubrimiento y en la cooperación.

Atención a la diversidad

La persona TEA puede presentar timidez, es por ello, por lo que tiene el respaldo de que sus mensajes pueden ser de manera anónima y también puede elegir si compartir o no los mensajes recibidos con el resto de la clase. Además, cuenta con el apoyo del docente, quien entre otras muchas cosas podrá también mandarle mensajes que puedan ayudarle a romper esa barrera.

5.3.2- 90 segundos de vida

Objetivos

Esta segunda actividad es una buena continuación de la primera. Con ella seguiremos fomentando, construyendo y fortaleciendo ese clima de convivencia.

Es una actividad que permite conocer mejor a nuestros compañeros, saber cómo es su vida, por lo que ha pasado y comprender un poco que le puede llevar a actuar de cierta manera. También permite sentirse vulnerable respecto al resto y ver que realmente no es tan malo como pensamos, sino todo lo contrario es liberador poder compartir quienes somos y es la chispa que nos permite conectar con otras personas.

Descripción

El alumnado deberá de elegir una pareja y por turnos deberá de contarle a su respectivo compañero los eventos de su vida más importantes hasta la fecha en tan solo 1 minuto y medio. Tiene que narrar esos eventos que pueden hacer que la otra persona conozca un poquito nuestro pasado, sumergirlo en nuestra realidad y, por lo tanto, pueda llegar a conocernos mejor.

Cuando los noventa segundos hayan concluido el otro miembro de la pareja procederá a hacer lo mismo. Una vez pasados los tres minutos ambos se tienen que decir “te he escuchado, te comprendo y te quiero” y concluir con un abrazo.

La actividad se repetirá hasta que todos los alumnos/as hayan interactuado con todos sus compañeros/as. Lo que se busca es crear ese feeling entre el alumnado.

Por último, para finalizar la actividad cada alumno/a deberá de salir a la pizarra y verbalizar al resto de la clase que sensaciones ha tenido durante la actividad. Como se ha sentido la primera vez que lo ha hecho y como se siente ahora tras haber compartido parte de su vida con todos sus compañeros/as.

Temporalización

3 sesiones de 45 minutos de duración

Recursos y Materiales

No serán precisos materiales tangibles. Solamente es preciso nuestra mente, nuestra voz y sobre todo nuestra presencia.

Agrupamientos

La forma de trabajar será mediante parejas que estarán formadas de manera heterogénea y además también se trabajará a nivel gran grupo cuando cada individuo exprese como se ha sentido tras haber realizado la actividad.

Metodología

Se empleará una metodología basada en el pensamiento, en el descubrimiento y en la cooperación.

Atención a la diversidad

Si una persona presenta TEA y muestra dificultad para seguir el ritmo de la actividad, su pareja será el docente e irá haciéndole preguntas durante un tiempo establecido, seguramente algo más que el resto de sus compañeros. De esta manera al ser el maestro/a

el que hace las preguntas, ya se le marca un camino que seguir al estudiante, facilitándole la actividad. A la hora de verbalizar como se ha sentido tras realizar la actividad, si le cuesta hacerlo de manera oral e improvisado, le daremos la opción de escribirlo y luego poder leerlo.

5.3.3- Medidor Emocional

Objetivo

Con esta actividad se pretende ayudar a los jóvenes a identificar y expresar su estado emocional, comprendiendo su influencia en las acciones y enriqueciendo su vocabulario emocional para evitar frustraciones y mejorar su comunicación.

Descripción

La tercera actividad consiste en implementar en el aula el medidor emocional del método RULER, utilizando un medidor emocional que el propio grupo creará dándole también su propio toque personal. Es muy interesante, ya que esta herramienta que está situada en una de las paredes del aula permite a los jóvenes ser conscientes de sus emociones, cómo van cambiando con el paso de las horas y darse cuenta de que sus emociones influyen en sus acciones. Tener el medidor emocional en el aula les permitirá empezar a identificar la emoción que predomina en ellos en ese momento y la energía en la que se encuentran. Además, les permitirá ir aumentando su vocabulario emocional progresivamente, aprendiendo a expresarse libremente. Esto es muy importante, ya que muchas veces el problema surge cuando no somos capaces de explicar cómo nos sentimos y eso hace que nos sintamos incomprendidos y puede llevarnos a que nos frustremos con nosotros mismos. También es un gran método que permite que los compañeros sepan cómo te sientes en este momento y, por lo tanto, puedan empatizar contigo y actuar en base a ello.

El alumnado deberá de utilizar el medidor emocional tres veces a lo largo de la mañana, de esta manera podrá ver sus cambios emocionales. En primer lugar, deberá de usarlo nada más llegue al aula por la mañana. La siguiente toma de contacto con el medidor emocional será después de subir del recreo. Por último, deberán hacer uso de este, 30 minutos antes de irse a su casa.

Cabe destacar que se irán haciendo puestas en común y debates con el objetivo de dar a conocer como está impactando el uso del medidor emocional en el aula. Para conocer sus efectos, tanto positivos como negativos. Teniendo el alumnado la posibilidad de hacer propuestas para mejorar la implementación de esta dinámica.

Temporalización

2 sesiones para su creación y se implementará durante todo el curso

Recursos y Materiales

Cartulina de colores, folios, tijeras, pegamento, celo y colores.

Agrupamientos

Cada alumno/a trabajará de manera individual con el medidor emocional atendiendo a sus propias emociones y también se trabajará a nivel grupo-clase, para la creación del medidor emocional y para realizar debates para conocer cual está siendo el impacto de implementar el medidor emocional.

Metodología

Se empleará una metodología basada en el pensamiento, en el descubrimiento y en la cooperación.

Atención a la diversidad

A un estudiante que presente TEA y le cueste identificar sus propias emociones de manera autónoma, será el profesor quien deberá de actuar de guía mediante preguntas específicas que permitan tanto al maestro como al estudiante situarse dentro de su mente y saber en qué estado emocional se encuentra en ese momento y lo más importante, como ha llegado ahí.

5.3.4- Emociones en Acción

Objetivos

Esta actividad busca ayudar al alumnado a identificar y comprender sus emociones en diversas situaciones y contextos, enseñándoles que sus reacciones emocionales son controlables y pueden cambiar con la práctica.

Descripción

En esta cuarta actividad el profesor proporcionará frases incompletas a los alumnos y estos deberán de completarlas atendiendo a lo que ellos harían en cada situación y posteriormente identificar cual ha sido la emoción que los ha llevado a actuar de esa manera.

De esta forma cada individuo podrá aprender a identificar progresivamente las diferentes emociones que suelen presentarse en su vida y conocer las situaciones que pueden hacer que afloren esas emociones. Así, el individuo aprenderá a reconocer ciertos contextos y

lo que suponen para sí mismo a nivel emocional. Enseñándole también que esto no tiene por qué ser siempre así, sino que la reacción emocional es algo que depende totalmente de él, que puede controlarlo con práctica y por lo tanto cambiarlo.

Cuando todos los estudiantes hayan completado las frases, se compartirán algunas con el resto de la clase y un alumno/a comentará porque cree que su compañero/a ha podido reaccionar así ante tal situación. Después el propio estudiante que compartió la frase compartirá cual es el motivo que él ha encontrado sobre su reacción.

En esta actividad se permite que los demás den su opinión sobre las reacciones emocionales del resto, para que de esta manera aprendan a identificar estados emocionales en las demás personas y posibles motivos por los cuales se ha despertado esa emoción. A su vez también permite que los jóvenes aprendan a compartir su opinión de manera respetuosa y empática. Por último, para la persona que ha compartido como se siente, es beneficioso todo este ejercicio debido a que trabaja el encajar opiniones sinceras y nobles acerca de sí mismo y también para aprender a contemplar diferentes puntos de vista para contrastarlos y finalmente sacar una conclusión.

A continuación, proporcionaré algunos ejemplos de las frases que se les proporcionaría al alumnado de sexto curso:

- Estando en el patio me pegan un balonazo en la cara y
- Le pido a un compañero si me puede prestar un lápiz y me dice que no, entonces yo
- Mis abuelos me hacen una visita sorpresa y....
- Tu hermano/a rompe tu juego favorito y....
- Suspendes el examen que tanto habías estudiado y....

Temporalización

2 sesiones de 45 minutos de duración.

Recursos y Materiales

Las frases proporcionadas por el docente y lápiz o bolígrafo.

Agrupamientos

Se trabajará de manera individual para después trabajar a nivel gran grupo, donde se realizarán los debates sobre las diversas respuestas del alumnado.

Metodología

Se empleará una metodología basada en el pensamiento, en el descubrimiento y en la cooperación.

Atención a la diversidad

En el caso del estudiante con TEA será guiado por el docente, quien le ayudará a interpretar las oraciones incompletas y le hará preguntas que sirvan de guía para dar con las reacciones emocionales del estudiante. La fase en la que los alumnos hablarán en público sobre sus respuestas será opcional para esta persona, no obstante, se le dará la opción de prepararse una especie de guión para que le sirva de guía a la hora de comunicarse con el resto de los compañeros.

5.3.5- Descubriendo mi valor

Objetivos

Se pretende que el alumnado aprenda a reconocerse y aceptarse, es decir, fomentar el autoconocimiento y el amor propio.

Descripción

El alumnado deberá de coger un folio y en la parte superior deberán de poner en mayúsculas y con letras bonitas “me acepto y me quiero como soy”. A continuación, deberán definirse en 5 palabras. Una vez elegidas las palabras deberán de anotar 5 razones por las que se quieren. Por último, tienen que pensar que emoji les representa más en la etapa de la vida en la que se encuentran y dibujarlo en su folio.

Para finalizar esta actividad cada alumno/a compartirá con el resto de la clase toda la información plasmada en su folio. Argumentando por que ha escogido esas palabras y tratando de explicar un poco más en detalle las razones por las que se quiere.

Con esto lo que conseguimos es que los alumnos hagan introspección, se valoren más de lo que lo suelen hacer y lo mismo con sus compañeros, ya que podrán ver facetas de ellos que antes no habían visto, generando un interés por conocer más a esa persona. De la misma manera se trabaja la comunicación, la habilidad social más importante que puede desarrollar un ser humano, ya que estamos en constante comunicación con otros humanos desde que nacemos hasta que nos morimos y que los niños/as aprendan a comunicarse sin vergüenza, a no tener juicios sobre ellos mismos y sobre todo que disfruten haciéndolo, que encuentren placer en mantener conversaciones profundas con otros seres humanos es imprescindible.

Temporalización

2 sesiones de 45 minutos de duración.

Recursos y Materiales

Folios, lápiz o bolígrafo, colores y las plantillas de palabras y emojis para la persona TEA.

Agrupamientos

Primero se realizará un trabajo individual para después exponer ese trabajo a nivel gran grupo o grupo clase.

Metodología

Se empleará una metodología basada en el pensamiento, en el descubrimiento y en la cooperación.

Atención a la diversidad

En el caso que la persona con TEA tenga dificultades para realizar esta tarea, el docente proporcionará una lista de palabras con las que el estudiante pueda sentirse identificado. De igual manera, se le ofrecerá una tabla de dibujos con diferentes emojis. Al proporcionarle este apoyo visual, la persona con TEA podrá organizar mejor sus pensamientos, y, por lo tanto, encontrar las respuestas más fácilmente.

Si, aun así, el estudiante sigue teniendo dificultades, se le puede sugerir que puntué cada palabra y cada emoji en una escala del uno al diez. El diez representaría una identificación muy fuerte con esa palabra o emoji, mientras que el uno indicaría que no se identifica en absoluto. Una vez que haya puntuado todos los elementos, se seleccionarán las cinco palabras con la puntuación más alta y el emoji con mayor puntuación.

5.3.6- Historias que conectan

Objetivos

Lo que se pretende con esta actividad es que el alumnado de rienda suelta a su imaginación, a su creatividad y sobre todo a sus sentimientos.

Descripción

Para esta actividad la clase se dividirá por equipos, donde cada uno de ellos tendrá una historia incompleta que el profesor les proporcionará con el objetivo de que cada grupo

recrea la historia de manera que se explique cómo los personajes participan en la historia y llegaron al estado emocional en el que se encuentran.

Lo importante en esta actividad es que el alumnado puede trabajar libremente, usando su imaginación y su creatividad para darle forma a la historia. Sumándose obviamente un componente esencial y es que deberán de trabajar en equipo.

Una vez que todos los equipos terminen la historia asignada se hará una puesta en común de las historias para ver qué opina el resto de los equipos del trabajo de sus compañeros.

La actividad se repetirá intercambiando las historias entre equipos, dejando claro que no vale que se repita el mismo guion. Teniendo que llegar al estado de ánimo del protagonista, pero por otro camino.

Esta actividad es muy interesante, debido a que de manera inconsciente el alumnado reconstruirá las correspondientes historias reflejando parte de lo que sienten en su interior.

Temporalización

4 sesiones de 45 minutos de duración.

Recursos y Materiales

La historia incompleta proporcionada por el docente, folios y lápiz o bolígrafo.

Agrupamientos

La manera en la que se trabajará será por equipos heterogéneos, para después crear debates a nivel grupo-clase.

Metodología

Se emplea una metodología basada en el pensamiento, en el descubrimiento y en la cooperación.

Atención a la diversidad

Se creará un equipo de estudiantes que sea capaz de resolver en gran medida las dificultades que pueda presentar la persona TEA. A su vez el profesor estará supervisando ese equipo para comprobar que todo va bien.

5.3.7- Emociones renovadas

Objetivos

Lo que se pretende con esta actividad es que el alumnado refleje como siente en su cabeza las emociones. Para esto lo mejor es que personifique esas emociones en algo externo, de esta manera el trabajo será mucho más sencillo, es por ello por lo que deberán de crear un personaje.

Descripción

El alumnado visualizará la película Inside Out y una vez terminada deberán de responder a una serie de preguntas (Anexo 9), elegir un personaje de la película y darle un lavado de cara. Podrán cambiarle el color, su forma de hablar, de expresarse, etc.

Además, también deberán crear un nuevo personaje totalmente desde cero e integrarlo en la historia. Tendrán que darle vida a ese personaje y ver de qué manera encaja en la historia original, cuál va a ser su papel.

Una vez que todo el mundo haya terminado, se compartirá el trabajo de cada estudiante con el resto de la clase de esta manera se podrá mantener un debate acerca de las ideas expresadas de cada uno y también para que se puedan conocer un poco más entre ellos, ya que los personajes creados indudablemente llevarán la esencia de su creador.

Temporalización

5/6 Sesiones de 45 minutos de duración.

Recursos y Materiales

La película de Inside Out, folios, lápiz o bolígrafo y colores. Además de los apuntes para la persona TEA que contendrán información sobre los personajes y el guion de la película. Así, como las plantillas para facilitar la realización del trabajo sobre la renovación y creación de personajes.

Agrupamientos

Se llevará a cabo un trabajo individual para después poner en común ese trabajo a nivel grupo-clase.

Metodología

Se empleará una metodología basada en el pensamiento, en el descubrimiento y en la cooperación.

Atención a la diversidad

El estudiante con TEA visualizará la película en primera fila y con subtítulos. Además, el docente le proporcionará apuntes con información sobre los personajes y el guion de la película.

A la hora de responder las preguntas sobre la película, el docente estará a su lado y si ve que tiene dificultades para contestarlas, se seleccionarán aquellas con menor dificultad y se adaptarán al nivel de comprensión de la persona TEA.

También se le facilitará una plantilla (Anexo 10) para proporcionarle apoyo y sobre todo claridad a la hora de trabajar en la creación de personajes. De esta manera nos aseguramos de que la persona con TEA pueda participar en la actividad.

Para que el alumno con TEA pueda participar en la parte de exposición pública de su trabajo, se fomentará un ambiente de respeto y apoyo, permitiendo que las respuestas sean por escrito o bien que la persona utilice unas tarjetas con preguntas para de esta manera guiar un poco el debate y que sepa que información quiere compartir.

5.3.8- Más allá de la armadura

Objetivos

Lo que se busca con esta última actividad es que los alumnos comprendan a través de una lectura muy sencilla lo importante que es saber quiénes somos y el amor propio. Se pretende transmitir a los estudiantes que para poder amar a alguien primero debemos de aprender a amarnos a nosotros mismos.

Descripción

En esta última actividad los alumnos deberán de leer “El caballero de la armadura oxidada” de Robert Fisher, libro perfecto para desarrollar el autoconocimiento y el amor propio.

El alumnado deberá de leerlo, responder a unas preguntas (Anexo 11) que les proporcionará el profesor y por último deberán de contar la historia, pero solo con imágenes. Es decir, tienen que rehacer “El caballero de la armadura oxidada” pero como un libro ilustrativo, en el cual tienen que representar cada capítulo con un dibujo, lo que a ellos le haya transmitido cada uno de los 7 capítulos.

La actividad tiene una parte final que es crear un debate donde se expongan las diferentes respuestas del alumnado, así como compartir el libro ilustrativo de cada uno. Esto sirve

para ser conscientes de que cada uno de nosotros tenemos sentimientos diferentes y que por lo tanto ante el mismo estímulo las emociones que surgen en nuestra mente pueden ser diferentes, siendo todas igualmente válidas.

Es una dinámica que ya implementé en una de mis prácticas con alumnado de sexto curso y los resultados fueron excelentes (Anexo 12).

Temporalización

7 sesiones de 45 minutos de duración.

Recursos y Materiales

El libro “El Caballero de la armadura oxidada”, folios, cartulina, lápiz o bolígrafo y colores. Para la persona TEA se le proporcionará los resúmenes de cada capítulo y el libro en formato audiolibro.

Agrupamientos

Se trabajará a nivel individual para después crear un debate donde se pueda reflexionar acerca de los diferentes temas tratados en el libro a nivel grupo-clase.

Metodología

Se emplea una metodología basada en el pensamiento, en el descubrimiento y en la cooperación.

Atención a la diversidad

La lectura del libro se llevará a cabo en el aula con la supervisión y ayuda del docente.

El libro es corto, no supera las 115 páginas de extensión, cuenta con una tipografía grande y clara que facilita mucho su lectura. La obra incluye bastantes ilustraciones y está dividida en 7 capítulos bien estructurados, lo que permite al lector seguir la historia sin dificultad y tener una buena experiencia agradable y fluida con la lectura.

Antes de cada capítulo se le proporcionará un resumen de este. Lo que se busca con esto es que capte la idea principal del capítulo y también generarle esa curiosidad por saber que va a pasar. Además, tras la lectura de cada capítulo se debatirá con el niño/a sobre los eventos clave y como se sintieron en ese capítulo los personajes. Se pueden crear preguntas para poder guiar mejor este debate al finalizar cada capítulo.

Por último, se ha de destacar que El caballero de la armadura oxidada se encuentra en formato audio libro, por lo tanto, si nos vemos en una situación complicada podríamos tratar de recurrir a este método.

5.4- Evaluación de la intervención didáctica

Al final de cada trimestre el alumnado realizará el MSCEIT, la prueba desarrollada por Salovey, Meyer y Caruso para evaluar la inteligencia emocional de los individuos.

Este test evalúa cuatro áreas de la inteligencia emocional: Percepción emocional, Facilitación emocional, Comprensión emocional y Manejo emocional.

Se realizará esta prueba al finalizar cada trimestre con el propósito de hacer un seguimiento del progreso en el desarrollo de la inteligencia emocional del alumnado.

Por otro lado, la realización de la prueba será acompañada por una evaluación en la que se tendrá en cuenta la observación del docente, para ello se apoyará en una rúbrica elaborada (Anexo 13). Esta evaluación no está pensada para reportar una nota al alumnado, sino para hacer un seguimiento y tener otro punto de vista aparte del test. Considero de gran importancia que en la asignatura de Educación en Valores Éticos y Cívicos el alumnado se sienta libre y no esté presionado por una nota, y más cuando se trata de nuestra salud mental.

6. CONCLUSIONES

Tras haber realizado mi trabajo fin de grado estoy más convencido de la importancia que tiene una buena educación e inteligencia emocional y del estado mental en la que se encuentra la población española. Las cifras proporcionadas en este trabajo muestran la alarmante situación que vivimos en España y sobre todo la rapidez con la que estos números ascienden.

Tras haber analizado la vigente legislación que regula la educación primaria española se puede ver como realmente no se le da la importancia que tiene la educación emocional, priorizando muchas otras áreas antes que la salud mental de los estudiantes, ignorando que el estado mental de una persona es la piedra angular de toda su vida, exigiendo unas competencias académicas, pero sin embargo el sistema educativo actual no se preocupa por atender a las herramientas fundamentales para que esas competencias se adquirieran de manera óptima y lo más importante, que los jóvenes tengan una buena actitud ante el aprendizaje de estas competencias. Para ello la herramienta esencial de la que hablo solo tiene un nombre, Educación emocional.

Se han repasado varios modelos que abordan la educación y la inteligencia emocional y en todos ellos hay algo en común, todos destacan la gran relevancia e impacto que tiene en el individuo la inteligencia emocional, es decir, esa capacidad que le permita ser consciente de sus pensamientos, de sus emociones, poder comprenderlos y regularlos

óptimamente en las diferentes situaciones que se puedan presentar en la vida. Es por ello por lo que los maestros y maestras tenemos un gran trabajo por delante que afrontar en la próxima década. En primer lugar, debemos de empezar a formarnos en educación emocional y en segundo lugar, debemos de buscar la manera de transmitirles ese conocimiento a los estudiantes. Por último, los docentes debemos de aprender a reinventarnos y adaptarnos a este mundo tan cambiante en el que vivimos, en el cual las personas estamos hiperestimuladas y buscamos la recompensa más rápido que nunca. Este es un gran desafío para los docentes de primaria, ya que los niños/as muestran cada vez menos atención y paciencia, dos atributos fundamentales en la educación

7. REFERENCIAS

- Afoe. (Recuperado 25 de Junio de 2024). *El aprendizaje cooperativo: qué es, ejemplos, técnicas y roles*. <https://www.afoe.org/aprendizaje-cooperativo/>
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual*. MultiHealthSystems
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Wolters Kluwer
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 9(3), 55-114. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126758>
- Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis
- Brackett, M. Hagelshamp, C. Rivers, S. Salovey, P. (2013) *Improving Classroom Quality with The RULER Approach to Social and Emotional Learning: Proximal and Distal Outcomes*. [Archivo PDF] https://www.rulerapproach.org/wp-content/uploads/2019/04/pub328_Hagelskamp_etal_InPress.pdf
- Brackett, M. Regina Reyes, M. Rivers, S. Elbertson, N. y Salovey, P. (2011). Classroom Emotional Climate, Teacher Affiliation, and Student Conduct. *Journal of classroom interaction*,46(1), 27-36. https://www.rulerapproach.org/wp-content/uploads/2019/04/pub319_Brackettetal_2011_JCI.pdf
- Cipriano, C., Barnes, T. N., Rivers, S. E., & Brackett, M. (2019). Exploring Changes in Student Engagement through the RULER Approach: An Examination of Students

- at Risk of Academic Failure. *Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR)*, 24(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/10824669.2018.1524767>
- Confederación Salud Mental España (10 de octubre de 2018). *Los problemas de salud mental serán la principal causa de discapacidad en el mundo en 2030*. <https://consaludmental.org/notas-de-prensa/problemas-salud-mental-principal-discapacidad-mundo-2030/>
- Educo. (26 de abril de 2022). *¿Qué es el aprendizaje basado en el pensamiento?* <https://www.educo.org/blog/que-es-el-aprendizaje-basado-en-el-pensamiento>
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N (2001). *¿Es la inteligencia un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes?* [Archivo PDF] file:///Users/christianpascual/Downloads/Es_la_Inteligencia_emocional_un_adequad.pdf
- Fernández-Berrocal, P y Extremera, N (2006) La investigación de la inteligencia emocional en España. *Ansiedad y Estrés*. 12(2-3), 139-153. https://www.academia.edu/30728469/Es_la_Inteligencia_emocional_un_adequado_predictor_del_rendimiento_acad%C3%A9mico_en_estudiantes
- Fundación mutua madrileña y Fad Juventud (2023). *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023*. <https://www.fundacionmutua.es/actualidad/estudios/>
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Kairós
- Machado Pérez, Y. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. *Alternancia – Revista de Educación e Investigación*, 4(6), 35-47. <https://doi.org/10.33996/alternancia.v4i6.819>

- ProFuturo. (14 de abril de 2023). *El método RULER para enseñar inteligencia emocional: permiso para sentir*. <https://profuturo.education/observatorio/soluciones-innovadoras/el-metodo-ruler-para-ensenar-inteligencia-emocional-permiso-para-sentir/>
- Real Decreto 57/2022, de 5 agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Primaria en el Principado de Asturias. *Boletín Oficial del Principado de Asturias*, 156 (12-8-2022)
- Reyes, M. R., Brackett, M. A., Rivers, S. E., White, M., & Salovey, P. (2012). Classroom emotional climate, student engagement, and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 104(3), 700–712. <https://doi.org/10.1037/a0027268>
- Ruler approach. (2024). *Instituto RULER en línea*. <https://www.rulerapproach.org/training/ruler-institute-creating-emotionally-intelligent-schools-online/>
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211. http://gruberpeplab.com/3131/SaloveyMayer_1989_EmotionalIntelligence.pdf
- Sánchez González, K., Montero Padrón, B., & Fuentes Suárez, I. (2019). La educación emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación superior. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(2(Sup)), 462-470. <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/398/335>
- SEK Education Group (2024). *Quiénes somos*. <https://www.sek.es/institucionsek/quienes-somos/>

Soroa, J. (9 de febrero de 2017). RULER: Un programa efectivo de aprendizaje social y emocional. *Orientación educativa para el siglo XXI*.

<https://jcsoroa.blogspot.com/2017/02/ruler-un-programa-efectivo-de.html>

Unicef. (16 de junio de 2020). *Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19. Propuesta de Unicef España*. <https://www.unicef.es/publicacion/salud-mental-e-infancia-en-el-escenario-de-la-covid-19-propuestas-de-unicef-espana>

Unir. (22 de octubre de 2020). *El aprendizaje por descubrimiento: qué es y cómo aplicarlo en clase*. <https://www.unir.net/educacion/revista/aprendizaje-por-descubrimiento/>

ANEXOS

ANEXO 1

Preguntas para realizar la carta del método RULER

1- ¿Cómo nos gustaría sentirnos en el colegio todos los días?

Para responder a esta primera pregunta el alumnado de manera individual deberá de hacer una lista entre 5-10 sentimientos que le gustaría experimentar cada día que viniese a la escuela. Una vez hecho el trabajo a nivel individual, las listas de cada estudiante se combinarán para formar una lista definitiva de sentimientos que son importantes para todo el grupo.

2- ¿Qué debemos de hacer para lograr esos sentimientos de manera constante y crear un clima de aprendizaje positivo?

Se le pide a cada miembro del grupo que piense como se imagina en su cabeza esos pensamientos transformados en comportamientos que se puedan observar, que sean tangibles. Es decir, que necesita hacer cada miembro del grupo para que de manera constante en el tiempo todos los miembros del grupo puedan experimentar esos sentimientos plasmados en la lista final.

3- ¿Cómo afrontaremos los conflictos y los sentimientos no deseados?

Para comenzar deberán de debatir cuales son aquellos sentimientos que no les gustaría experimentar durante su estancia en la escuela. Y después pensarán en cómo sería la mejor forma de resolver el conflicto en caso de que sucedería y surgieran esos sentimientos.

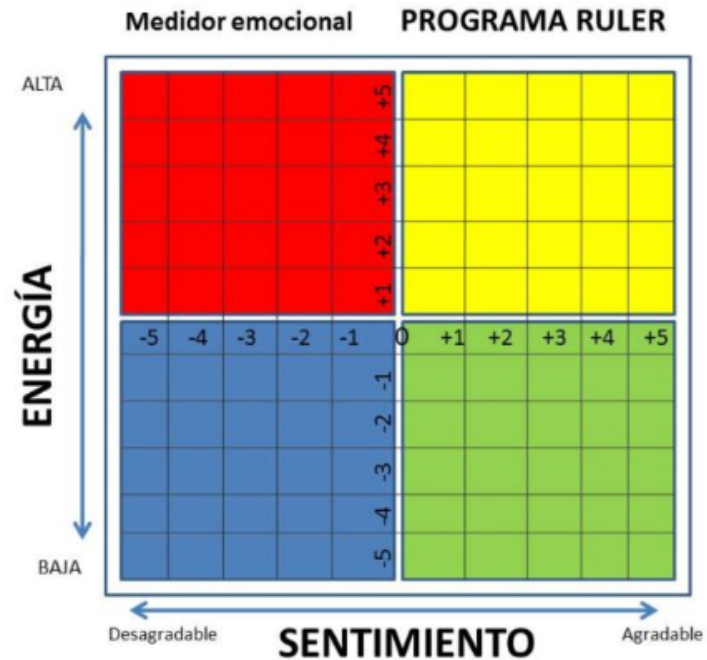
Para finalizar, una vez que se hayan respondido estas tres preguntas, la carta será redacta limpiamente, firmada por todos los miembros del grupo y colgada en un sitio visible para todo el mundo. De esta manera se podrá tener acceso a ella en todo momento.

Soroa, J. (9 de febrero de 2017). RULER: Un programa efectivo de aprendizaje social y emocional. *Orientación educativa para el siglo XXI.*

<https://jcsoroa.blogspot.com/2017/02/ruler-un-programa-efectivo-de.html>

ANEXO 2

Herramienta Método RULER: Medidor emocional

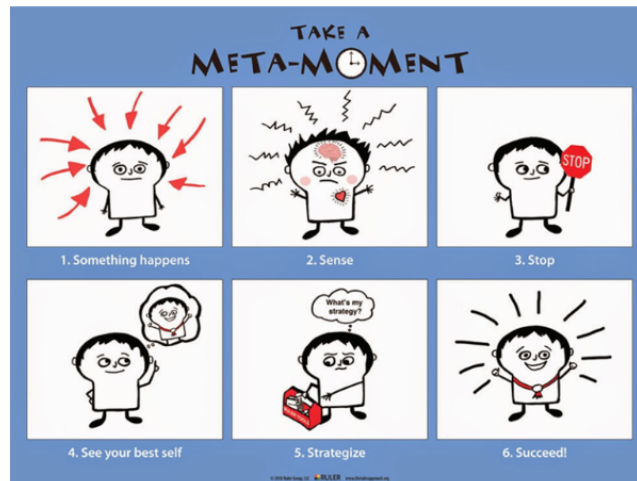


ProFuturo. (14 de abril de 2023). *El método RULER para enseñar inteligencia emocional:*

permiso para sentir. <https://profuturo.education/observatorio/soluciones-innovadoras/el-metodo-ruler-para-ensenar-inteligencia-emocional-permiso-para-sentir/>

ANEXO 3

Herramienta Método RULER: Metamomento



ProFuturo. (14 de abril de 2023). *El método RULER para enseñar inteligencia emocional:*

permiso para sentir. <https://profuturo.education/observatorio/soluciones-innovadoras/el-metodo-ruler-para-ensenar-inteligencia-emocional-permiso-para-sentir/>

ANEXO 4

Herramienta método RULER: BluePrint

**Solve problems with
The Blueprint**

Describe	What happened?	
RULER Skill	Me	Other Person
Recognize & Label	How did I feel?	How did ____ feel?
Understand	What caused my feelings?	What caused ____'s feelings?
Express & Regulate	How did I express and regulate my feelings?	How did ____ express and regulate his/her feelings?
Reflect & Plan	What could I have done to handle the situation better? What can I do now?	

© 2017 RULER Institute

ProFuturo. (14 de abril de 2023). *El método RULER para enseñar inteligencia emocional:*

permiso para sentir. <https://profuturo.education/observatorio/soluciones-innovadoras/el-metodo-ruler-para-ensenar-inteligencia-emocional-permiso-para-sentir/>

ANEXO 5

Emocionario Ruler

1-Se presenta una nueva palabra (que represente una emoción) y acompañada de una definición formulada por el maestro.

2-Utilización de dibujos para explicar la palabra. Se utiliza el pensamiento virtual por parte de los alumnos.

3- Se intenta asociar la palabra a diferentes sucesos de la vida real o bien con los contenidos académicos.

4-Se debate la palabra emocional con la familia en casa.

5-Debate y puesta en común en clase.

6-Creación de una pequeña historia en la que la palabra emocional tratada sea protagonista o tema principal.

Soroa, J. (9 de febrero de 2017). RULER: Un programa efectivo de aprendizaje social y emocional. *Orientación educativa para el siglo XXI*.

<https://jcsoroa.blogspot.com/2017/02/ruler-un-programa-efectivo-de.html>

ANEXO 6

Cronograma Unidad Didáctica – Primer Trimestre

Septiembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Octubre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Noviembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Diciembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 7

Horario del alumnado de 6° del CP Santiago Apóstol

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-10:00	ING	ING	EF	LEN	MAT
10:00-11:00	EF	LEN	MAT	ING	LEN
11:00-11:45	SOC	LA	VAL	SOC	PLÁST
11:45-12:15		RECRO		RECRO	
12:15-13:00	VAL	NAT	MÚS	NAT	ING
13:00-14:00	LENG	MAT	LA	MAT	ATE

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 8

Tabla 2

Conexión entre la unidad didáctica diseñada y los elementos curriculares

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<p>Competencia específica 1. Deliberar y argumentar sobre problemas de carácter ético referidos a sí mismo y su entorno, buscando y analizando información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la autonomía moral.</p>	<p>1.1 Construir un adecuado concepto de sí mismo o sí misma en relación con los demás y la naturaleza, organizando y generando, de forma segura y crítica, información analógica y digital acerca de los rasgos relativos a la identidad, diferencia y dignidad de las personas.</p> <p>1.2. Identificar y expresar emociones, afectos y deseos, mostrando confianza en las propias capacidades al servicio de la consecución motivada de fines personales y colectivos.</p>	<p>CCL1, CCL3, CD4, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CC2, CC3.</p>
<p>Competencia específica 4. Desarrollar la autoestima y la empatía con el entorno, identificando, gestionando y expresando emociones y sentimientos propios, y reconociendo y valorando los de los otros, para adoptar una actitud fundada en el cuidado y aprecio de sí mismo, de</p>	<p>4.1. Gestionar equilibradamente pensamientos, sentimientos y emociones, y desarrollar una actitud de estima y cuidado de sí mismo o sí misma, de las demás personas y del entorno, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y afectos, y reconociendo y valorando los de otras</p>	<p>CCL1,CCL5,CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CC2, CC3, CC4, CE3.</p>

<p>los demás y del resto de la naturaleza.</p>	<p>personas, en distintos contextos y en relación con actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.</p>
--	--

**Lengua Castellana y
Literatura**

<p>Competencia específica 3. Producir textos orales y multimodales, con coherencia, claridad y registro adecuados, para expresar ideas, sentimientos y conceptos; construir conocimiento; establecer vínculos personales; y participar con autonomía y una actitud cooperativa y empática en interacciones orales variadas.</p>	<p>3.1. Producir textos orales y multimodales, de manera autónoma, coherente y fluida, en contextos formales sencillos y utilizando correctamente recursos verbales y no verbales básicos.</p> <p>3.2. Participar en interacciones orales espontáneas o regladas, incorporando estrategias sencillas de escucha activa, de cortesía lingüística y de cooperación conversacional alejadas de estereotipos sexistas.</p>	<p>CCL1, CCL3, CCL5, CP2, STEM1, CD2, CD3, CC2, CE1.</p>
<p>Competencia específica 4. Comprender e interpretar textos escritos y multimodales, reconociendo el sentido global, las ideas principales y la información explícita e implícita, y realizando con ayuda reflexiones elementales sobre aspectos formales y de contenido, para adquirir y construir conocimiento y para responder a</p>	<p>4.1. Comprender el sentido global y la información relevante de textos escritos y multimodales, realizando inferencias y a partir de estrategias básicas de comprensión antes, durante y después de la lectura.</p>	<p>CCL2, CCL3, CCL5, CP2, STEM1, CD1, CPSAA4, CPSAA5.</p>

necesidades e intereses comunicativos diversos.

Competencia específica 5. Producir textos escritos y multimodales, con corrección gramatical y ortográfica básicas, secuenciando correctamente los contenidos y aplicando estrategias elementales de planificación, textualización, revisión y edición, para construir conocimiento y para dar respuesta a demandas comunicativas concretas.	5.1. Producir textos escritos y multimodales de relativa complejidad, con coherencia y adecuación, en distintos soportes, progresando en el uso de las normas gramaticales y ortográficas básicas al servicio de la cohesión textual y movilizand o estrategias sencillas, individuales o grupales, de planificación, textualización, revisión y edición.	CCL1, CCL3, CCL5, STEM1, CD2, CD3, CPSAA5, CC2.
--	---	---

5.2.1 - Saberes básicos

Educación en valores cívicos y éticos

Bloque A. Autoconocimiento y autonomía moral

- El pensamiento crítico y ético.
- La naturaleza humana y la identidad personal. Igualdad y diferencia entre las personas.
- La gestión de las emociones y los sentimientos. La autoestima.
- La educación afectivo-sexual.
- Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad

Bloque B. Sociedad, justicia y democracia.

- Las virtudes del diálogo y las normas de la argumentación. La toma democrática de decisiones.
- Fundamentos de la vida en sociedad. La empatía con las demás personas. Los afectos. La familia. La amistad y el amor.

Lengua castellana y literatura

Bloque B. Comunicación

- Interacción oral: interacción oral y adecuada en contextos formales e informales, escucha activa, asertividad, resolución dialogada de conflictos y cortesía lingüística. La expresión no sexista y escucha empática de necesidades, vivencias y emociones propias y ajenas. Trato de los elementos fundamentales de la oralidad desde un enfoque de género.
- Comprensión oral: identificación de las ideas más relevantes e interpretación del sentido global realizando las inferencias necesarias. Valoración crítica. Detección de usos discriminatorios del lenguaje verbal y no verbal.
- Producción oral: elementos de la prosodia y de la comunicación no verbal. Construcción, comunicación y valoración crítica de conocimiento mediante la planificación y producción de textos orales y multimodales con progresiva autonomía.
- Comprensión lectora: estrategias de comprensión lectora antes, durante y después de la lectura. Identificación de las ideas más relevantes e interpretación del sentido global realizando las inferencias necesarias. Valoración crítica. Identificación de elementos gráficos y paratextuales al servicio de la comprensión. Lectura compartida y expresiva. Detección de usos discriminatorios del lenguaje verbal y no verbal.
- Producción escrita: ortografía reglada en la textualización y la autocorrección. Coherencia, cohesión y adecuación textual. Estrategias básicas, individuales o grupales, de planificación, textualización, revisión y autocorrección. Uso de elementos gráficos y paratextuales al servicio de la comprensión.

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 9

Preguntas sobre la película “Inside Out”

- 1- ¿Qué representan todos esos personajes que viven en la mente de Riley?
- 2- ¿Cuáles son las emociones representadas en la película?
- 3- ¿Qué papel juegan las emociones en la vida de Riley?
- 4- ¿Cómo solemos tomar las decisiones las personas?
- 5- Después de ver la película ¿Dirías que son importantes las emociones? ¿Por qué?
- 6- ¿Crees que todas las emociones son necesarias y tienen una función, o se podría prescindir de alguna?
- 7- ¿Qué es la memoria a largo plazo y como se representa en la película?
- 8- ¿Qué son las “islas” que aparecen al final de la película?

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 10

Plantilla para alumno TEA para la elaboración del personaje

Rediseña un personaje de la película

- Nombre original del personaje:
- Cambios de color:
- Cambios en la forma de hablar y expresarse:
- Algo que cambiarías de su aspecto:

Personaje nuevo creado por ti

- Nombre del nuevo personaje:
- Descripción física del personaje:
- Descripción de su personalidad y su forma de ser:
- Dibujo del personaje:
- ¿Cuál es su papel en la historia?

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 11

Preguntas sobre la lectura “El Caballero de la Armadura Oxidada”

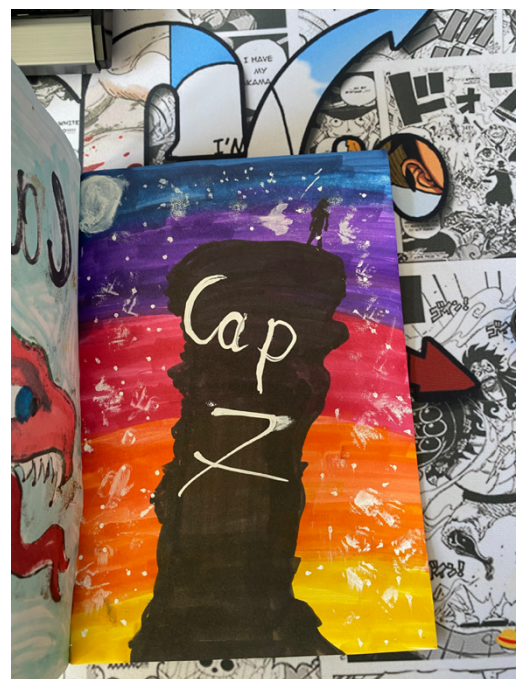
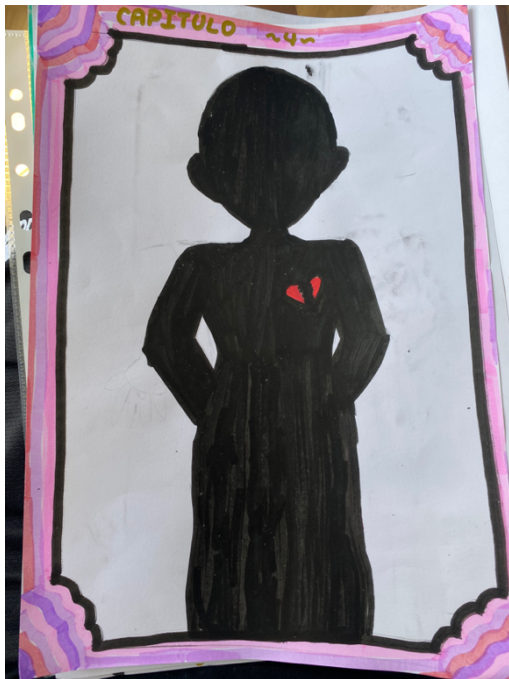
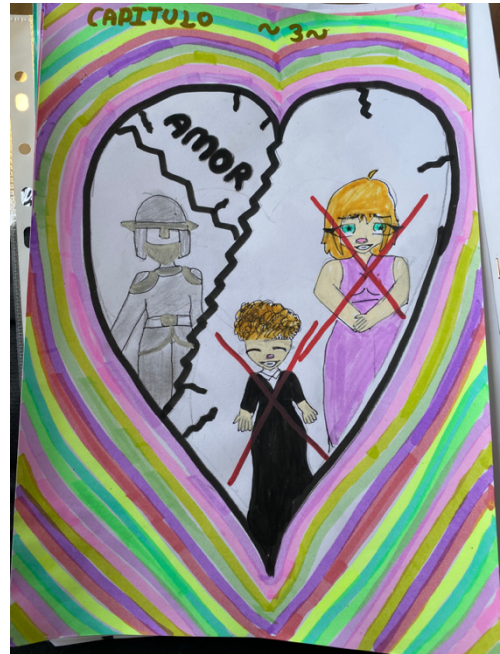
- 1- Haz un Resumen del libro, lo más breve posible, pero sin dejarte nada importante.
- 2- ¿Cuál ha sido el capítulo más importante de todo el libro para ti? Razona tu respuesta
- 3- Escribe en 4 líneas como máximo el mensaje y la enseñanza que pretende transmitir el libro.
- 4- ¿Qué significa la siguiente inscripción que el caballero encontró?

“Aunque este universo poseo, nada poseo,
Pues no puedo conocer lo desconocido
sí me aferro a lo conocido”
- 5- ¿Quién es Sam? ¿Y qué función tiene en la vida o existencia del caballero?
- 6- ¿Para poder realmente amar a los demás, que tenemos que conseguir primero?

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 12

Material elaborado por alumnos de 6º curso al trabajar “El caballero de la armadura oxidada”



Elaborado por el alumnado de 6º curso (2023) del CP Santiago Apóstol

ANEXO 13

Rúbrica de Evaluación de la Unidad Didáctica diseñada

Ítems	Excelente	Bueno	Satisfactorio	Necesita refuerzo
Reconocimiento de emociones	Identifica y nombra con precisión una amplia gama de emociones en sí mismo y en los demás.	Identifica y nombra correctamente emociones comunes en sí mismo y en los demás	Reconoce algunas emociones básicas en sí mismo y en los demás	Tiene dificultad para identificar y nombrar emociones
Expresión de emociones	Expresa sus emociones de manera clara y adecuada en diversas situaciones.	Generalmente expresa sus emociones de manera clara y adecuada.	A veces expresa sus emociones, pero suele ser de manera inconsciente.	Tiene dificultad para expresar sus emociones de manera clara y adecuada.
Regulación Emocional	Maneja y regula sus emociones de manera efectiva en situaciones desafiantes.	Maneja y regula sus emociones de manera adecuada en la mayoría de las situaciones.	A veces puede manejar sus emociones, pero necesita apoyo en situaciones desafiantes.	Tiene dificultad para manejar y regular sus emociones
Empatía	Muestra una comprensión profunda y consistente de las emociones y perspectivas de los demás.	Generalmente muestra comprensión de las emociones y perspectivas de los demás.	A veces muestra comprensión de las emociones y perspectivas de los demás.	Tiene dificultad para entender las emociones y perspectivas de los demás.

Habilidades Sociales	Interactúa de manera positiva y efectiva con los demás en diversas situaciones sociales.	Generalmente interactúa de manera positiva y efectiva con los demás.	A veces interactúa de manera positiva, pero puede tener dificultades en situaciones desafiantes.	Tiene dificultad para interactuar positivamente con los demás.
Resolución de conflictos	Maneja conflictos de manera constructiva, buscando soluciones que satisfagan a todas las partes	Generalmente maneja conflictos de manera constructiva.	A veces puede manejar conflictos de manera constructiva, pero necesita apoyo.	Tiene dificultad para manejar conflictos de manera constructiva.
Aceptación y autoestima	Muestra un alto nivel de aceptación y reflexiona sobre sus emociones y comportamientos.	Generalmente se acepta y reflexiona sobre sus emociones.	A veces muestra aceptación por sí mismo, pero puede necesitar ayuda para reflexionar sobre sus emociones.	Tiene dificultad para mostrar aceptarse y reflexionar sobre sus emociones.

Fuente: Elaboración propia