



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado de Educación Primaria

Mención Generalista

Curso 2018/2019

Trabajo de Fin de Grado

LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA COMO MEDIO DE
EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN DE EMOCIONES
EN LA PRIMERA ETAPA DE EDUCACIÓN
PRIMARIA

Autora: Tamara Fernández Giralte

Tutora: Olaia Fontal Merillas





AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer a varias personas, sin las cuales no hubiera sido posible la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

En primer lugar, dar las gracias a toda mi familia por haber confiado y apostado por mí a lo largo de estos cuatro años, y en especial a mis padres, ya que sin ellos no hubiera llegado hasta aquí.

Agradecer a mis amigos, por su presencia, paciencia, interés y apoyo en los momentos más difíciles.

A mis fieles compañeras de clase por prestarme su ayuda, consejos y, sobre todo, por tantos momentos compartidos haciendo más amenas las clases y horas de biblioteca.

A Lola por acompañarme esas largas noches en vela de estudio y trabajo.

También nombrar a una persona que a lo largo de este último año se ha convertido en alguien esencial en mi vida, Alejandro, gracias por hacerme ver siempre el lado bueno de las cosas y ser mi motor cuando ya no me quedan fuerzas para continuar.

Por último, mostrar mi gratitud a todos los profesores y docentes que me han impartido clase en la universidad durante estos años académicos y por supuesto a Olaia Fontal, mi tutora, por haber sido mi guía en la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

¡Muchas gracias!



Nota:

A lo largo de este trabajo, en ocasiones, para aludir a ambos sexos, se usará el género masculino, a fin de facilitar la lectura del mismo.



RESUMEN

En el presente trabajo se pretende analizar la Educación Emocional en la Primera etapa de Educación Primaria a través de la utilización de la Educación Artística, y más concretamente las artes plásticas, como medio transmisor de emociones del alumno, queriendo argumentar que tanto las emociones como el arte son igual de importantes que el resto de materias expuestas en el currículo escolar, demostrando ser un pilar fundamental para lograr el bienestar de la persona.

Una vez justificada la importancia de la Educación Emocional, la Educación Artística y su vínculo, se ofrece una propuesta didáctica en la que el alumno aprenderá experimentando, creando y compartiendo sus emociones a través de manifestaciones artísticas realizadas por él mismo.

PALABRAS CLAVE

Educación Emocional, Inteligencia Emocional, Competencias Emocionales, Educación Primaria, Educación Artística

ABSTRACT

This work analyse the Emotional Education in the Early Years of Primary Education through the Artistic Education, and concretely plastic arts, like transmissor of emotions, arguing that the emotions and the art are equal than rest of scholar subjects, proving being a fundamental basis to achieve personal welfare.

Once justificated the importance of Emotional Education, the Artistic Education and their bond, work offers a didactic proposal where alums learns experimenting, creating and sharing their emotions throughth artistic exhibitions done by themselves.

KEYWORDS

Emotional Education, Emotional Intelligence, Emotional Competencies, Primary Education, Artistic Education





ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	11
2. JUSTIFICACIÓN.....	13
3. OBJETIVOS.....	17
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	19
4.1. LAS EMOCIONES.....	21
4.1.1. Concepto de emoción.....	21
4.1.2. Componentes de la emoción.....	22
4.1.3. Función de las emociones.....	22
4.1.4. Tipos de emociones.....	24
4.2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	26
4.2.1. Concepto de Inteligencia Emocional.....	26
4.2.2. Principios de la Inteligencia Emocional.....	28
4.2.3. Modelos de Inteligencia Emocional.....	28
4.2.3.1. Modelos Mixtos.....	28
4.2.3.2. Modelos de Habilidades.....	30
4.3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	31
4.3.1. Concepto de Educación Emocional.....	31
4.3.2. Competencias Emocionales.....	31



4.4. LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN PRIMARIA.....	34
4.4.1. La Educación Artística según el currículo.....	34
4.4.2. Importancia de la Educación Artística en Primaria.....	36
4.4.3. La Educación Artística como vehículo hacia la Educación Emocional.....	36
5. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	39
5.1 INTRODUCCIÓN.....	39
5.2. MARCO NORMATIVO.....	39
5.3. OBJETIVOS.....	40
5.3.1. Objetivos generales.....	40
5.3.2. Objetivos específicos.....	41
5.4. RELACIÓN CURRICULAR.....	41
5.5. METODOLOGÍA.....	44
5.6. TEMPORALIZACIÓN.....	45
5.7. ACTIVIDADES.....	47
5.8. EVALUACIÓN.....	55
6. CONCLUSIONES.....	57
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59
8. REFERENCIAS ELECTRÓNICAS.....	61
9. ANEXOS.....	63



ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Competencias generales del Grado de Educación Primaria.....</i>	<i>14</i>
<i>Tabla 2. Componentes de las emociones.....</i>	<i>22</i>
<i>Tabla 3. Funciones de las emociones.....</i>	<i>23</i>
<i>Tabla 4. Tipos de emociones.....</i>	<i>24</i>
<i>Tabla 5. Modelo Mixto.....</i>	<i>29</i>
<i>Tabla 6. Bloques de contenidos en Educación Plástica.....</i>	<i>38</i>
<i>Tabla 7: Contenidos correspondientes al área de Lengua Castellana y Literatura.....</i>	<i>41</i>
<i>Tabla 8: Contenidos correspondientes al área de Educación Plástica.....</i>	<i>43</i>
<i>Tabla 9: Emociones a tratar en la Asamblea.....</i>	<i>46</i>
<i>Tabla 10: Sesiones a trabajar en Educación Plástica.....</i>	<i>46</i>
<i>Tabla 11: Rúbrica de Evaluación.....</i>	<i>55</i>

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1: Funciones de la Emociones.....</i>	<i>22</i>
<i>Figura 2: Procesos emocionales.....</i>	<i>26</i>
<i>Figura 3: Habilidades Inteligencia Emocional.....</i>	<i>27</i>
<i>Figura 4: Habilidades emocionales.....</i>	<i>30</i>
<i>Figura 5: Competencias Emocionales.....</i>	<i>32</i>
<i>Figura 6: Libro Emocionario.....</i>	<i>47</i>
<i>Figura 7: Libro El monstruo de colores.....</i>	<i>52</i>





1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado de Educación Primaria, se va a desarrollar en torno a la utilización de la Educación Artística, y en concreto de la expresión plásticas, como medio transmisor de emociones, así como un vehículo para el autoconocimiento personal y del entorno para poder empatizar con él centrado en alumnos de la primera etapa de Educación Primaria.

Para empezar, justificaré mi elección desde un punto de vista personal, explicando la necesidad de estudiar este tema basándome en la legislación vigente, así como la vinculación de este trabajo con las competencias generales del Grado de Educación Primaria de la Universidad de Valladolid, para posteriormente, exponer los objetivos que se quieren conseguir mediante la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

Lo siguiente será presentar la fundamentación teórica dónde se aclararán los conceptos correspondientes al tema, intentando conseguir una correcta comprensión del presente trabajo.

Primero se definirá el concepto de emoción, analizando sus componentes, explicando sus funciones y distinguiendo los tipos de emociones existentes, para después pasar a hablar sobre la Inteligencia Emocional, sus principios y diferentes modelos. A continuación, ya centraremos la Educación Emocional y sus competencias y se finalizará ubicando la Educación Artística en el currículo escolar, su importancia hoy día en las escuelas y las grandes ventajas de vincularla a la Educación Emocional.

Después de aclarar todos estos conceptos, en el siguiente gran bloque se presenta una propuesta didáctica sobre la expresión emocional a en el área de Educación Artística, centrándose de forma más concreta en la Educación Plástica.

En esta propuesta didáctica se trabajarán de forma conjunta las áreas de Educación Plástica y Lengua Castellana y Literatura, puesto que estudiaremos las emociones a partir del libro *Emocionario* de Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel, con lo que se tendrán en cuenta contenidos respectivos a esta área, ya que se requiere la comprensión de las lecturas realizadas en clase.



Como toda propuesta didáctica, se expondrá el marco normativo en el que se desarrolla, seguidamente, los objetivos generales y específicos, para continuar con las relaciones curriculares tanto del área de Educación Plástica, como del área de Lengua Castellana y Literatura. Después se expondrá la metodología utilizada, la temporalización, el desarrollo de las actividades y la evaluación.

Para finalizar este trabajo, aparecerán las conclusiones a las que se han llegado y, por último, incluiremos las referencias bibliográficas que se han utilizado para la realización de este Trabajo de Fin de Grado junto con los anexos en los que se incluirá información adicional.



2. JUSTIFICACIÓN

La idea para este Trabajo de Fin de Grado surge por la necesidad de que haya una buena Educación Emocional en las escuelas, puesto que es algo vital para la vida. Alcanzar el bienestar psicológico y tener una buena convivencia con nuestro entorno pudiendo empatizar con él, es un factor decisivo para tener éxito y alcanzar la felicidad, funcionando la Educación Emocional como un vehículo hacia ese fin.

Aunque cierto es que desde hace unos años es un tema que se ha incorporado bastante en las aulas, no se encuentra integrada de forma concreta en los currículos oficiales, no dándole aún la importancia que se merece, puesto que únicamente es estudiada de forma transversal.

En la escuela nos encontramos alumnos que se diferencian por su nivel académico, pero no siempre se presta atención a sus habilidades emocionales, que al igual que las académicas, son diferentes en cada uno de los alumnos que se encuentran en las aulas, no prestando atención a que cómo un niño sepa sobrellevar sus emociones, no solo va a influir en su adaptación al aula y a sus logros académicos, sino que también va a influir en su bienestar y en su vida en general.

Según Bisquerra (2000) el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional, deben ser dos factores que se complementen entre sí y como dice Goleman (1997) gracias a las emociones resolvemos las situaciones más complejas de nuestra vida, pasando el intelecto a un segundo plano, ya que estas son capaces de anular por completo nuestras capacidades.

El presente trabajo se centra sobre todo en el estudio de emociones en la primera etapa de Educación Primaria porque es más fácil adquirir una buena salud emocional si se trabaja desde edades tempranas. Los primeros años de nuestra vida son los que marcan nuestra personalidad del futuro y, por tanto, es mucho más importante trabajar la Educación Emocional en esta etapa, aunque desde luego es importante seguir trabajándola a lo largo de toda la vida.



Lo que quería conseguir a nivel personal al realizar mi Trabajo de Fin de Grado era estudiar un tema que me fuera útil en el futuro y del cual aprender, por eso la atracción por él surge al querer profundizar más en lo que a Educación Emocional se refiere, ya que creo que a lo largo de la carrera, es un tema que no se ha tratado con la suficiente profundidad y, como he dicho anteriormente, es algo imprescindible que debe trabajarse en las aulas. Como futura docente me gustaría estar preparada para poder impartir una buena Educación Emocional a mis alumnos.

Creo que una de las responsabilidades de los docentes es educar sobre todo personas, y para ello es más importante enseñar a conocerse a uno mismo y a relacionarse con el entorno que unos conocimientos memorísticos.

Relaciono la Educación Emocional con la Educación Artística ya que es una buena combinación para trabajar ambos temas. El arte es algo completamente vinculado a las emociones y a la expresión de sentimientos, puesto que gracias a él podemos plasmar lo que somos y sentimos y es una buena herramienta de trabajo en el aula para educar emocionalmente a nuestros alumnos.

Además, pretendo presentar la Educación Artística, y en concreto la Educación Plástica, como un área importante en la escuela, ya que es un ámbito muy poco valorado y apoyado en el sistema educativo desde siempre, considerándose una de las áreas menos importantes.

En cuanto a la vinculación con las competencias del título y su adquisición en el presente Trabajo de Fin de Grado, Según el *Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias*, exponemos la siguiente tabla:

COMPETENCIAS	ADQUISICIÓN
1. Que el estudiante demuestre poseer y comprender conocimientos sobre la Educación.	Competencia necesaria al realizar este trabajo dado que se han consultado diferentes artículos, libros y la legislación vigente para aplicar esa



	información con todo lo aprendido durante el grado.
2. Que el estudiante sepa aplicar sus conocimientos a su trabajo de manera profesional, y posea las competencias demostradas en la elaboración y defensa de argumentos y solución de problemas.	En la realización de este trabajo se han aplicado los conocimientos adquiridos en el grado dado que se ha realizado una propuesta didáctica aplicable a la educación.
3. Que el estudiante tenga la capacidad de interpretar datos para emitir juicios reflexionando sobre temas sociales, científicos y éticos.	Se ha realizado una reflexión e interpretación de información siendo argumentada de forma que se han sacado unas propias reflexiones.
4. Que el estudiante pueda transmitir ideas, información, problemas y soluciones ante un público especializado y no especializado.	El presente trabajo será expuesto ante un tribunal con lo que esta competencia será adquirida después de la realización de dicha defensa.
5. Que el estudiante haya desarrollado capacidades necesarias de aprendizaje para emprender de forma autónomas estudios posteriores.	Ha sido necesario el desarrollo de habilidades de aprendizaje de manera constante durante la realización de este trabajo adquiriendo autonomía con la realización del mismo.
6. Que el estudiante desarrolle un compromiso ético profesionalmente potenciado de forma íntegra, con una actitud crítica y de igualdad.	Esta competencia no aparece de forma explícita, pero es una competencia adquirida a lo largo del grado.

Tabla 1. Competencias generales del Grado de Educación Primaria. Fuente: Elaboración propia a partir del Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias.





3. OBJETIVOS

En la realización de este trabajo los objetivos que se pretenden alcanzar son los siguiente:

1. Comprender y distinguir diferentes conceptos relacionados con la Educación Emocional.
2. Demostrar los beneficios de trabajar las emociones a través del arte en la primera etapa de Educación Primaria.
3. Verificar la repercusión de enseñar a gestionar las emociones como base primordial para educar personas emocionalmente competentes y felices.
4. Justificar la eficacia que tiene la Educación Artística en el aula como medio facilitador del aprendizaje del alumnado.
5. Investigar la Educación Artística como vehículo comunicador y transmisor de emociones personales.
6. Conocer la capacidad que tiene la Educación Artística como método de autoconocimiento.
7. Diseñar una propuesta didáctica que pueda ser puesta en práctica para trabajar tanto las emociones como el sentido artístico dirigida a alumnos que se encuentran en la primera etapa de Educación Primaria.





4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Tal y como afirma Goleman (2001) aquellas personas que guían sus emociones de manera adecuada y también saben descifrar e interactuar con las emociones de las personas con las que se relacionan, tienen grandes ventajas en todos los ámbitos de la vida, sintiéndose más satisfechas consigo mismas. Aquellos que no dominan su vida emocional suelen tener más luchas internas influyendo en su eficacia, productividad y claridad de pensamiento.

Las escuelas tienen la responsabilidad de desarrollar la sensibilidad, carácter y personalidad de sus alumnos para que así puedan alcanzar el éxito en el futuro.

Dentro de las aulas, los principales responsables de la salud emocional de los alumnos son los maestros, con lo que cultivar una buena Educación Emocional es imprescindible para el futuro de todos ellos.

Al igual que es importante impartir una base de conocimientos técnicos, también se debe iniciar, a edades lo más tempranas posibles, la Educación Emocional en las escuelas. Desarrollar, por tanto, la Inteligencia Emocional preparará a nuestros alumnos para la vida.

Únicamente con una inteligencia académica no se logra el éxito profesional. A los alumnos que más destaquen académicamente en el aula no se les garantiza tener éxito en su futuro laboral, jugando la Inteligencia Emocional un papel primordial, puesto que el conocimiento y control de las propias emociones en colaboración con la inteligencia académica será un factor decisivo a la hora de lograr este éxito que se persigue.

Dejando de lado el mundo laboral y centrándonos en la vida cotidiana, el Cociente Intelectual no contribuye a nuestro bienestar psicológico, mientras que, al adquirir habilidades emocionales, sí se conseguirá tener una buena salud y equilibrio emocional, así como una buena relación con el entorno.

Por consiguiente, en la siguiente fundamentación teórica se realizará un análisis de los conceptos principales relacionados con las emociones, para a continuación profundizar de forma más concreta en la Educación Emocional, así como el papel que desempeña la



Educación Artística en Educación Primaria vinculándola con las emociones, para posteriormente realizar una propuesta didáctica en relación con este tema.



4.1. LAS EMOCIONES

4.1.1. Concepto de emoción

Para que podamos hablar de lo que es la Educación Emocional, primero necesitamos profundizar en lo que verdaderamente es una emoción.

Las emociones están presentes en nuestro día a día, los seres humanos vivimos experimentando emociones de manera continua, pero nos es complicado encontrar una definición clara y completa sobre lo que son en realidad, por ello nos basaremos en diferentes autores para llegar a aclarar el concepto de emoción.

Uno de los autores que lleva investigando desde hace años la Educación Emocional es Bisquerra (2000) que expone las emociones como una reacción a la información que percibimos de nuestro entorno, puesto que estamos en constante contacto con él, y que la intensidad de estas está relacionada en función de cómo vayan a afectar a nuestro bienestar. Esta intensidad, dependerá de nuestras creencias, percepciones del entorno, vivencias anteriores, nuestros objetivos, etc. En definitiva, nuestras emociones serán más o menos intensas dependiendo del grado de importancia que tenga aquello por lo que estamos sintiendo esa emoción, pudiendo producir en ciertos casos fobias, depresión o estrés, si la intensidad se dispara a unos niveles extremos.

Por otra parte, para Goleman (1996), la emoción es la unión de un sentimiento a unos pensamientos particulares y a las condiciones, tanto biológicas como psicológicas, que a estos determinan, haciéndonos actuar de una forma u otra. Las emociones, por tanto, guían nuestras decisiones y forma de actuar definiendo así nuestra conducta.

Según los psicólogos Vallés y Vallés (2000) la emoción es una acción repentina en nuestro interior de breve duración ante un suceso o situación externo o interno, como puede ser un pensamiento.

Concluimos, pues, que; las emociones son reacciones repentinas que sentimos en nuestro interior ante todo aquello que recibimos de nuestro alrededor y nos afectará de una manera u otra según el grado de importancia que le demos, guiándonos en nuestra forma de actuar y, por tanto, afectando de manera positiva o negativa en nuestras relaciones interpersonales e intrapersonales.

4.1.2. Componentes de la emoción

Bisquerra (2000) constituye tres componentes de la emoción:

Neurofisiológica	<p>El Sistema Nervioso Central las hace conscientes.</p> <p>Respuesta involuntaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alteraciones cardiacas • Sonrojo • Sudoración • Sequedad bucal
Comportamental	<p>El lenguaje no verbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voz: tono, ritmo y volumen • Expresiones faciales y corporales
Cognitiva	<p>Vivencia subjetiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calificar y etiquetar estados emocionales

Tabla 2. Componentes de las emociones (Bisquerra, 2000). Fuente: Elaboración propia.

4.1.3. Función de las emociones

Las funciones de las emociones según Reeve (1994) son:



Figura 1: Funciones de las Emociones (Reeve, 1994). Fuente: Elaboración propia.



- **Función adaptativa**

Prepara y dirige al individuo para realizar de forma eficiente una conducta de manera que lo aleja o acerca a una meta. Plutchik (1980) destaca unas funciones que considera principales, estableciendo una relación de la emoción con su función adaptativa correspondiente:

EMOCIÓN	FUNCIÓN ADAPTATIVA
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Tabla 3. Funciones de las emociones (Plutchik, 1980). Fuente: Elaboración propia.

- **Función social**

La exteriorización de las emociones proporciona a los demás percibir como nos estamos sintiendo, algo fundamental para las relaciones interpersonales y también a asociar las emociones al comportamiento facilitando la aparición de conductas apropiadas tanto por parte del propio sujeto como por parte de los demás. Es importante tanto expresar como inhibir ciertas emociones puesto que pueden afectar al funcionamiento de grupos sociales produciéndose en estas reacciones indeseables.

Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones:

- Interactuar socialmente de manera más factible
- Interactuar en la conducta de otros, teniendo un control sobre ella
- Posibilitar comunicar estados emocionales



- Impulsar comportamientos prosociales
- **Función motivacional**

Existe una relación entre la motivación y las emociones. La emoción aporta la energía a una conducta motivada realizándose así de forma más vigorosa dirigiendo la conducta.

Esto no quiere decir que todas nuestras conductas produzcan reacciones emocionales, sino que la propia emoción hace que aparezca una conducta motivada y conducirla a una intención.

4.1.4. Tipos de emociones

A partir de las ideas recogidas de Marina y López (1996), Fernández-Abascal, Martín y Dominguez (2001) y Greenberg (2000), Vivas, Gallego & Gonzáles (2007) presentan en su libro *Educación de las emociones*, aquellas emociones que están más presentes en nuestra vida cotidiana:

MIEDO	Se activa al presentarse un peligro como una señal de advertencia ante un posible daño.
IRA	Se libera ante un estado injusto o que infringe tanto los valores como las libertades propias o de otras personas.
TRISTEZA	Respuesta ante una situación no placentera producida por la frustración de algo que se desea.
ASCO	Repugnancia hacia algo o alguien.
FELICIDAD	Complacida ante el goce de un bien. Además promueve las buenas conductas.
SORPRESA	Causada por algo que no se prevé.
ANSIEDAD	Agitación e inquietud que se produce al sentir miedo.



HOSTILIDAD	Percepción de irritabilidad, recelo... de otras personas hacia nosotros o nuestros seres queridos.
AMOR/CARIÑO	Afecto hacia otras personas, animales, cosas...
VERGÜENZA	Creencia en relación con lo que otros van a pensar sobre nosotros.
ODIO	Creencia sobre como son otros.
CULPA	Creencia sobre la actuación de otro.
DIGNIDAD	Creencia del propio carácter.
SIMPATÍA	Creencia del carácter de otro.
ORGULLO	Creencia creada sobre la propia acción.
ADMIRACIÓN	Creencia sobre la acción que realiza otro.
ENVIDIA	Sentimiento negativo creado por el bien merecido de otro.
INDIGNACIÓN	Sentimiento negativo causado por el bien inmerecido de otro.
CONGRATULACIÓN	Sentimiento positivo causado por el bien merecido de otro.
COMPASIÓN	Sentimiento negativo ante una desgracia no merecida de otro.

Tabla 4. Tipos de emociones. (Vivas, Gallego & González, 2007). Fuente: Elaboración propia.



4.2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

4.2.1. Concepto de Inteligencia Emocional

Una vez definido el término emoción, nos basaremos en diferentes autores para aclarar el término Inteligencia Emocional.

Para Fernández Berrocal & Ramos (2000) la Inteligencia Emocional es una capacidad que implicaría el siguiente proceso:



Figura 2: Procesos emocionales (Fernández Berrocal y Ramos, 2000). Fuente: Elaboración propia.

- **Percibir:** ser conscientes de nuestras emociones sabiendo identificar qué es lo que estamos sintiendo.
- **Comprender:** tomar conciencia de lo que estamos sintiendo y considerar su complejidad.
- **Regular:** controlar las emociones (positivas o negativas) que estamos sintiendo.

Mayer y Salovey (1997) exponen la Inteligencia Emocional como una capacidad para identificar y expresar nuestras emociones de manera exacta, así como comprender las emociones personales de otros, dirigiendo de manera efectiva nuestro comportamiento según el entorno en el que nos encontremos y nuestras metas personales.

Goleman (1998) ve la Inteligencia Emocional como una destreza para identificar tanto los sentimientos y emociones de los demás como los propios, de tal manera que nos sintamos impulsados motivacionalmente y que gestionemos adecuadamente nuestras relaciones intrapersonales e interpersonales.

Además, en su libro *Inteligencia Emocional*, expone unas habilidades en que se deben alcanzar para conseguir ser personas emocionalmente inteligentes:



Figura 3: Habilidades Inteligencia Emocional (Goleman, 1998). Fuente: Elaboración propia.

Por tanto, la Inteligencia Emocional es usar de forma inteligente nuestras emociones, la habilidad para saber distinguir y controlar los sentimientos y emociones, aplicando lo que conocemos sobre ellos a nuestra vida cotidiana, siendo algo de vital importancia para el bienestar psicológico de una persona y por tanto para su felicidad, puesto que contribuye a tener una buena adaptación a su entorno y una correcta relación con la sociedad en la que convive, así como a su crecimiento personal.



4.2.2. Principios de la Inteligencia Emocional

Según Gómez (2000) la Inteligencia Emocional se apoya en unos principios:

- **Automotivación.** Realización de las cosas de forma autónoma sin depender de otros.
- **Empatía.** Capacidad de comprender a otras personas.
- **Destrezas sociales.** Habilidad comunicativa para relacionarse adecuadamente con otros individuos.
- **Asertividad.** Defensa de las propias ideas respetando las de los demás, aceptando las críticas viéndolas como una posibilidad de mejorar.
- **Proactividad.** Capacidad de tomar la iniciativa y responsabilizarse de los propios actos ante una situación o conflicto.
- **Creatividad.** Habilidad para ver el mundo desde diferentes perspectivas.

4.2.3. Modelos de Inteligencia Emocional

4.2.3.1. Modelos Mixtos

Para Goleman (1995) los componentes que constituyen la Inteligencia Emocional son:

- **Identificar las propias emociones.** Conocer las propias emociones y saber controlarlas en el momento que ocurren, puesto que la incapacidad de hacerlo nos llevaría a un conflicto interno de emociones incontroladas.
- **Manejar las emociones.** Una vez que ya estas emociones estén identificadas se debe tomar conciencia de ellas, pudiendo así adquirir la habilidad para manejar esos sentimientos expresándonos de una manera apropiada.
- **Motivarse a sí mismo.** Motivación y emoción son dos sentimientos interrelacionados. Orientar las emociones hacia un objetivo aumentará las motivaciones.
- **Reconocer emociones en otros.** La empatía es algo primordial en las relaciones con nuestro entorno, sirviéndonos para sintonizar con él.
- **Establecer relaciones.** Establecer relaciones asertivas con las personas que convivimos, expresando nuestros pensamientos, ideas y sensaciones de forma respetuosa sin ofender.



En el modelo de Bar-On (1988) podemos diferenciar los siguientes componentes:

<p>COMPONENTE INTRAPERSONAL</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Percepción emocional de uno mismo. Conocer nuestras emociones y saber por qué las estamos sintiendo.▪ Asertividad: Comunicación de las emociones propias evitando dañar las emociones de otros.▪ Autoconcepto. Comprensión y respeto hacia nosotros mismos.▪ Autorrealización. Habilidad para realizar lo que deseamos teniendo en cuenta nuestras posibilidades.▪ Independencia. Seguridad en uno mismo tanto en pensamientos como acciones.
<p>COMPONENTE INTERPERSONAL</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Empatía. Comprensión emocional de los demás.▪ Relaciones interpersonales. Habilidad de mantener una cercanía emocional con otras personas.▪ Responsabilidad social. Contribuir en sociedad.
<p>COMPONENTES DE ADAPTABILIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Solución de problemas. Saber reconocer los problemas generando solución a ellos de manera efectiva.▪ Prueba de la realidad. Comparar y diferenciar lo que experimentamos de la realidad.▪ Flexibilidad. Ajustar adecuadamente nuestros pensamientos y conductas ante el cambio.
<p>COMPONENTES DE MANEJO DEL ESTRÉS</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Tolerancia al estrés. Disposición de aguantar situaciones emocionales fuertes.▪ Control de los impulsos. Resistencia y control de emociones.

COMPONENTES DEL ESTADO DE ÁNIMO EN GENERAL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Felicidad. Estar satisfecho con la vida que se está viviendo. ▪ Optimismo. Visualización de aspectos positivos de la vida cotidiana.
---	---

Tabla 5. Modelo Mixto (Bar-On, 1988). Fuente: Elaboración propia.

4.2.3.2. Modelos de Habilidades

Los modelos de habilidades no incluyen componentes de personalidad sino componentes para cómo procesar la información que nos da una emoción.

El más representativo es el de Mayer y Salovey (2000) que proponen un modelo compuesto de etapas o habilidades que nos ayudan a procesar la información emocional, y que deben potenciarse y mejorarse continuamente, las cuales se construyen unas sobre otras no pudiendo adquirir una si no se ha logrado adquirir la anterior:



Figura 4: Habilidades emocionales (Mayer y Salovey, 2000). Fuente: Elaboración propia.



- **Percepción emocional:** La percepción de emociones en otras personas y en nosotros mismos a través de diversos componentes como la voz, la expresión...
- **Simplificación emocional del pensamiento:** Es la toma de conciencia, siendo el sistema límbico un dispositivo de alarma ante a un estímulo pudiendo guiar la acción hacia una decisión. Si la emoción se percibe de forma inconsciente, no sería capaz de usar las emociones ante la resolución de un problema.
- **Comprensión de emociones:** Capacidad para resolver e identificar problemas. En esta etapa se sufren influencias ambientales del entorno como, por ejemplo, la cultura.
- **Dirección emocional:** Comprensión de lo que implican nuestros actos.
- **Regulación de emociones:** Manejo total de las emociones que tiene como fin un crecimiento tanto a nivel personal como social.

4.3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

4.3.1. Concepto de Educación Emocional

Bisquerra (2011) define en su libro *Educación emocional y bienestar* la Educación Emocional como una evolución educativa que debe producirse de manera estable y continua para lograr el crecimiento íntegro de la persona y de su personalidad, pretendiendo que el desarrollo emocional sea una adición indispensable del desarrollo cognitivo del individuo. El objetivo principal, es capacitar a la persona para que afronte sus retos y metas día a día, y para ello, deben desarrollarse tanto conocimientos como capacidades en relación con las emociones, a fin de lograr un bienestar tanto personal como social.

Por tanto, la Educación Emocional tiene como objetivo principal la mejora del entendimiento de las emociones personales y las de otros, amplificando unos conocimientos y desarrollando unas habilidades, por lo que tener o no una buena Educación Emocional implicaría lograr una serie de competencias emocionales.

4.3.2. Competencias Emocionales

Las competencias emocionales son una agrupación de habilidades y conocimientos necesarios para entender y manifestar las emociones de manera satisfactoria.

Según el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) y actualizado este estudio por Bisquerra (2003) las competencias emocionales podrían agruparse en:

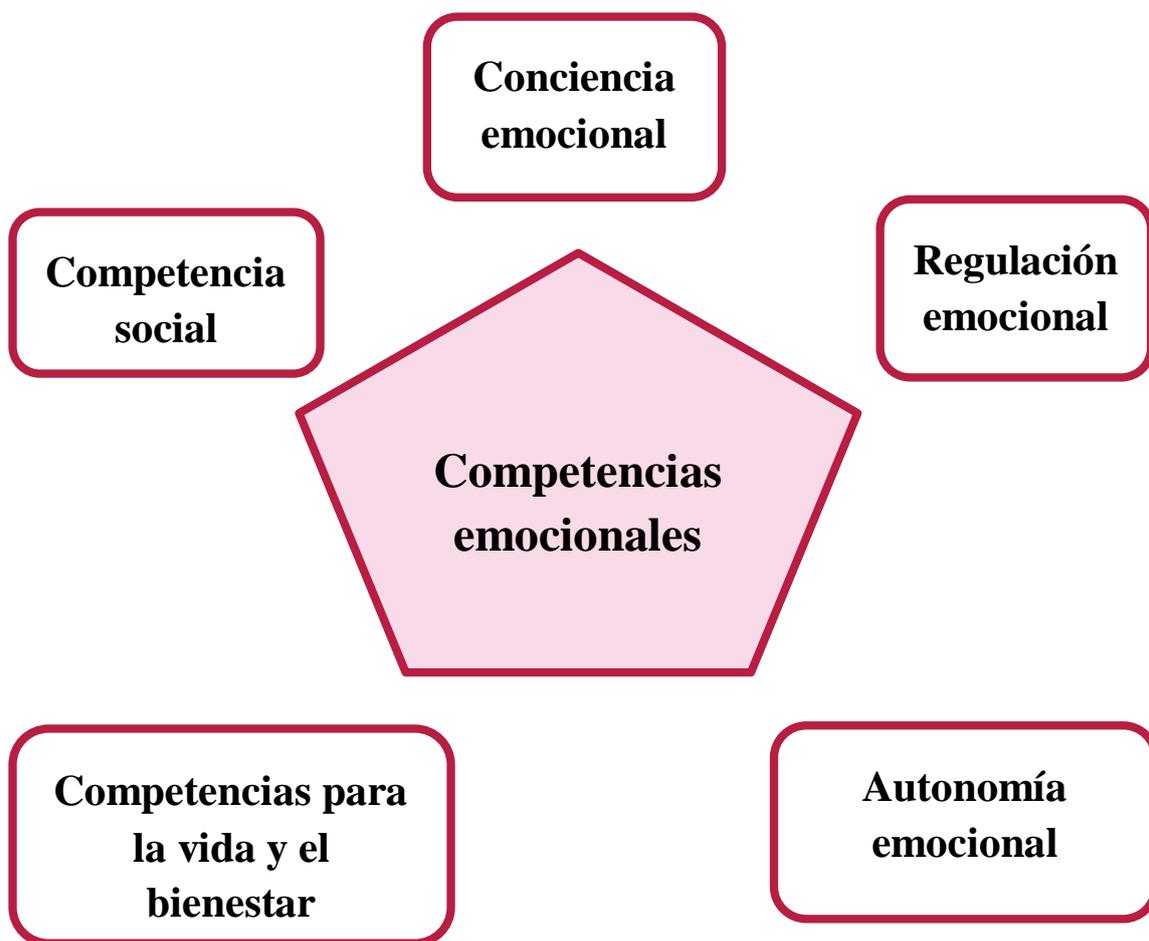


Figura 5: Competencias Emocionales (Bisquerra, 2003). Fuente: Elaboración propia.

Conciencia emocional

Toma de conciencia e identificación de nuestros sentimientos y emociones, al mismo tiempo que saber dar nombre a aquello que estamos sintiendo. También implica comprender y percibir las emociones y punto de vista de otros implicándonos de manera empática en sus vidas.

Regulación emocional

Manejo de emociones de manera adecuada siendo conscientes de la relación entre la emoción y nuestra conducta. El estado emocional recae sobre el comportamiento y éstos, a su vez, en la emoción pudiéndose regular a través de la cognición.



Aquí también se incluye la aptitud para expresar correctamente las emociones comprendiendo que las emociones que sentimos en nuestro interior pueden ser diferente a la expresión externa, comprendiendo las sensaciones que pueden transmitir a otras personas y tomando conciencia de la forma en la que nos estamos mostrando al mundo.

Regular los propios sentimientos como la impulsividad o la frustración y adquirir la habilidad de afrontar emociones negativas y generar estados emocionales positivos siendo capaces de autogestionar el propio bienestar.

Autonomía emocional

Aquí se incluyen elementos tales como:

- Autoestima: Tener una representación y relación positiva con uno mismo.
- Automotivación: Implicación emocional en nuestra propia vida.
- Actitud positiva: Siendo optimista al afrontar la vida diaria.
- Responsabilidad: Ante comportamientos éticos, seguros y saludables, y responsabilizarse de las decisiones tomadas.
- Autoeficacia emocional: Aceptar la propia experiencia emocional, de acuerdo a las creencias y valores personales del individuo.
- Evaluación crítica de normas sociales: de mensajes y normas culturales, sociales y conductas personales.
- Resiliencia: Enfrentarse a situaciones desfavorables e infortuitas.

Competencia social

Habilidad para conseguir tener una buena relación con otros, implicando:

- Controlar las habilidades sociales básicas: agradecer, atender, pedir disculpas...
- Consideración por otros: aceptarlos y respetar los derechos de todos.
- Practicar la comunicación receptiva: prestar atención para recibir los mensajes de manera adecuada.
- Practicar la comunicación expresiva: mantener conversaciones expresando opiniones mediante el respeto.
- Compartir emociones: las relaciones vienen definidas por la expresividad de las emociones y la reciprocidad de estas.



- Cooperación y conducta pro-social: mostrar actitudes de respeto, simpatía, guardar el turno...
- Asertividad: expresar emociones y defender ideas propias respetando las de otros.
- Prevención y solución de conflictos: reconocer, anticipar y afrontarse a los conflictos sociales o personales que se presenten y llegar a una solución a través de una resolución pacífica teniendo en cuenta los sentimientos de otras personas.
- Habilidad para gestionar comportamientos emocionales: regular conductas emocionales en otros.

Competencias para la vida y el bienestar

Mostrar conductas adecuadas en la vida cotidiana consiguiendo una vida sana y bienestar:

- Establecer objetivos: realistas y positivos.
- Tomar de decisiones: de la vida diaria, asumiendo la responsabilidad que estas decisiones conllevan.
- Acudir en búsqueda de ayuda y recursos: reconocer la necesidad de ser apoyado por otros y visualizar los recursos a nuestro alcance.
- Ciudadanía cívica, responsable, comprometida y crítica: considerar tanto de los derechos como de los deberes que se poseen, así como respetar los de los demás.
- Bienestar subjetivo: ser consciente del bienestar subjetivo, transmitirlo y contribuir al bienestar del entorno en el que se vive.
- Fluir: generar experiencias óptimas.

4.4. LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

4.4.1. La Educación Artística según el currículo

Según el *DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León* el área de Educación Artística aparece como una asignatura específica junto a religión o Valores Sociales y Cívicos y Educación Física.

Además, se encuentra dividida en dos partes: Educación Plástica y Educación Musical.



Según el currículo, el área de Educación Plástica, se sitúa sobre tres pilares que se trabajaran en toda la etapa:

- Diferenciación de imágenes tanto fijas como móviles, primero experimentando con las imágenes del medio que les rodea, a continuación, pasar a la secuenciación y después pasar a la realización de proyectos audiovisuales.
- Se comenzará con el dibujo en dos dimensiones, para proseguir con el diseño tridimensional de forma digital adquiriendo así conceptos básicos como profundidad, volumen y proporción.
- En los primeros cursos se trabajará principalmente las destrezas manuales y el dibujo y en los últimos el dibujo técnico y medios digitales.

Los bloques de contenidos quedan divididos de la siguiente manera:

BLOQUE 1: EDUCACIÓN AUDIOVISUAL
Estudio de las imágenes y audiovisuales, teniendo en cuenta las TIC.
BLOQUE 2: EXPRESIÓN ARTÍSTICA
Desarrollo de la creatividad de los alumnos por medio de producciones usando varias técnicas pictóricas, de moldeado y construcción, y también se desarrollarán destrezas manuales básicas.
BLOQUE 3: DIBUJO GEOMÉTRICO
Aplicación de los conocimientos que el alumno ya ha adquirido en otras asignaturas como matemáticas. Representación gráfica de determinados conceptos geométricos y aprendizaje de uso de instrumentos de dibujo técnico.

Tabla 6. Bloques de contenidos en Educación Plástica. Fuente: Elaboración propia a partir del DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

En cuando a las horas lectivas que se dedican a la Educación Artística en primaria, se presentan un total de 13 horas semanales dividiéndose tal que, en el primer y cuarto curso



hay un total de dos horas y media por semana y en el resto de cursos únicamente dos horas, de las cuales una hora será dedicada exclusivamente al área de Educación Musical.

La evaluación es continua, teniendo en cuenta el avance del alumno en esta área, y la calificación será obtenida de manera global entre las materias de Plástica y Música.

4.4.2. Importancia de la Educación Artística en Primaria

La educación artística es una de las áreas menos valoradas a lo largo de toda la historia de la educación, ya que siempre se ha prestado especial atención al desarrollo de aspectos cognitivos, pasando las artes a un segundo plano en el currículo académico.

Al verse como un componente poco necesario en la educación, en las aulas, no se suele trabajar de una manera adecuada, puesto que muchos centros realizan sus unidades didácticas utilizando o siguiendo un libro de texto con lo que lo único que hace el alumnado es realizar una copia de una expresión artística que ya existe. Esto lo que hace es arrasar la creatividad e imaginación de los niños, puesto que, lo que se está haciendo es limitar su expresividad.

Se debería dar al alumno la suficientemente libertad de expresarse y comunicar lo que siente a través del arte, pero siempre teniendo al maestro como guía a lo largo de su aprendizaje.

En las primeras etapas de Educación Primaria, los alumnos, necesitan experimentar, y puede aprovecharse el área de Educación Artística y más concretamente en las artes plásticas, como un medio para el autoconocimiento personal y la expresión y comunicación de sus propias emociones y sentimientos, puesto que en el proceso de creación se está reflejando el pensamiento del autor.

4.4.3. La Educación Artística como vehículo hacia la Educación Emocional

El arte asume, o debería asumir, un papel primordial en la educación, y sobre todo en la educación intrapersonal del niño. Según Viktor Lowenfeld y W. Lambert Brittain (1980) en su libro *Desarrollo de la Capacidad Creadora*, a través de las creaciones artísticas el niño crea de manera compleja una obra original en la que está representando sus experiencias. Esa obra tiene un significado y a través de ella nos está dándonos una parte de su pensamiento, emoción, sentimiento...



El arte es, una actividad donde el niño es protagonista y crea, expresa y muestra lo que piensa, siente y, en definitiva, lo que es.

La expresión y comunicación de las propias emociones son una necesidad humana que debe trabajarse para tener una buena salud mental y bienestar personal a lo largo de la vida, y, por tanto, el arte debe verse en las escuelas como un vehículo facilitador ante esto, no pasando a un segundo plano en el currículo escolar.

La Educación Artística debería ser aprovechado para trabajar la Educación Emocional de los alumnos que se encuentran tanto en las etapas de Educación Infantil como Primaria, siendo una herramienta valiosa si lo que se quiere conseguir es una educación integra de la persona, dónde el alumno comunica, expresa y comprende aquello que siente.





5. PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1. INTRODUCCIÓN

Para que los niños y niñas logren desarrollarse de forma íntegra es necesario formarles emocionalmente, haciéndoles mantener una buena relación consigo mismos y con las personas que les rodean.

Como bien se ha demostrado a lo largo de este trabajo, es de suma importancia trabajar la Educación Emocional en toda la etapa de Educación Primaria, puesto que los primeros pasos que se dan en torno a las emociones tienen lugar desde edades tempranas, cuando los niños comienzan a forjar su personalidad, forma de ser y manera de expresarse. Por ello, la siguiente propuesta didáctica ha sido diseñada para ser puesta en práctica en un aula de primero de Educación Primaria con la misión de educar y gobernar las emociones de los alumnos con los que se trabaja, haciéndoles utilizar de manera adecuada sus emociones, todo ello a través de la Educación Plástica, ya que es un vehículo perfecto para trabajar este tema, otorgándole al niño un medio libre de expresión dándole infinitas posibilidades de desarrollar al mismo tiempo su creatividad e imaginación, trabajando conjuntamente con el área de Lengua Castellana y Literatura, puesto que para que los alumnos entiendan conceptualmente las emociones se trabajará a partir de un libro de lectura.

El fin principal de este proyecto es, por tanto, que nuestros alumnos y alumnas sean capaces de expresar y regular sus emociones y percibir las de las personas de su entorno, así como comprenderse a sí mismos y a los demás, analizando el por qué están sintiendo cierta emoción en un momento determinado, utilizando la expresión plástica, haciéndoles entender y sentir las emociones mediante actividades que resulten atractivas para ellos.

5.2. MARCO NORMATIVO

El marco normativo en el que se basa esta Propuesta Didáctica es la legislación actual el cual contiene las siguientes leyes educativas:

- Ley L.O.M.C.E (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa).



- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero. Por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Orden/519/2014, de 17 de junio. Por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria de la Comunidad de Castilla y León.

5.3. OBJETIVOS

5.3.1. Objetivos generales

Según la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) se establecen una serie de objetivos generales a lo largo de la Educación Primaria. En la presente Propuesta Didáctica se desarrollarán los siguientes:

- a) Reconocer y aplicar valores y normas de convivencia para participar activamente en sociedad respetando los derechos humanos y la pluralidad en una sociedad democrática.
- b) Trabajar tanto de forma individual como grupal de manera responsable y demostrar esfuerzo, iniciativa, interés, creatividad y confianza en uno mismo adquiriéndolo como un hábito.
- c) Obtener habilidades para prevenir y solucionar conflictos de forma pacífica para conseguir desenvolverse y relacionarse de manera autónoma en sociedad.
- d) Respetar y comprender las diferentes culturas, las disimilitudes con otras personas, la igualdad de derechos y oportunidades entre ambos sexos y la no discriminación de personas discapacitadas.
- j) Usar distintas representaciones y expresiones artísticas iniciándose en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
- m). Desarrollar su afectividad tanto en su personalidad como en su relación con otros, mostrar una actitud de no violencia, ante prejuicios y estereotipos sexistas.



5.3.2. Objetivos específicos

Además, a través de la siguiente Propuesta Didáctica se quieren conseguir los siguientes objetivos específicos:

- Reconocer las emociones propias y las de las personas de su entorno.
- Relacionar las sensaciones que se sienten en un momento concreto con las emociones.
- Adquirir vocabulario relacionado con las emociones.
- Utilizar diferentes métodos de expresión de las propias emociones.
- Transmitir las propias emociones a través de creaciones artísticas de elaboración propia.

5.4. RELACIÓN CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura. Bloque 1: Comunicación oral, hablar y escuchar

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIAJE
- Disposiciones comunicativas dirigidas y espontáneas. - Entendimiento de mensajes tanto verbales como no verbales. - Exposición, participación y respeto de turnos. - Entendimiento de textos orales. - Aumento de vocabulario. - Síntesis de textos orales.	1. Colaborar ante una situación comunicativa. 2. Descifrar informaciones verbales y no verbales 3. Sustentar actitud de escucha. 4. Aclarar y demostrar ideas propias. 5. Imitar textos orales. 6. Reconocer ideas básicas de un texto oral. 7. Aumentar vocabulario. 8. Sintetizar textos orales.	1.1.Utiliza el lenguaje oral. 1.2.Participa oralmente, expresando e informado de forma estética. 1.3.Comparte ideas de forma clara. 1.4.Comprende generalmente textos orales. 2.1. Diferencia el lenguaje verbal y no verbal.



<p>- Utilización del lenguaje oral como medio de comunicación.</p>	<p>9. Usar el lenguaje oral como herramienta de aprendizaje.</p>	<p>3.1. Respeta las normas de comunicación.</p> <p>4.1. Da su opinión con un vocabulario acorde a su edad.</p> <p>4.2. Expresa experiencias sencillas.</p> <p>4.3. Utiliza conectores.</p> <p>5.1. Reproduce textos de memoria.</p> <p>6.1. Identifica la información relevante de un texto oral</p> <p>7.1. Usa adecuadamente el vocabulario.</p> <p>8.1. Crea resúmenes de textos orales.</p> <p>9.1. Usa de forma efectiva el lenguaje oral a la hora de comunicarse al mismo tiempo que escucha de manera activa.</p>
--	--	---

Tabla 7: Contenidos correspondientes al área de Lengua Castellana y Literatura.

Fuente: Elaboración propia a partir del DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.



Educación Plástica. Bloque 2: Expresión Artística

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIAJE
<ul style="list-style-type: none"> - Captación. Explicación oral de impresiones. - Dibujo representativo. Dibujos, collages, pinturas... de su entorno e imaginación. - Creación y recreación de obras artísticas. La imitación pictórica. - El color: primarios y secundarios. Círculo cromático. Mezclas de colores utilizando distintos tipos de pintura y soportes. - Construcción y modelado de estructuras. - Obra artística. Plasmación de emociones, sentimientos, vivencias... de manera autónoma y personal. - Obras visuales y plásticas en el entorno. Rastreo mediante los sentidos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer su entorno próximo e imaginario y representarlo de forma plástica. 2. Simbolizar personalmente ideas visualmente. 3. Crear producciones plásticas siguiendo unas instrucciones básicas en el proceso creativo. 4. Ordenar procesos creativos propios e intercambiar información con otros. 5. Imaginar, dibujar y crear obras tridimensionales con diferentes recursos. 6. Percatar las manifestaciones artísticas más importantes del patrimonio artístico y cultural, respetándolas y valorándolas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Describe de forma oral su entorno próximo e imaginario. 2.1. Diferencia colores primarios y secundarios, y los usa con sentido. 2.2. Examina y relaciona texturas. 3.1. Usa diversas técnicas de dibujo para sus creaciones cuidando el material y el espacio. 3.2. Realiza diversos proyectos grupales de forma respetuosa y colaborativa. 4.1. Distribuye su proceso creativo y es capaz de compartirlo. 5.1. Construye y modela obras tridimensionales mediante el uso de diversos materiales. 6.1. Identifica manifestaciones artísticas importantes de su



		patrimonio artístico y su cultura.
--	--	------------------------------------

Tabla 8: Contenidos correspondientes al área Educación Plástica. Fuente: Elaboración propia a partir del DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

5.5. METODOLOGÍA

La metodología utilizada en este proyecto será participativa y activa, en la que el alumno actuará como protagonista, siendo el profesor un guía a lo largo de todo el proceso de aprendizaje. Se dará al alumno todas las herramientas necesarias para que sea el propio constructor de su conocimiento a través de la experiencia y desarrollo de su imaginación, creando obras artísticas propias que representen sus pensamientos, sentimientos y emociones.

La labor docente será por tanto mediar el proceso de aprendizaje, captando la atención e interés de los alumnos para facilitar la adquisición de los contenidos que estamos trabajando.

No se quiere impartir al alumno unos conceptos que deba recordar, sino que los utilice en su día a día, por lo que se buscará una metodología funcionalista, en la que el alumno relacionará toda la información que va adquiriendo con la que ya conoce, reconstruyendo y reestructurando su conocimiento.

Durante el desarrollo de este proyecto es fundamental que el alumno muestre una actitud participativa y respetuosa tanto hacia el maestro como hacia sus compañeros, puesto que, al trabajar el tema de las emociones, se compartirán y profundizarán en el aula sentimientos, experiencias y vivencias personales de los alumnos, y el respeto y la empatía es fundamental para facilitar el aprendizaje.



Por tanto, el ambiente ha de ser cercano, comunicativo y respetuoso, consiguiendo que nuestros alumnos evolucionen emocionalmente y adquieran unas competencias emocionales básicas mejorando su autoestima y bienestar.

5.6. TEMPORALIZACIÓN

Se realizará una asamblea diaria en el área de Lengua Castellana y Literatura, la cual tiene un total de seis horas semanales según el currículo escolar, ocupando de este tiempo unos 20 minutos diarios aproximadamente.

Se realizará una división de las emociones por asamblea según su relación, es decir, se trabajarán en el mismo día emociones que estén vinculadas entre sí, con lo que las asambleas se dividirán según la siguiente tabla:

ASAMBLEA	EMOCIONES
1	Ternura y amor
2	Odio, irritación e ira
3	Serenidad, alivio y tensión
4	Alegría y felicidad
5	Tristeza y compasión
6	Culpa y remordimiento
7	Vergüenza, timidez e inseguridad
8	Miedo y confusión
9	Asco y asombro
10	Hostilidad y aceptación
11	Desamparo, soledad e incomprensión
12	Melancolía y nostalgia
13	Aburrimiento, entusiasmo, ilusión y euforia
14	Frustración desaliento y decepción



15	Envidia, deseo y admiración
16	Satisfacción y orgullo
17	Gratitud y placer

Tabla 9: Emociones a tratar en la Asamblea. Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al desarrollo de las actividades realizadas en el área de Educación Plástica, se realizarán 5 sesiones de 90 minutos de duración, es decir, una hora y media por semana, ya que es lo correspondiente según el currículo escolar en primero de Educación Primaria.

SESIÓN	ACTIVIDADES
1	ACTIVIDAD 1: Sintiendo odio y amor (30 min) ACTIVIDAD 2: Buscando el color (60 min)
2	ACTIVIDAD 1: Calentando emociones (10 min) ACTIVIDAD 2: Yo triste, yo feliz (30 min) ACTIVIDAD 3: Todo depende del color (50 min)
3	ACTIVIDAD 1: “El monstruo de colores” (30 min) ACTIVIDAD 2: Hacemos nuestro monstruo (60 min)
4	ACTIVIDAD 1: Mi cajita especial (90 min)
5	ACTIVIDAD 1: Supero mis miedos (90 min)

Tabla 10: Sesiones a trabajar en Educación Plástica. Fuente: Elaboración propia.

5.7. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

En lo que al área de Lengua Castellana y Literatura se refiere, se realizará una rutina diaria a modo de asamblea en la que se dedicarán unos 20 minutos para analizar las emociones que correspondan. Nos guiaremos a a partir de las lecturas contenidas en el *Emocionario* un libro cuyos autores son Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel en el cual se explican cada una de las emociones, además de ir acompañadas de ilustraciones que nos pueden servir de ayuda al comprender una emoción.



Figura 6: Libro *Emocionario*. Fuente: Casa del Libro.

Cada día se leerán las emociones que correspondan para después proceder a un debate dónde el niño será el protagonista de su propio aprendizaje reflexionando a partir de unas preguntas guía (ver anexo I) sobre sus sentimientos, emociones y experiencias, al mismo tiempo que las compartirá con sus compañeros, pudiendo así comprender de forma mucho más clara esas emociones trabajando la empatía con su entorno cercano.

En el área de Educación Plástica, no se trabajarán todas y cada una de las emociones vistas en la asamblea diaria, únicamente se realizarán actividades de las que se consideran más importantes. Las sesiones quedan estructuradas de la siguiente manera:



Sesión 1:

Emociones a trabajar:

Ternura, amor, alivio, serenidad, ira, irritación y tensión.

Objetivos de la sesión:

- Identificar las emociones: ternura, amor, alivio, serenidad, ira, irritación y tensión.
- Comprender el arte abstracto.
- Expresar una emoción a través de una audición.
- Relacionar colores con emociones concretas.
- Conseguir nuevos colores utilizando colores primarios.

ACTIVIDAD 1	SINTIENDO ODIO Y AMOR
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	<p>Cada alumno tendrá dos soportes A3 con cierto grosor.</p> <p>Antes de comenzar se dirá a los alumnos que vamos a crear una obra abstracta. Para que comprendan lo que es el arte abstracto se les presentaran ejemplos de varias obras.</p> <p>A continuación, les preguntaremos como dibujarían de forma abstracta el odio, y después, de la misma manera, cómo expresarían a través del dibujo el amor.</p> <p>Con esto queremos conseguir que los niños dibujen con rabia e ira el odio, es decir, expresen esta emoción realizando un dibujo abstracto con trazos más gruesos, desordenados, rápidos... y dibujen la dulzura y el amor, con trazos más calmados, cuidadosos, lentos...</p> <p>Después procederemos a la escucha activa de dos audiciones, en las que el alumno, deberá plasmar en el papel lo que le transmita esa música. La primera de ellas</p>



	representará el amor, la ternura, la serenidad y el alivio, y la segunda representará el odio, la ira, la irritación y la tensión.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">- Block de dibujo A3- Lápiz- Goma

ACTIVIDAD 2	BUSCANDO EL COLOR
TEMPORALIZACIÓN	60 minutos
DESARROLLO	<p>Una vez realizados los dibujos les presentaremos los tres colores primarios (magenta, amarillo y cian) los cuales repartiremos por grupos en formato tempera, aunque también les facilitaremos los colores blanco y negro.</p> <p>Explicaremos que a partir de estos tres colores salen el resto y les daremos unos platos de plástico dónde puedan experimentar por si mismos que ocurre al mezclarlos.</p> <p>Una vez hayan experimentado por grupos realizaremos una puesta en común, anotando en la pizarra las combinaciones que hay que realizar para conseguir un color u otro.</p> <p>Después, se preguntará a los alumnos que colores utilizarían en el primer cuadro, para representar la ternura, el amor, el alivio y la serenidad, y a continuación, qué colores utilizarían para el odio, la ira, la irritación y la tensión. Todo esto haciendo una puesta en común anotando también los colores en la pizarra, para finalizar pintando sus obras creadas en la primera actividad.</p> <p>Con esto queremos conseguir que relacionen color y emoción.</p>



MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">- Temperas- Pinceles- Vasos con agua- Platos
------------	---

Sesión 2

Emociones a trabajar:

Felicidad, alegría, tristeza, compasión, remordimiento y culpa.

Objetivos de la sesión:

- Identificar las emociones: felicidad, alegría, tristeza, compasión, remordimiento y culpa.
- Expresar corporalmente emociones.
- Crear un retrato de sí mismo.
- Dibujar emociones.
- Diferenciar colores fríos y cálidos y relacionarlos con las emociones.

ACTIVIDAD 1	CALENTANDO EMOCIONES
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO	Por parejas unos frente a otros comenzaran a expresar mediante gesticulación de la cara y movimientos del cuerpo las emociones que indique el maestro. Se le presentarán situaciones como las siguientes: <i>“Hoy tenemos para comer nuestra comida preferida” “Tu mejor amigo se ha enfadado contigo” “Mañana empiezan las vacaciones” “Se nos han olvidado los deberes” etc</i>
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">- No se precisa material



ACTIVIDAD 2	YO TRISTE, YO FELIZ
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	<p>En formato A3, se pedirá al alumno que dibuje un autorretrato en el que aparezca muy feliz.</p> <p>Después realizará otro autorretrato en el que aparezca muy triste.</p> <p>Durante toda la actividad se acompañará con música alegre o triste según corresponda para inspirar al alumno.</p>
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">- Lápices- Gomas

ACTIVIDAD 3	TODO DEPENDE DEL COLOR
TEMPORALIZACIÓN	50 minutos
DESARROLLO	<p>Expondremos ejemplos de obras en las que se utilicen tanto colores cálidos como fríos y se preguntará al alumno que emociones les transmiten.</p> <p>Una vez hayan identificado y diferenciado, tanto los colores cálidos como fríos, procederán a la realización de dos mosaicos, uno para el autorretrato alegre (utilizando colores cálidos) y otro para el autorretrato triste (utilizando colores fríos).</p>
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">- Papel charol- Tijeras y pegamento

Sesión 3

Emociones a trabajar: Confusión (todas las emociones en conjunto)

Objetivos de la sesión:

- Identificar las emociones: Confusión (todas las emociones en conjunto).
- Producir una obra tridimensional.
- Explicar con claridad una obra propia.

ACTIVIDAD 1	“EL MONSTRUO DE COLORES”
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Se leerá <i>El Monstruo de Colores</i> de Anna Llenas y se hará a los niños reflexionar sobre él.
MATERIALES	- Libro: <i>El Monstruo de Colores</i>



Figura 7: Libro *El Monstruo de Colores*. Fuente: Casa del Libro.



ACTIVIDAD 2	HACEMOS NUESTRO MONSTRUO
TEMPORALIZACIÓN	60 minutos
DESARROLLO	<p>Mediante la utilización de plastilina, los alumnos crearán a su propio monstruo, pero siendo conscientes de que lo están haciendo y que colores están utilizando ya que después compartirán con el resto de sus compañeros su monstruo explicando cómo es y por qué es así.</p> <p>A la hora de exponer se les guiará el discurso de la siguiente manera:</p> <p><i>“Mi monstruo está confundido porque...” “Se siente...”</i></p> <p><i>“Tiene estos colores... porque...” etc.</i></p>
MATERIALES	- Plastilina de colores

Sesión 4

Emociones a trabajar: Ilusión y entusiasmo.

Objetivos de la sesión:

- Identificar las emociones: ilusión y entusiasmo.
- Representar algo de sí mismos.
- Compartir con sus compañeros la ilusión y el entusiasmo.

ACTIVIDAD 1	MI CAJITA ESPECIAL
TEMPORALIZACIÓN	90 minutos
DESARROLLO	<p>Los alumnos representaran en su cajita transparente la ilusión y el entusiasmo. No existen reglas, es una actividad que pretende desarrollar la imaginación del alumno al completo, puede rellenar y decorar su cajita según desee.</p> <p>Después cada alumno expondrá su cajita al resto de compañeros.</p>



MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">- Cajitas transparentes de plástico- Diversos materiales- (Se les explicará la actividad con varios días de antelación para que puedan traer materiales de casa si lo desean).
------------	--

Sesión 5

Emoción trabajada: Miedo.

Objetivos de la sesión:

- Identificar una emoción como el miedo.
- Dibujar algo completamente procedente de su imaginación.
- Introducirse en la técnica puntillista.

ACTIVIDAD 1	SUPERO MIS MIEDOS
TEMPORALIZACIÓN	90 minutos
DESARROLLO	<p>Se pedirá al alumno que dibuje su mayor miedo.</p> <p>A continuación, se le preguntará que colores representan el miedo.</p> <p>Para completar el dibujo utilizarán la técnica puntillista, así que se le expondrán varios ejemplos de obras en las que se utiliza esta técnica para que las tome como referencia.</p> <p>Los alumnos completarán su obra practicando esta técnica mediante el uso de témperas y bastoncillos.</p> <p>Para finalizar, las obras se intercambiarán, y cada alumno intentará explicar el miedo que ve representado en la obra del compañero que le haya tocado.</p>
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">- Lápiz y goma- Temperas y bastoncillos



5.8. EVALUACIÓN

Para realizar un seguimiento de aprendizaje de los alumnos se realizará una observación directa y continua a lo largo de las asambleas y sesiones realizadas.

Además, se utilizará una rúbrica de evaluación como la que se presenta a continuación:

1 - Nunca 2 - Casi nunca 3 - A veces 4 - Casi siempre 5 - Siempre

ITEMS	1	2	3	4	5
Identifica las emociones propias					
Reconoce las emociones de los otros					
Adquiere nuevo vocabulario relacionado con las emociones					
Diferencia los colores primarios y secundarios					
Distingue los colores fríos y cálidos					
Construye y modela obras tridimensionales sencillas					
Utiliza los colores con sentido					
Vincula colores y emociones					
Representa de forma gráfica y pictórica emociones					
Conoce y aplica distintas técnicas artísticas					
Plantea y distribuye organizadamente su propio proceso creativo					
Realiza las actividades propuestas de manera autónoma					
Se expresa de manera adecuada ante situaciones espontáneas					
Respeto los turnos de palabra					
Participa en el desarrollo de las actividades de forma activa					

Tabla 11: Rúbrica de Evaluación. Fuente: Elaboración propia.



En cuanto a la evaluación docente, el profesor llevará a cabo un diario de aula que le permitirá recoger situaciones ocurridas en clase. Este diario deberá incluir una serie de preguntas como las siguientes:

¿He resuelto los problemas que han ido apareciendo durante el desarrollo del proyecto?

¿La progresión de las sesiones ha sido adecuada?

¿Se han conseguido los objetivos propuestos?

¿Han entendido mis explicaciones?

¿Qué aspectos debo mejorar?



6. CONCLUSIONES

Gracias a la realización de este Trabajo de Fin de Grado, hemos podido llegar a concluir qué son las emociones, puesto que, aunque estén presentes en nuestro día a día, el concepto emoción sigue siendo amplio y complejo de definir. Pasando por varios autores, teorías y modelos de aprendizaje, hemos conseguido analizarlas, conocer sus funciones y la importancia de cada una de ellas.

Afianzando el concepto de Inteligencia Emocional, sin el cual no se podría explicar la Educación Emocional, hemos hecho un recorrido por las Habilidades de Goleman y distintos modelos de Inteligencia Emocional, con los que hemos podido comprobar que es de vital importancia conocer las emociones para usarlas inteligentemente si queremos adaptarnos bien a nuestro entorno y crecer como personas.

Pasando a la Educación Emocional de forma más concreta, observamos que autores como Bisquerra, que lleva años estudiando este concepto, demuestra que este tipo de educación es capaz de mejorar el autoconocimiento personal y nuestras relaciones con las personas que convivimos en nuestro día a día, y gracias a ella podemos ir adquiriendo una serie de competencias y habilidades para lograr nuestro bienestar.

Una vez centrada la Educación Artística en el currículo escolar y probada su importancia como cualquier otra asignatura, hemos probado que la Educación Artística, y en concreto las artes plásticas, son una excelente herramienta a la hora de trabajar la Educación Emocional en la escuela, ya que ambas, al complementarse pueden originar un método de aprendizaje atractivo, interesante y exitoso, dónde los alumnos están dispuestos a aprender y participar en todo momento, ya que a estas edades suelen ver el arte como un juego, siempre y cuando se motive y anime al ponerlo en práctica, por lo que el desarrollo emocional del niño se verá altamente favorecido.

Además, hemos verificado todo lo anterior gracias a una propuesta didáctica dirigida a alumnos de primero de Educación Primaria, en la que se han mostrado un conjunto de actividades atractivas, que llaman la atención de los niños, y que al mismo tiempo son educativas, todo ello, abarcando los contenidos respectivos a la Educación Plástica.



Gracias a estas actividades podremos trabajar de forma lúdica las emociones, sin dejar conceptos emocionales en el aire, mostrando su función y ayudando a los alumnos a controlarlas y utilizarlas, algo indispensable si queremos tener éxito al impartir una buena Educación Emocional en el aula.

Por todo esto, los objetivos expuestos al inicio de este Trabajo de Fin de Grado se han alcanzado con éxito, ya que gracias a los estudios realizados por varios autores hemos podido comprender y analizar la Educación Emocional, desde una visión más teórica para posteriormente ponerla en práctica de forma satisfactoria.

También hemos demostrado todos los beneficios que tiene trabajar las emociones en el aula y verificado la repercusión que tiene una buena base emocional en el futuro de las personas.

Así mismo, gracias a la creación de una propuesta didáctica, hemos podido justificar el valor de la Educación Artística como un medio facilitador del aprendizaje de los alumnos, en este caso el aprendizaje de las emociones, y como una vía hacia el autoconocimiento personal, que nos puede ayudar a comunicarnos y a transmitir nuestras ideas, pensamientos y sentimientos.



7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bar-On, R. (1997). *Emotional quotient inventory: technical manual*. Toronto: Multi Health System.
- Bar-On, R. (2000). *Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar. Educación emocional y en valores*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2002). *La competencia emocional. Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa (RIE).
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la Educación Emocional*. Bilbao: Wolters Kluwer
- Bisquerra, R. (2016). *La inteligencia emocional según Mayer y Salovey*.
- *DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*.
- Fernandez Berrocal, P y Ramos Díaz, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Gómez, M^a J. (2002). *Educació emocional i llenguatge en el marc de l'escola*. Barcelona: Rosa Sensat.
- Gómez Chacón, I. (2000). *Matemática emocional*. Madrid: Narcea.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *Working with the emotional intelligence*. Nueva York: Bantam Books. (Traducción Barcelona: Cairós, 1998)
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Cairós S.A.



- GROU (1998). *La orientación para la prevención y el desarrollo humano. Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.
- GROU (1998). *Educación emocional. Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.
- GROU (1999). *Actividades de educación emocional*. Barcelona: Praxis.
- GROU (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional*. Barcelona: Parramón.
- *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, dedica el Título I, Capítulo II a la regulación de la educación primaria.*
- *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).*
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Editorial Flamboyant.
- Lowenfeld, V y Lamvert Brittain, W. (1980). *Desarrollo de la capacidad creadora*. Buenos Aires: Editorial Kapelusz.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence?*
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1993). *The intelligence of emotional intelligence. Intelligence,*.
- Núñez, C. y Valcárcel, R.R. (2013). *Emocionario*. Madrid: Palabras Aladas.
- *Real Decreto 126/2014, d. 2. (Sábado 1 de Marzo de 2014), por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, núm 52.*
- *Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias.*
- Reeve, J. M. (2003). *Motivación y emoción*. México: MCGraw Hill.
- Vallés, A. y Vallés, C. (1999). *Desarrollando la Inteligencia Emocional*. Madrid: EOS.



- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia Emocional: Aplicaciones Educativas*. Madrid: EOS.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2003). *Psicopedagogía de la inteligencia emocional*. Valencia: Promolibro.
- Vivas, M, Gallego, D y González, B. (2007). *Educación las emociones*. Venezuela: Mérida

8. REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- Bisquerra, R. (2019). *Educación emocional*: <https://bit.ly/1T35cga> (Consulta: 9 de mayo de 2019).
- Bisquerra, R. (2019). *Inteligencia Emocional*: <https://bit.ly/2ZkDntj> (Consulta: 9 de mayo de 2019).
- Bisquerra, R. (2019). *Competencias Emocionales*: <https://bit.ly/2IrNjdE> (Consulta: 9 de mayo de 2019).
- Casa del Libro (2017) *Imagen Libro Emocionario*: <https://bit.ly/2EYPjZY> (Consulta: 8 de junio de 2019)
- Casa del Libro (2017) *Imagen Libro El monstruo de colores*: <https://bit.ly/2EZgpA9> (Consulta: 8 de junio de 2019)





9. ANEXOS

ANEXO I

Guía de debate en la asamblea

TERNURA	<i>¿Qué entiendes por ternura? ¿A qué personas muestras afecto? ¿Qué te despierta ternura? ¿Situación en la que hayas sentido ternura?</i>
AMOR	<i>¿Qué es para ti el amor? ¿Cómo lo demuestras? ¿Por quién sientes amor? ¿Por qué el amor nos puede hacer reír y llorar?</i>
ODIO	<i>¿En la imagen quién expresa odio? ¿Cómo lo expresa? ¿Has sentido odio alguna vez hacia algo? ¿Diferencias entre odio y amor?</i>
IRA	<i>¿Cómo crees que se siente el pájaro de la imagen? ¿¿Qué puede ocasionar la ira? ¿Qué debemos hacer al sentir ira? ¿Cómo podemos controlarla?</i>
IRRITACIÓN	<i>¿Cuándo algo empieza a ser irritante? ¿Algún ejemplo de algo irritante? ¿Diferencia entre ira e irritación?</i>
TENSIÓN	<i>¿Situaciones en las que sentimos tensión? ¿Qué amenazas podemos encontrarnos en nuestro día a día que puedan producirnos tensión? ¿Cómo la podemos evitar?</i>
ALIVIO	<i>¿Cómo crees que se siente el sapo de la imagen? ¿Cómo crees que se sentirá al bajar del globo? ¿Alguna vez te has sentido así?</i>
SERENIDAD	<i>¿Qué os transmite la imagen? ¿Alguna vez te has sentido así?</i>



FELICIDAD	<i>¿Cómo te sientes cuando estas feliz? ¿Qué cosas te hacen feliz? ¿Todas las personas son felices de la misma manera? ¿Pequeñas cosas cotidianas que nos pueden hacer felices?</i>
ALEGRÍA	<i>¿Cómo demostramos estar alegres? ¿Cómo lo expresamos? ¿Qué es la alegría para ti? ¿Cuánto dura la alegría? ¿Qué es lo último que recuerdas que te haya causado alegría?</i>
TRISTEZA	<i>¿Cómo crees que se sienten los personajes de la imagen? ¿Por qué sabes que se sienten así? ¿Qué emoción es contraria a la tristeza? ¿Cómo podemos dejar de estar tristes?</i>
COMPASIÓN	<i>¿Has sentido compasión alguna vez? ¿Cuándo? ¿Qué animales o personas te despiertan compasión? ¿Cómo los ayudarías?</i>
REMORDIMIENTO	<i>¿Cuándo aparece el remordimiento? ¿Has tenido remordimiento alguna vez? ¿Qué habías hecho? ¿Qué hiciste para solucionarlo? ¿Cómo te sientes antes y después de pedir perdón?</i>
CULPA	<i>¿Alguna vez has hecho algo malo? ¿Lo habías hecho voluntariamente? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo lo solucionaste?</i>
VERGÜENZA	<i>¿Qué le ocurre a la oveja del dibujo? ¿Cómo crees que se está sintiendo? ¿Has sentido vergüenza alguna vez? ¿Notan los demás que estás avergonzado? ¿Cómo actúas al sentir vergüenza?</i>
INSEGURIDAD	<i>¿Qué observas en la ilustración? ¿Qué le dirías para darle confianza en sí mismo? ¿Alguna vez te has sentido inseguro? ¿Cómo te comportas al sentirte así?</i>



TIMIDEZ	<i>¿Alguna vez has sentido timidez? ¿Cómo actuabas? ¿Por qué cosas has intentado pasar desapercibido?</i>
CONFUSIÓN	<i>¿Qué es para ti la confusión? ¿Alguna vez te has sentido confundido? ¿Qué emociones has sentido al mismo tiempo?</i>
MIEDO	<i>¿Qué es la cosa que te da más miedo? ¿Cómo te sientes? ¿Has superado algún miedo? ¿Cómo?</i>
ASOMBRO	<i>¿Cómo expresas el asombro? ¿Alguna vez creías que algo era imposible y se convirtió en realidad? ¿Cómo sentiste?</i>
ASCO	<i>¿Qué cosas te dan asco? ¿Nos dan asco las mismas cosas? ¿Cómo expresas el asco?</i>
HOSTILIDAD	<i>¿Alguna vez has rechazado algo o a alguien? ¿Alguien te ha rechazado a ti? ¿Cómo te sientes al ser rechazado? ¿Por qué rechazamos ciertas cosas o a otras personas?</i>
ACEPTACIÓN	<i>¿Qué es la aceptación para ti? ¿Todo el mundo nos acepta? ¿Por qué crees que a veces no nos aceptan otras personas? ¿Alguna vez no has aceptado a alguien? ¿Cambiarías para agradar a otros?</i>
INCOMPRESIÓN	<i>¿Alguna vez no has entendido a alguien? ¿Recuerdas algún momento en el que no te hayan entendido? ¿Has sentido que no encajas? ¿Tenemos que coincidir siempre con las personas de nuestro alrededor?</i>
DESAMPARO	<i>¿En qué momentos te sientes desprotegido? ¿Cómo te sientes? ¿Qué crees que debes hacer al sentirte así?</i>
SOLEDAD	<i>¿Cuándo sentimos soledad? ¿Podemos sentir soledad aun estando rodeados de personas? ¿Te gusta estar solo? ¿Cuándo? ¿Qué prefieres hacer solo y qué prefieres hacer en compañía de otros?</i>



NOSTALGIA	<i>¿Echas de menos a alguien ahora mismo? ¿A quién? ¿Echamos solo de menos a las personas o también las cosas, lugares, momentos...?</i>
MELANCOLÍA	<i>¿Es más intensa la melancolía o la nostalgia? ¿Has estado melancólico alguna vez? ¿Es placentero?</i>
ABURRIMIENTO	<i>¿Qué cosas te aburren? ¿Qué haces para no aburrirte?</i>
ILUSIÓN	<i>¿Hay algo que te haga mucha ilusión en este momento? ¿Cómo te sientes al estar ilusionado? ¿Todos nuestros deseos e ilusiones se pueden cumplir?</i>
ENTUSIASMO	<i>¿Cómo te sientes al estar entusiasmado? ¿El entusiasmo se contagia?</i>
EUFÓRIA	<i>¿Cómo se sienten los animales del dibujo? ¿Cuándo te sientes así?</i>
DESALIENTO	<i>¿Qué te transmite el animal del dibujo? ¿Te has sentido desalentado alguna vez? ¿Cómo debemos actuar ante este sentimiento?</i>
DECEPCIÓN	<i>¿Alguien te ha decepcionado? ¿Qué creías al inicio? ¿Cómo descubriste la verdad? ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué pasó después de que te decepcionara?</i>
FRUSTRACIÓN	<i>¿Alguna vez te ha frustrado algo? ¿Cómo te sentías?</i>
ADMIRACIÓN	<i>¿A qué personas admiras? ¿A qué personas cercanas admiras? ¿Por qué las admiras? ¿Demuestras tu admiración por esas personas? ¿Cómo? ¿Qué cosas te gustaría que admiraran de ti?</i>
ENVIDIA	<i>¿En qué se diferencian los personajes de la imagen? ¿Cómo crees que se sienten ambos? ¿Disfrutan con lo que tienen?</i>



	<i>¿Alguna vez has sentido envidia o celos de alguien? ¿Cómo te sentías?</i>
DESEO	<i>¿Hay algo que desees mucho conseguir? ¿Harás algo para conseguirlo? ¿Alguna vez has conseguido algo que deseabas? ¿Cómo lo conseguiste? ¿Es lo mismo deseo que antojo?</i>
SATISFACIÓN	<i>¿Te has sentido satisfecho alguna vez? ¿Cuándo? ¿Cómo conseguiste estar satisfecho?</i>
ORGULLO	<i>¿Te has sentido orgulloso de alguien? ¿Y de ti mismo? ¿De qué cualidades tuyas estas orgulloso? ¿Y de tus compañeros?</i>
PLACER	<i>¿Qué es lo que más te gusta hacer en el mundo? ¿Cómo te sientes al hacerlo? ¿Aprecias ese placer?</i>
GRATITUD	<i>¿Motivos por los que te sientes agradecido? ¿Cosas por las que deberías dar las gracias hoy?</i>