

# **TRABAJO FIN DE GRADO EN MAESTRO/A DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**“Proyecto de inteligencia emocional y  
empatía para primaria”**

**Nombre de la persona a evaluar: Alba Elena Martínez**

**Nombre de la persona a tutorizar el TFG: Iraida Delhom Peris**

**Área de Conocimiento: Psicología evolutiva**

**Curso académico: 4º**

## **Agradecimientos**

Agradecer a mi madre por su incondicional apoyo desde el principio, a mi pareja por estar en los momentos más difíciles y de agobios conmigo, a mi primo Iván por ser mi guía y mentor, a mi amiga Tania por motivarme y tranquilizarme, a mis abuelos por entenderme y estar orgullosos de mí en todo momento, a mi familia por su apoyo y confianza. También a Iraida por ser constante conmigo, tener paciencia y guiarme de la mejor manera.

## **Resumen**

El proyecto de inteligencia emocional y empatía para el alumnado de 4º de primaria se enfoca en ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades emocionales y sociales que les permitan entender y gestionar sus emociones, así como reconocer y responder a las emociones de los demás. La metodología utilizada es la de descubrimiento guiado, donde se fomenta la participación activa del alumnado en su propio aprendizaje, a través de la exploración y reflexión sobre situaciones y casos prácticos, utilizando técnicas de juego y dinámicas grupales.

El proyecto consta de 10 sesiones, cada una con un tema específico, 4 de emociones, 4 para trabajar la empatía y la resolución de conflictos y 2 con la finalidad de aprender a relajarse, que se desarrollan en un periodo de tiempo determinado. Estas sesiones tienen como objetivo fomentar habilidades emocionales y sociales, tales como la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía, la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la toma de decisiones.

Al final del proyecto, se espera que los estudiantes hayan desarrollado habilidades emocionales y sociales que les permitan relacionarse de manera efectiva con los demás y gestionar sus propias emociones de manera adecuada.

### Palabras clave

Inteligencia emocional, empatía, proyecto, habilidades sociales, primaria, emociones, autorregulación emocional.

## **Abstract**

The emotional intelligence and empathy project for 4th grade students focuses on helping students develop emotional and social skills that enable them to understand and manage their emotions, as well as recognise and respond to the emotions of others. The methodology used is that of guided discovery, where students are encouraged to actively participate in their own learning through exploration and reflection on practical situations and cases, using game techniques and group dynamics.

The project consists of 10 sessions, each with a specific theme, 4 on emotions, 4 to work on empathy and conflict resolution and 2 with the aim of learning to relax, which take place over a given period of time. These sessions aim to foster emotional and social skills, such as

self-awareness, emotional regulation, empathy, effective communication, conflict resolution and decision-making.

By the end of the project, students are expected to have developed emotional and social skills that enable them to relate effectively to others and manage their own emotions appropriately.

Keywords

Emotional intelligence, empathy, project, social skills, primary school, emotions, emotional self-regulation.

<b>1. Inteligencia Emocional</b>	<b>1</b>
1.1 Origen del concepto IE	1
1.2 Definición de Inteligencia Emocional	2
1.3 Beneficios de la IE	3
<b>2. Métodos de medición</b>	<b>4</b>
<b>3. Empatía</b>	<b>6</b>
3.1 Definición de empatía	6
3.2 Modelo integrador de Davis	7
3.3 Relación de empatía con la Inteligencia Emocional	8
<b>4. Objetivos</b>	<b>10</b>
4.1 Objetivos general	10
<b>5. Metodología y diseño</b>	<b>11</b>
5.1 Metodología	11
5.2 Participantes	11
5.3 Cronograma de las sesiones	11
5.4 Sesiones	13
5.4.1 Sesiones enfocadas las emociones	13
Sesión 1 “Vamos al cine”	13
Sesión 2 “Hablamos sobre la película”	13
Sesión 3 “Mr Potato”	14
Sesión 4 “Cuento emocional”	15
5.4.2 Sesiones enfocadas a la resolución de conflictos y trabajar la empatía	16
Sesión 5 “La caja de los tesoros”	16
Sesión 6 “Tribunal”	16
Sesión 7 “Hoy somos psicólogos”	17
Sesión 8 “Ponerse en el lugar del otro”	18
5.4.3 Sesiones enfocadas a la relajación y combatir el estrés y la ansiedad	18
Sesión 9 “Un descansito y a seguir”	18
Sesión 10 “Taller de relajación”	19
<b>6. Conclusiones</b>	<b>20</b>
<b>7. Referencias bibliográficas</b>	<b>22</b>
<b>Anexos</b>	<b>24</b>

# 1. Inteligencia Emocional

## 1.1 Origen del concepto IE

Desde finales del siglo XIX conocemos la necesidad de algunos autores para describir o conocer el concepto de Inteligencia emocional. Uno de los primeros investigadores en estudiar sobre las “diferencias individuales” en las habilidades mentales de cada persona, utilizando el método del desarrollo relativo, fue Galton en 1870. También propuso un análisis estadístico como aplicación a los fenómenos psicológicos, junto con sus implicaciones y usos. También fue pionero en el uso de cuestionarios y métodos no tradicionales (Roback y Kierman, 1990). En 1890, Cattell desarrolló el test psicológico con el objetivo de transformar la psicología en una ciencia aplicada. Fue el primer psicoanalista en los Estados Unidos en cuantificar el estrés basado en su trabajo experimental (Catell, 1903). En 1905, por encargo del Ministerio del Interior francés, Binet desarrolló un instrumento para evaluar la inteligencia de los niños. En 1916, Terman modificó el instrumento y apareció por primera vez el IQ 1.

L.Thorndike en 1920 utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas; en 1988 cuando propuso en su tesis doctoral un principio explicativo del aprendizaje animal y explicó inteligencia social a partir de la ley del efecto y la inteligencia mecánica, antecesora de la hoy conocida IE.

David Wechsler en 1940 describió la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente y sostuvo, además, que los tests de inteligencia no serían completos hasta que no se pudieran describir adecuadamente estos factores

No fue hasta 1983 que la recerca de los autores comentados no recibieron la importancia que se merecía debido al libro de inteligencias múltiples de Howard Gardner, donde reformula el concepto de la inteligencia a través de la teoría de las IM, bajo la cual se establece que los seres humanos poseen siete tipos de inteligencia y cada una de las cuales es relativamente independiente. Estas siete inteligencias son las siguientes: inteligencia auditiva musical, inteligencia cinestésica-corporal, inteligencia visual-espacial, inteligencia verbal-lingüística, inteligencia lógico-matemática. Esta teoría introduce dos tipos de inteligencia íntimamente relacionados con la inteligencia social de Thorndike: la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. Gardner incluyó la inteligencia naturopática en 1954 y revisó su teoría IM nuevamente en 1985 para agregar un nuevo tipo de inteligencia existencial.

El concepto de IE como tal fue propuesto por Salovey y Mayer en 1990, a partir de los lineamientos de Gardner en su teoría de las IM (Salovey y Mayer, 1990), estructuraron su concepto de IE a partir de las inteligencias intrapersonal e interpersonal de Gardner. La importancia de las emociones en el mundo que nos rodea y la investigación sobre ello siguió ganando terreno, pero no fue hasta la publicación en 1995 del célebre libro de Daniel Goleman, enfocada al mundo empresarial, Inteligencia emocional, cuando se popularizó. El libro clasifica la inteligencia emocional desde distintos puntos, la capacidad de motivarse a uno mismo sería un muy buen ejemplo para lograr una estabilidad emocional plena; La revista Time fue el primer interés de los medios de comunicación en la IE ese año, y Nancy Gibbs publicó un artículo sobre el texto de Goleman.

Además, es importante destacar que si bien el campo de IE como objeto de estudio fue desarrollado por psicólogos, existen importantes estudios de base biológica, como los de LeDoux (1987, 2002), quien ha evidenciado de manera teórica y experimental que la amígdala actúa como nexo entre el cerebro emocional y racional.

## 1.2 Definición de Inteligencia Emocional

La idea de la inteligencia actual subyace en la “capacidad de adaptación”. Sternberg (1997) establece que bajo la idea de la globalización (refiriéndose a la psicología), “la inteligencia está muy vinculada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo y en cierto sentido con la salud mental”.

En primer lugar, el concepto de Inteligencia Emocional (IE) nació de la necesidad de darle sentido al porqué ciertas personas se toman la vida de una manera sencilla y optimista y otras piensan y actúan desde el negativismo (Flores y Tovar, 2005). Hay muchas definiciones e interpretaciones sobre el concepto de IE, la de Goleman que la define como un conjunto de atributos de personalidad, rasgos motivacionales o áreas comportamentales; la de Salovey y Mayer, entre tantas. Nosotros hemos tomado como referencia el modelo de Salovey y Mayer (Mayer, et al., 1999; Mayer y Salovey, 1997; Salovey y Mayer, 1990), debido a que ha evidenciado la robustez científica y viabilidad durante más de una década de investigaciones.

Definiremos como Inteligencia Emocional, la capacidad de reconocer las propias emociones, comprender cómo cambian con el tiempo y comprender los efectos emocionales, cognitivos y conductuales de los propios sentimientos es crucial para las

personas con IE. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento.

Saber autogestionar las propias emociones, comprenderlas y regularlas, es característico de una persona con inteligencia emocional, de esta manera, piensa y actúa de una manera más efectiva que una persona que carece de ella, por lo que parecen que viven más tranquilos y en todo momento saben cómo actuar. No es solo saber autogestionarnos si no también ser conscientes de que nuestras emociones afectan en nuestros pensamientos y la manera que cada uno tiene de procesar la información; debido a que nos ayudan a concentrarnos más rápidamente en la información importante, las emociones ayudan a moldear y mejorar el pensamiento.

Es interesante y necesario que el alumnado aprenda a regular los estados afectivos propios y ajenos en el aula, deben aprender a ser conscientes de sus emociones, comprenderlas y utilizarlas como herramienta para resolver problemas (Zeidner et al., 2002).

### 1.3 Beneficios de la IE

En cuanto a las investigaciones, los estudios realizados y la fama alcanzada tiene su base en la multiplicidad de beneficios que tiene la Inteligencia Emocional. Los estudios sobre el tema han evidenciado las relaciones positivas entre la IE y la empatía, destacando el trabajo de Salovey et al., (1990). En este estudio se mostró que las personas que realizaban el test que tenían un estado de ánimo negativo, su percepción tendía hacia el efecto negativo en los estímulos presentados. Mayer, DiPaolo y Salovey, tras las conclusiones extraídas del estudio, se dieron cuenta que para entender el estado emocional de cada persona que nos rodea, deberíamos saber reconocer sus emociones previamente.

Fernández-Berrocal en 1995, demostró junto a su grupo que la emoción tiene la capacidad de facilitar el pensamiento, es decir, según tu estado emocional la información se te presentará de una manera u otra.

Martínez Ponz en 1997 mostró, en una investigación sobre el tema, la relación de la IE con la percepción personal de la calidad de vida, el dominio de tareas y la sintomatología depresiva.



Sobre los datos y conclusiones extraídos de las investigaciones de algunos autores, como Mayer, DiPaolo, Salovey, Fernández-Berrocal entre otros, evidenciaron la necesidad de tratar la educación emocional para prevenir de manera inespecífica una variedad de situaciones que implican conductas problemáticas, estados de negativo impacto directo hacia la salud (depresión, ansiedad...). Según Extremera y Fernández-Berrocal a mayor nivel de salud mental, niveles más bajos de impulsividad y una menor propensión a reprimir pensamientos negativos, además de claridad emocional (claridad emocional alta), capacidad para reparar emociones negativas y prolongar las positivas (recuperación alta).

Una buena salud mental hace que tengas un mejor rendimiento escolar, a su vez, reduce la ansiedad, la depresión e incluso los pensamientos intrusivos (Extremera y Fernández-Berrocal, 2001; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, en revisión), se ha demostrado que el alumnado que padece depresión obtiene un menor rendimiento académico. Saber autogestionar las emociones, hace que tengas más salud mental con lo cual, mejora el rendimiento académico (Chen, Rubin y Li, 1995; Haynes, Norris y Kashy, 1996). Además una alta IE está estrechamente relacionada con una mejor relación de compañerismo, menor agresividad y mejores conductas prosociales (Rubin, 1999).

Algunos efectos de la educación emocional son: menos problemas de conducta, menos propensión a actos de violencia, algunos laboratorios han demostrado que la evaluación de habilidades socioemocionales en el alumnado de guardería, años más tarde, adquiere que estos alumnos y alumnas obtuvieron un mayor logro académico en el instituto, mayor empleabilidad, mejor salud mental, así como con menor criminalidad y consumo de sustancias nocivas. Los niños que son más sensibles, experimentan las emociones negativas, pero son capaces de reaccionar ante ellas.

Ha sido reconocido que de lo que se trata la educación del componente emocional es que el comportamiento del alumnado sea un objetivo en sí mismo no solo para un mayor rendimiento académico, sino también para el desarrollo personal de cada persona, para lo cual han de desenvolver capacidades básicas para la vida.

## **2. Métodos de medición**

Dados los beneficios de la Inteligencia Emocional, también es conveniente saber analizar la IE de cada persona, es por eso que existen los “Métodos de medición”. Hoy en día existen

gran variedad de modelos para medir la IE, no obstante algunos de ellos no se han desarrollado con bases con rigor científico. Hallamos la base del problema de que no se ha dado una imagen científica a este tema en los libros de autoayuda, los medios de comunicación y la infinidad de páginas Web sobre IE surgidas en la cúspide de la moda emocional.

Existen tres procedimientos de evaluar la Inteligencia emocional, son los siguientes:

El primer grupo incluye instrumentos de medida clásicos basados en cuestionarios y autoinformes cumplimentados por los propios alumnos. Estime su propio nivel de ciertas habilidades emocionales por sí mismas. Conocido como el Índice de Inteligencia Emocional Percibida o Autoinformada, esta métrica nos informa sobre las creencias de los estudiantes sobre su capacidad para percibir, identificar y controlar sus emociones. Es aconsejable y útil en casos en los que el docente quiere obtener información sobre el índice emocional del alumnado a través de la propia introspección del alumno, ya que con este instrumento podemos conocer la capacidad de discriminación emocional, la atención a las emociones positivas y negativas, el nivel de regulación afectiva, o el grado de tolerancia al estrés ante las frustraciones.

El segundo grupo, se considera un medio eficaz para evaluar la inteligencia emocional interpersonal, nos indica el nivel de habilidad emocional percibida por los demás. Incluía medidas de observadores, externos basadas en cuestionarios cumplimentados por compañeros de clase de los alumnos o los propios profesores sobre las percepciones de los alumnos sobre sus interacciones con otros compañeros, la forma en que resuelven conflictos en el aula o la forma en que afrontan situaciones estresantes. Este tipo de evaluación es complementaria al grupo comentado anteriormente y sirve de información adicional y como medida para evitar posibles sesgos de deseabilidad social. Algunos cuestionarios, como EQ-i de Bar-On (1997) son los utilizados para medir la IE. En otras ocasiones, se emplean técnicas sociométricas denominadas "peer nominations" en las que el alumnado y/o profesorado valora al resto de la clase en diferentes adjetivos emocionales y estilos de comportamiento habituales.

El tercer grupo se llama capacidad de IE o medidas de desempeño. Evalúa cómo los estudiantes resuelven ciertos problemas emocionales comparando sus respuestas con escalas de calificación objetivas predeterminadas (Mayer et al., 1999).

## 3. Empatía

### 3.1 Definición de empatía

Desde un punto de vista evolutivo, la empatía es una colección compleja de emociones, comportamientos y aprendizajes heredados (que pueden mejorarse o suprimirse en el contexto social). Según Plutchik (1987), quien citó a Plutchik (1980, 1985), la empatía es crucial para la supervivencia tanto de los individuos como de las especies porque facilita que las crías sobrevivan, estén protegidas de los depredadores, participen en actividades de cortejo y para formar fuertes lazos de amistad, rebaños, cardúmenes, manadas, etc. Las conductas empáticas implican intercambios afectivos entre los miembros del grupo y el individuo así como un proceso de aprendizaje del entorno social en el que se forman (Plutchik, 1987). En su dimensión cognitiva, denota la capacidad de comprender la perspectiva de otra persona y ponerse en su lugar; en su dimensión afectiva, denota la capacidad de percibir y compartir el estado emocional del otro. Una delicada distinción consciente entre el estado emocional propio y el de los demás es también un requisito para tener una capacidad empática (Eisenberg y Strayer, 1987).

Mayer y asociados (2002) afirman que las cuatro ramas de la inteligencia emocional son: percibir, utilizar, comprender y gestionar. Si tenemos en cuenta esta afirmación, la definición de empatía sería la siguiente: la empatía es la capacidad de comprender las emociones de los demás y controlar las propias de tal manera que la emoción pueda servir como un punto de conexión con otras personas y usarse para el bien común.

Estudios realizados desde diversos ámbitos disciplinares, no cavilan que el concepto de empatía tenga una única interpretación, depende del enfoque teórico desde el cual se analice. No obstante tienen unos mismos objetivos en común, fomentar comportamientos de cooperación, clima y convivencia positivo, tener la capacidad de ponerse en el lugar del otro, para aprender a vivir en sociedad (Leibniz y Rousseau, 1987).

La empatía se asocia con el comportamiento prosocial, por lo que anima a las personas a ayudar, cuidar a los demás, evitar el daño, esforzarse por resolver las diferencias y pedir perdón cuando se reconocen los errores; aumenta la autonomía en la toma de decisiones y mejora la salud mental. En general, mejora la capacidad de regular las emociones y conocer

a otras personas. Se relaciona positivamente con la visualización, la flexibilidad mental, la creatividad, la capacidad de aceptar ayuda y la adaptabilidad (Davis et al.,1980). También se considera una de las bases de la emoción moral, según Adam Smith. Así, habiendo enfatizado el papel del afecto y el cariño en el desarrollo moral de las personas, considerando la empatía como motor del altruismo, promoviendo el buen comportamiento y la conciencia social, frenar la agresividad (Eisenberg et al.,1987).

Además, el descubrimiento de las neuronas espejo permitió darse cuenta de que existe un mecanismo cognitivo responsable de observar a otras personas realizar diversas actividades mientras se intenta comprender sus intenciones, demostrando que existen personas más empáticas presentan mayor actividad en las neuronas espejo (Moya et al.,2010).

### 3.2 Modelo integrador de Davis

En 1996, Davis describe la empatía en términos los siguientes términos: “conjunto de constructos que incluyen los procesos de ponerse en el lugar del otro y respuestas afectivas y no afectivas” (Citado por Fernández-Pinto et al., 2008, p.12).

Davis construyó un instrumento para evaluar la empatía, el Interpersonal Reactivity Index (IRI), como respuesta tras un proceso investigativo en el que se incluye una extensa revisión teórica y la observación empírica de la empatía. Los diversos componentes cognitivos de la empatía según el modelo de Davis son:

En primer lugar, poner las cosas en perspectiva, qué significa intentar comprender el contexto completo de las emociones y buscar una lógica comprensiva a la situación emocional emociones de otras personas (incluidos sus orígenes, el grado de intensidad y los posibles argumentos en contra de sus circunstancias, comprender la causa, intensidad y posibles alternativas de solución a lo que les sucede ). En segundo lugar, la fantasía: se utiliza como una táctica cognitiva para ponerse en el lugar de los demás, como con los personajes ficticios de las películas. En tercer lugar, los Componentes Emocionales según Davis (1980), Eisenberg y Strayer(1987), Samper et al.(2004) tras la toma de perspectiva la respuesta empática incluye la capacidad para comprender al otro y ponerse en su lugar, a partir de lo que se observa, de la información verbal o de información accesible desde la memoria.

Tras la explicación de los componentes cognitivos, ahora explicaremos los componentes emotivos según Davis et al.(1983): En respuesta a la incomodidad de otra persona, uno experimenta empatía, que es la emoción de la compasión, la preocupación y el afecto. Son los sentimientos de compasión, preocupación y cariño ante el malestar de otros. Son sentimientos orientados al otro, que pueden derivar en comportamientos de ayuda, además, la reacción afectiva de compartir su estado emocional, puede producir alegría, tristeza, miedo, rabia o ansiedad (Davis,1983; Eisenberg & Stayer, 1987). En cuanto a las reacciones emocionales de ansiedad y malestar que experimenta la persona al observar las experiencias negativas de los demás, malestar o angustia personal son sentimientos orientados hacia la propia persona, que generalmente producen una reacción de huida e ineficacia en la acción hacia el otro.

Ya hemos hablado sobre qué es la empatía y sobre sus métodos de evaluación pero ¿Por qué hemos elegido la empatía como habilidad interpersonal? Se reconoce que la empatía puede servir como base para el desarrollo de los HHSS y como requisito previo para poder dominar estas habilidades interaccionales a un nivel adecuado (Lacunza, 2009). Investigaciones previas demuestran que las emociones positivas son un factor protector de la salud porque fomentan el desarrollo de recursos cognitivos, conductuales, sociales y biológicos críticos que permiten un ajuste funcional al entorno (Fredrickson). Sin embargo, la influencia de las emociones positivas en las habilidades sociales, y particularmente en los HHSS, aún no ha recibido la atención que merece, a pesar de que el papel motivacional de la empatía ha sido ampliamente discutido.

### 3.3 Relación de empatía con la Inteligencia Emocional

Al igual que la empatía, la inteligencia emocional es un constructo teórico muy controvertido. A partir de este último concepto (Salovey & Mayer, 1989-1990;Sitarenios et al.,2001; Caruso et al., 2002; Yu et al., 2002; Mestre et al., 2005; Núñez et al., 2006; Castejón et al.,2008 ; Fernández, 2009), la discusión teórica es insuficiente para un abordaje integrado.

Dado que permite que las acciones sociales sean coherentes con el estado emocional, los comportamientos y las intenciones de los demás, la empatía también ayuda a la adaptación. Fomenta, en otras palabras, actitudes intuitivas, responsables y conectadas (Mayer et al., 2001; Candela et al., 2002; Mestre et al. 2005; Gilar et al., 2006; López et al., 2008). En este sentido, la empatía, la inteligencia emocional y las habilidades sociales se entrelazan

porque la inteligencia emocional (en su componente relacionado con la empatía) permite tener habilidades de liderazgo, influir en el comportamiento de otras personas, resolver conflictos y cultivar habilidades de trabajo en equipo como la tolerancia y la cooperación, entre otras cosas.

Como facilitador de la interacción con los demás, la empatía es valorada en la estructura de la inteligencia emocional, que considera la capacidad de comprender, evaluar y actuar sobre las emociones de los demás. También apoya la regulación emocional al considerar el impacto de las acciones de uno en los demás. Además, la empatía contribuye a la adaptación al permitir que las acciones sociales estén en sintonía con los estados emocionales, las acciones y las intenciones de los demás. Es decir, apoya la actitud de intuición, responsabilidad y relación (Mayer et al., 2001; Candela et al., 2002; Mestre et al., 2005; Mestre et al., 2006; Gilar et al., 2008; López et al., 2008). et al., 2011). En este sentido, se relacionan la empatía, la inteligencia emocional y las habilidades sociales, ya que a través de la inteligencia emocional (en su componente relacionado con la empatía) se puede influir en las acciones de los demás, resolver conflictos y tener habilidades de liderazgo, trabajo en equipo, cooperación y la tolerancia.

Los resultados del estudio mostraron que los programas de intervención socioemocional mostraron una relación entre la competencia social y la salud mental, mientras que el repertorio de habilidades sociales se consideró un factor protector, un indicador de desarrollo saludable y un predictor de que también mejoran varias habilidades sociales (LeCroy & Rose, 1986), comunicación (Choque-Larrauri & Chirinos-Cáceres, 2009; Maurer, Brackett & Plain, 2004), cooperación y adaptación social (Freedman, 2003; Garaigordobil, 2000, 2001), redes sociales (Brackett, Rivers, Reyes, & Salovey, 2010; Gore, 2000; Monjas, 1997; Sanz de Acedo, Ugarte, Cardelle-Elawar, Iriarte, & Sanz de Acedo, 2003), comportamiento de autocontrol (Choque-Larrauri & Chirinos-Cáceres, 2009), conducta prosocial y asertividad (Sheridan et al., 2004; Hirschsteinb et al., 2005; Garaigordobil, 2000, 2001) comportamiento considerado hacia los que sufren (Byrne et al., 2004) y habilidades de resolución de conflictos (Weissberg, Barton y Shriver, 1997).

Por otro lado, estos estudios han encontrado que estos programas promueven un aumento de la empatía (Aciego de Mendoza, Domínguez & Hernández, 2003; Byrne et al., 2004; Castillo, Salguero, Fernández-Berrocal & Baluerka, 2013; Garaigordobil, 2013; Sanz, 2013). de Acedo et al., 2003), inteligencia emocional (Garaigordobil, 2000), inteligencia emocional (Di Fabio & Kenny, 2011; Nordstokke et al., 2014), inteligencia emocional (Brackett et al., 2010), autoconciencia, conciencia social, la capacidad de elegir las respuestas emocionales

y conductuales correctas (Maurer et al., 2004). Metanálisis recientes (Schellinger et al., 2011) confirman la validez y eficacia de los programas psicológicos que buscan mejorar la salud, el comportamiento y la conducta social y emocional.

Por último, como dato, es conveniente saber que las mujeres puntúan mejor en las pruebas de inteligencia emocional por sus puntuaciones más altas en la categoría dinámica (Vázquez et al., 2000; Candela et al., 2002; López et al. 2011).

## **4. Objetivos**

### **4.1 Objetivos general**

- Desarrollar habilidades sociales y emocionales en los estudiantes: La inteligencia emocional ayuda a los estudiantes a entender y controlar sus emociones, a comunicarse de manera efectiva y a establecer relaciones saludables con los demás.

### **4.2 Objetivos específicos**

- Fomentar la conciencia emocional: Ayudar a los estudiantes a identificar y comprender sus propias emociones, así como a reconocer las emociones de los demás, esto nos ayudará también a que el alumnado reduzca la ansiedad.
- Desarrollar la empatía: Fomentar la empatía en los estudiantes para que puedan entender y responder a las necesidades emocionales de los demás.
- Fortalecer las relaciones interpersonales: Ayudar a los estudiantes a construir relaciones saludables y significativas con sus compañeros, profesores y otros miembros de la comunidad escolar.

## 5. Metodología y diseño

### 5.1 Metodología

La metodología elegida para llevar a cabo las sesiones es la “Metodología de descubrimiento guiado”, debido a que esta se enfoca en ayudar al alumnado a alcanzar objetivos de aprendizaje específicos mediante la exploración y descubrimiento de información por su cuenta en lugar de obtenerla exclusivamente del docente. Con esta metodología conseguiremos que el alumnado consiga llegar al objetivo de las sesiones por ellos mismos, promoviendo así la independencia, la autonomía, pensamiento crítico y la creatividad.

Al principio de las sesiones el docente dará unas pautas claras y concisas de lo que hay que hacer pero no explicará cómo hay que hacerlo, para que ellos busquen la manera de cumplir el objetivo de una manera autónoma, así estaremos más cerca de nuestro objetivo principal, el cual es que los estudiantes sean inteligentes emocionalmente. Habrá en actividades que deben trabajar cooperativamente por lo que trabajaran la empatía de manera que compartirán sus conocimientos e ideas con los demás y los demás con ellos.

Por último, gracias a utilizar esta metodología para estas sesiones conseguiremos que el alumnado tome decisiones más coherentes y más pensadas y desarrollar habilidades valiosas para su futuro académico y profesional.

### 5.2 Participantes

PARTICIPANTES			
Curso	Estimación de alumnos/as	Niños	Niñas
4º de primaria	20	10	10

### 5.3 Cronograma de las sesiones

OCTUBRE 2023						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6 <i>Sesión 1</i>	7	8



9	10	11	12	13 Sesión 2	14	15
16	17	18	19	20 Sesión 3	21	22
23	24	25	26	27 Sesión 4	28	29
30	31					

NOVIEMBRE 2023						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3 Sesión 5	4	5
6	7	8	9	10 Sesión 6	11	12
13	14	15	16	17 Sesión 7	18	19
20	21	22	23	24 Sesión 8	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE 2023						
L	M	X	J	V	S	D
				1 Sesión 9	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 Sesión 10	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

DÍAS NO LECTIVOS	
DÍAS DE REALIZACIÓN DEL PROYECTO	

## 5.4 Sesiones

Las sesiones están pensadas para 4º de primaria, están divididas en 3 enfoques. Están pensadas para ser realizadas los viernes ya que es el último día de la semana, y hacer actividades de este estilo les parece más motivador. No obstante son actividades y sesiones que el/la tutor/a puede realizar cuando crea conveniente.

### 5.4.1 Sesiones enfocadas las emociones

#### Sesión 1 “Vamos al cine”

- Objetivos: Identificar las características de las emociones,
  
- Partes:
  - Primera y única parte

Con una duración de 1 hora y 35 minutos veremos la película “Del revés” ya que en ella se plasman las emociones de una manera visual, lúdica y entretenida para el alumnado. Con ella conseguiremos que el alumnado se familiarice e identifique las emociones.

#### Sesión 2 “Hablamos sobre la película”

- Objetivos: Identificar las emociones.
  
- Partes
  - Primera parte (5min)

Se les repartirá al alumnado dibujos de los personajes de la película del revés, para que los pinten y bajo o detrás pongan los adjetivos con cuál los definirían a cada uno de los personajes. *(Vea la imagen del dibujo en Anexo 1)*

-Segunda parte (25min).

El alumnado pintará a las 5 emociones personificadas en la película y pondrá los atributos que ellos piensen que son oportunos.

- Tercera parte(15min)

Hablaremos sobre qué atributos han puesto y el porqué.

### Sesión 3 “Mr Potato”

- Objetivo: Saber explicar e identificar nuestras emociones sin necesidad de verbalizarlas a su vez que introducir las emociones de una manera creativa y lúdica.

- Partes

- Primera parte: (5min)

En la primera parte de la sesión explicaremos qué són las emociones, y las 5 emociones básicas que hay: miedo, tristeza, alegría, rabia y asco. Incluso para ayudar a la comprensión de estas emociones, como ya vimos en la sesión 1 en la película y en la sesión 2 mediante dibujos y cualidades.

Después de dar unas pequeñas pinceladas sobre las emociones, guiándonos en la película vista, ya que así el alumnado lo puede comprender mejor, comentaremos la actividad a realizar en el aula. La actividad consiste en crear un material didáctico con la finalidad de mostrar emociones sin verbalizarlas, con ello pueden jugar a adivinar la emoción, les podemos proporcionar acciones (la pérdida de algún familiar, te toca la lotería, te dejan solo en clase...) y qué expresan con el material qué emoción sienten tras escuchar esa acción

- Segunda parte (35min)

También les explicaremos de manera explícita en qué consiste la creación del material y cómo lo vamos a llevar a cabo. Vamos a crear una cara con partes de ella movibles, para mostrar diferentes emociones.

En primer lugar, necesitaremos el siguiente material:

- Cartulina

- papel para plastificar (forro)

- encuadernadores (sax phenix 4)

- bolas de algodón

- pegatinas con brillantes y velcro; con esto conseguiremos crear una cara movable

Al ser alumnado de 2º ciclo, podemos proporcionarles partes de la cara medio hechas, es decir, las partes de la cara ya recortadas con la forma y plastificadas, con lo que el alumnado debería recortar y pegar el velcro, los encuadernadores... dependiendo del nivel del alumnado y el clima del aula a la hora de trabajar. *(Vea el anexo 2 para ver cómo quedaría el resultado).*

- Tercera parte (5min)

En la última parte de la sesión hablaremos sobre qué actividades podemos realizar con este material. El alumnado propondrá ideas y el docente realizará una lista con las ideas, las

cuales se realizarán en sesiones posteriores, no obstante el docente también puede proporcionar ideas de qué hacer con el material, algunos ejemplos son los siguientes:

- Cada alumno reconoce la emoción que más le atribuye.
- Averiguar la emoción de un determinado compañero (si alguno se equivoca se le rectificará al momento)
- A partir de una película de dibujos, reconocer las emociones de cada personaje.
- Además de cómo se siente en el momento, como realmente le gustaría estar
- Hacer debates de cómo podrían llegar a la emoción querida. Por si algún alumno/a no encuentra el camino para llegar hasta ella, siempre tendrá a sus compañeros para apoyarse.

#### Sesión 4 “Cuento emocional”

- Objetivos: Hablar de las emociones abiertamente en clase sin tabúes.
- Partes
  - Primera parte (5 min)

Explicaremos la tarea a realizar, la cuál es inventar contar cuentos o historia sobre una emoción y hablar sobre esa emoción en clase. Hay 3 formas de realizar la actividad:

- 1) El docente elige una sola emoción y el alumnado de manera individual, inventa, cuenta o crea una historia.
- 2) El docente, uno a uno dice la emoción que deben hacer, y a pesar de que tendrán emociones diferentes y otros iguales, lo deben hacer de manera individual
- 3) El docente dividirá la clase en grupos, y de manera conjunta y cooperativa en subgrupos realizarán la historia de la emoción que les haya tocado.

El alumnado tendrá una misión: transmitir a sus compañeros/as con su historia, la emoción que les ha tocado, ya que los demás deben adivinar la emoción.

#### -Segunda parte (35min)

Una vez repartidas las emociones al alumnado, ellos deben escribir una historia con la emoción perteneciente y transcurridos unos 20-25 minutos, leerán la historia en clase a los demás compañeros y compañeras, estos serán los que le darán el visto bueno a la historia para comprobar que realmente han sentido la emoción entre líneas que había en las historias.

- Tercera parte (5 min)

En la última parte de la clase hablaremos si han encontrado de manera difícil o fácil adivinar qué emoción era y porqué. Además de explicar porqué han elegido esa historia.

## 5.4.2 Sesiones enfocadas a la resolución de conflictos y trabajar la empatía

### Sesión 5 “La caja de los tesoros”

- Objetivos: Mejorar el estado de ánimo o encontrar la solución a los problemas de los/las compañeros/as
- Partes
  - Primera parte (15min)

El alumnado, después de la hora del patio, se le explicará al alumnado que tienen que escribir en un papel los conflictos que hayan tenido, cómo se sienten, si ha tenido algún problema y por eso está triste, algún tema que le preocupe y quiera hablar... todo de forma totalmente anónima. Este papel lo introducirán dentro de una caja y se dejará hasta finalizar el día.

- Segunda parte (30min)

Después, al finalizar el día los alumnos y alumnas de manera aleatoria, saldrán a abrir la caja del tesoro y leerán en voz alta los papelitos, y entre todos buscarán una solución al problema o animarán con mensajes bonitos a la persona que tenga una emoción triste

### Sesión 6 “Tribunal”

- Objetivos: Aprender a resolver conflictos desde la comunicación asertiva.
- Partes:
  - Primera parte (15 min)

Crearemos un tema que contenga un conflicto para crear el debate, puede que sea un conflicto real o ficticio pero siempre que el alumnado pueda empatizar. En caso de que sea un conflicto inventado, un/a alumno/a tomará el rol de víctima, y otros/as el culpable, otro será el moderador del debate, y los demás espectadores que pueden intervenir en el debate. Se irán cambiando los roles cada vez que se haga, ya que es una sesión planteada para realizar las veces que sean necesarias. Se puede hacer el debate de manera individual o por grupos con un portavoz, en este caso el docente podría hacer un equipo a favor y en contra del tema y en el debate deberían llegar a un acuerdo todos juntos.

- Segunda parte (20 min)

Se realizará el debate, siguiendo el turno con el moderador, y siempre respetando todas las opiniones, quién falte el respeto será penalizado de la manera que el docente considere.

- Tercera parte (10min)

En la última parte del debate deben decidir qué solución tomar para el problema, una decisión donde la mayoría de la clase esté de acuerdo, con esto conseguiremos que aprendan a resolver conflictos hablando y dando argumentos, no con insultos, discutiendo o incluso peleando.

### Sesión 7 “Hoy somos psicólogos”

- Objetivos: Empatizar con los demás
- Partes
  - Primera parte (5 min)

Repartiremos escritas situaciones ficticias pero acordes con la realidad, para cada uno de los/las niños/as (se pueden repetir, pero la respuesta es individual) . El alumnado va asumir el rol de psicólogo, por lo que para cada situación debe encontrar una solución a cómo actuaría él o ella; escribirá su actuación en un papel.

Alguno de las situaciones podrían ser:

- A una compañera de clase le hacen bullying porque tiene 2 mamás.
- Ha fallecido la mascota de un compañero y está triste.
- Una compañera no tiene almuerzo porque sus padres no tienen dinero para comprarle comida.
- Un compañero que discute con toda la clase, quiere hacer amigos de nuevo.

- Segunda parte (20 min)

En la segunda parte el alumnado leerá la situación con cautela y escribirá en un papel con detalles cómo actuaría y porqué, de esta forma los alumnos y alumnas pensarán y analizarán los sentimientos de la otra persona, consiguiendo así empatizar.

- Tercera parte (25 min)

En la última parte el alumnado leerá su situación y explicará cómo actuaría y qué ha pensado ante la situación, delante de la clase. Todos pueden opinar, si desean, de cómo actuarían ellos ante esa adversidad o qué emociones reconocen ante esa situación.

## Sesión 8 “Ponerse en el lugar del otro”

- Objetivos: Empatizar con el personaje e imaginar cómo será ese personaje tras un hecho traumático
- Partes
  - Primera parte (10min)

En la primera parte de la sesión repartiremos los papeles de los personajes dónde se definirán con un hecho traumático que les haya ocurrido, por ejemplo: *Manolo 70 años viudo desde los 55 años a causa de un accidente de coche donde iban los 2*. El alumnado se vestirá de Manolo, y se preparará una actuación de no más de 1 minuto, dónde describa a Manolo, por su forma de actuar, si estará triste, contento, si le ha pasado un hecho feliz posterior que le ha alegrado, porqué... Además de repartir el ropaje del personaje, para que se caracterizan de una manera total.

- Segunda partes (25min)

El alumnado preparará su representación, vistiéndose, y creando una mini escena teatral del personaje.

- Tercera (25 min)

El alumnado representará su actuación ante la clase.

- Cuarta parte (20 min)

El alumnado explicará cómo se han sentido y qué emociones han experimentado desarrollando ese rol.

## 5.4.3 Sesiones enfocadas a la relajación y combatir el estrés y la ansiedad

### Sesión 9 “Un descansito y a seguir”

- Objetivos: Descansar antes de empezar la clase, además de que el alumnado comprenda que para realizar tareas, hablar, pensar, comunicarse, si estamos relajados y tranquilos, se genera mayor bienestar tanto como para el propio alumno como para los demás.
- Partes
  - Primera y única parte (15 min)

Se les pondrá música relajante al alumnado tras subir del patio, antes de una clase teórica, se colocarán sentados en el suelo en fila india, realizarán el tren de los masajes, cada 2 min el primero de la fila se pondrá el último y así durante 15 min.

### Sesión 10 “Taller de relajación”

- Objetivos: Aprender técnicas de relajación, el valor del descanso y la importancia de ello, debido a que la relajación y el saber autogestionar sus nervios cuando están ansiosos les ayudará a mantener un estilo de vida más saludable en cuanto a salud mental.

- Partes

Realizaremos una actividad de relajación muy relacionada con la higiene postural, la relajación y la actividad física. La sesión sería recomendable hacerla en un lugar tranquilo, fuera del aula, preferiblemente un pabellón, gimnasio sin gente... Y en toda la sesión habrá música ambiente relajante, en la primera parte de la sesión pondremos “*Disney Piano Classic*” y en la segunda “*Ludovico Experience*”.

- Primera parte (15 min)

Aprender posturas corporales a su vez de controlar la respiración (15min), realizaremos 7 posturas básicas que se suelen utilizar en yoga, para que a la vez que aprendan las posturas corporales de manera adecuada, se relajen.

Las posturas que realizaremos son las siguientes: (*Las posturas representadas las encontramos en el Anexo 3*) Patrón respiratorio, Cat, Flexión de cadera, El caballero, Dog, Saludo al sol y Bird-dog.

- Segunda parte (15min)

Descansamos de todo y conectamos con nosotros mismos.

En esta segunda parte el alumnado se tumbará en el suelo hacia arriba con los ojos cerrados y el docente le irá contando una historia de hormigas que suben por su cuerpo desde los pies a la cabeza. Cuando las hormigas lleguen a la cabeza el docente les dirá que piensen en un lugar tranquilo y estos últimos minutos simplemente se relajarán pensando en lo que ellos quieran

- Tercera parte (15min)

Nos pondremos todos en círculo sentados en el suelo, y explicaremos cómo nos hemos sentido tras la sesión de relajación. Hablaremos también sobre la respiración, que es un mecanismo que podemos utilizar ante cualquier situación que nos genere ansiedad o intranquilidad, la importancia de los momentos de desconectar.



## 6. Conclusiones

Este proyecto es una iniciativa que busca contribuir al desarrollo integral de los estudiantes, no solo en el aspecto académico, sino también en el ámbito emocional y social. La inteligencia emocional y la empatía son habilidades fundamentales para el bienestar emocional y la adaptación al entorno, y son clave en la construcción de relaciones sociales sanas y efectivas, es por ello la importancia que se le da en este proyecto a ambas.

En este sentido, en el ámbito escolar se enfoca en el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes, a través de sesiones para 4º de primaria, enfocadas en identificar y gestionar emociones además de desarrollar la empatía. La empatía es una habilidad necesaria en el ámbito educativo si queremos conseguir un buen clima de aula.

La metodología del proyecto se basa en el descubrimiento guiado ya que con unas pautas breves del docente es el alumnado quién ha de conseguir el objetivo de la sesión, desarrollando sus habilidades sociales, ya que si el docente le dijera en todo momento como lo tiene que hacer, no se conseguiría el objetivo deseado. Además, se han integrado técnicas de relajación que permiten a los estudiantes mejorar su autoconciencia y autogestión emocional.

Para llevar a cabo este proyecto, se ha contado con la búsqueda en la literatura científica en base a artículos científicos de autores como Natalio Extremera, Pablo Fernández-Berrocal, Adriana Muñoz Zapata entre otros. Tanto la IE como la empatía son importantes en el desarrollo del alumnado además de su relevancia en el éxito académico.

Se ha demostrado que los estudiantes con una buena IE suelen estar más motivados y comprometidos con su trabajo escolar, lo que se traduce en un mayor esfuerzo y dedicación (Extremera y Fernández-Berrocal, 2001); Una buena IE mejora la capacidad para establecer relaciones interpersonales positivas, lo que les permite tener una mejor relación con sus profesores y compañeros de clase; Los estudiantes con una buena IE suelen tener una mayor capacidad para gestionar el estrés y las situaciones adversas, lo que les permite adaptarse mejor a los cambios y afrontar los retos de la vida escolar de manera más eficaz (Rubin, 1999).

Se ha demostrado que los estudiantes con una buena empatía suelen tener una mayor capacidad para entender y respetar las necesidades y sentimientos, lo que les permite tener una mejor relación con los demás (Leibniz y Rousseau, 1987); La empatía contribuye a un

ambiente escolar más positivo y cooperativo: Los estudiantes con una buena empatía tienden a ser más colaborativos y a establecer relaciones interpersonales más positivas, lo que favorece la creación de un ambiente escolar más agradable y propicio para el aprendizaje (Davis et al., 1980); El alumnado con empatía tiene una mayor capacidad para entender y resolver los conflictos de manera pacífica y constructiva, lo que favorece una convivencia más armoniosa y un ambiente escolar más seguro y estable (Davis et al., 1980).

En conclusión, el proyecto de inteligencia emocional y empatía en el ámbito escolar es una iniciativa muy valiosa y necesaria en el contexto actual de la educación. La metodología basada en la gamificación y la realización de actividades prácticas y diferentes resulta muy efectiva para motivar a los estudiantes y lograr un aprendizaje significativo. Además, el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes contribuye a la mejora del clima escolar, la reducción del acoso escolar y el aumento del rendimiento académico.

## 7. Referencias bibliográficas

- Bello-Dávila, Z., Rionda-Sánchez, H. D., & Rodríguez-Pérez, M. E. (2010). La inteligencia emocional y su educación. *Revista Científico-Metodológica*, volumen 51, 36-43.
- Brackett, M.A., Guil, R., Mestre, J.M. y Salovey, P. (2008). Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey. *Motivación y Emoción*, 407-438.
- Delhom, I. (2019, Abril). Inteligencia emocional durante el envejecimiento.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2002). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, Volumen 332, pag. 97-116.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). La Inteligencia Emocional: Métodos de Evaluación en el Aula. *Revista de Educación*. Volumen 34 núm. 1, pag. 1-12. <https://doi.org/10.35362/rie3412887>
- Extremera, N., Rey, L. y Pena, M. (2016). Educadores de corazón. Inteligencia emocional como elemento clave en la labor docente. *Revista PyM*, Volumen 368, pag. 65-77, <https://doi.org/10.14422/pym.i368.y2016.011>
- 
- Garaigordobil, M., & Peña, A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: Efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 22(3), Volumen 22 núm 3, pag 551-567.
- Molina Cantabella, G. E. (2017). Origen y evolución del término inteligencia emocional.
- Muñoz Zapata, A. P., & Castaño, L. C. (2013). La empatía: ¿ un concepto unívoco?. *Katharsis*, Volumen 16, pag 123-146. <https://doi.org/10.25057/25005731.467>
- Oros, L. B., & Fontana Nalesso, A. C. (2015). Niños socialmente hábiles: ¿Cuánto influyen la empatía y las emociones positivas?. *Interdisciplinaria*, 32(1), pag 109-125.
- Peña-Casares, M. J., & Aguaded-Ramírez, E. (2021). Inteligencia emocional, bienestar y acoso escolar en estudiantes de educación primaria y secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 13(1). pag 79-92.

- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, Conocimiento y Personalidad*, 9(3), pag 185-211.

## Anexos



*Anexo 1: Material “ Sesión 2 hablamos sobre la película”*



Anexo 2: "Material Mr Potato"

### 1. PATRÓN ESPIRATORIO



### 2. CAT



### 3. FLEXIÓ CADERA



### 4. EL CABALLERO



### 5. DOG



### 7. BIRD-DOG



### 6. SALUDO AL SOL



Anexo 3 "Posturas de higiene postural"