



UNIVERSITAT
JAUME·I

TRABAJO FINAL DE GRADO EN MAESTRO/A DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Desarrollo de la educación emocional en el primer y segundo curso de Educación Primaria en y con las artes plásticas.

Nombre del alumno: Jorge Márquez Defez

Nombre de la tutora TFG: Silvia Martínez Gallego

Área de conocimiento: Didáctica de las artes plásticas

Curso académico: 2016/2017

Resumen

A lo largo de la historia de la Educación Primaria los docentes se han centrado en impartir clases para nutrir a los alumnos de conocimientos, pero sin tener en cuenta las emociones de los niños. Algo que es realmente importante para el desarrollo tanto académico de los niños como personal y social. En la actualidad esto está cambiando y se está comenzando a trabajar también a través de las emociones, lo que en el ámbito educacional llamamos educación emocional. En este trabajo de final de grado hemos realizado distintas tareas con alumnos de primero y segundo de Primaria, comenzando con un pre-test para evaluar y valorar el nivel inicial de los alumnos y tras este test, tres actividades para desarrollar la educación emocional a través de las artes plásticas. Y posteriormente a estas actividades hemos realizado una valoración de la evolución de los niños con respecto al test realizado antes de las actividades. A través de este trabajo hemos podido observar la falta de trabajo de las emociones y sentimientos a partir del nivel de los alumnos y el progreso que mediante actividades dinámicas y motivadoras podemos conseguir sobre la educación emocional, consiguiendo que identifiquen y expresen sus emociones cada vez mejor, obteniendo un mayor control de éstas.

Palabras clave: Educación Plástica, Educación Emocional, Emociones, Sentimientos.

ÍNDICE

Resumen y palabras clave

1. Introducción.....	1
2. Objetivos.....	2
3. Marco teórico.....	3
4. Metodología.....	7
4.1 Aplicación.....	8
5. Resultados.....	9
6. Conclusiones.....	15
7. Bibliografía.....	17
8. Anexo.....	18
8.1 Modelo de test evaluación educación emocional.....	18
8.2 Tests realizados a los alumnos.....	22
8.3 Actividad <i>El Monstruo de Colores</i>	54
8.4 Actividad <i>Rellenamos nuestros vacío</i>	56
8.5 Actividad Música y Emociones.....	58

1. Introducción.

A continuación presentaré mi trabajo de fin de grado en el que intentaré aplicar conocimientos que he ido adquiriendo durante estos cuatro años de formación como estudiante de maestro en Educación Primaria. Motivados por la vocación y las ganas de educar y formar personas, intentando romper con la metodología tradicional. Para ello partimos desde la propia experiencia particular, de diferentes teorías educativas y de estudios de expertos de la educación y la ciencia.

Lo que pretendemos en este trabajo de fin de grado es el estudio del desarrollo de la educación emocional a través de las artes plásticas en los primeros cursos de Primaria. Ya que para los alumnos de primaria y sobretodo en los primeros cursos las artes plásticas son muy motivadoras y enriquecedoras para la autoexpresión de los niños y el desarrollo de su creatividad. Partiendo de esta motivación y con la creación de actividades lúdicas y educativas intentaremos mejorar-evaluar la educación emocional de los niños y su creatividad.

Realizaremos un trabajo de intervención en el aula, con actividades innovadoras en las que los niños intervendrán de forma directa y con total libertad. Además en estas actividades estará incorporada como una parte más del trabajo sobre la inteligencia emocional y las artes plásticas, la literatura infantil, porque ésta última será de la que partiremos en las dos primeras actividades, que comienzan con la lectura de un cuento.

Un trabajo lleno de ilusión, en el que intentaremos analizar el nivel de educación emocional de los alumnos y que los niños reconozcan las emociones y los sentimientos. Y lo más importante que se conozcan ellos mismos para así poder crecer como personas, a nivel social y académico.

2. Objetivos

Nuestro primer objetivo es analizar cómo se trabajan las artes plásticas en los dos primeros cursos de Educación Primaria, teniendo así conocimiento del tipo de trabajo que están acostumbrados a hacer los niños. Además de esta forma podremos observar también si se trabaja la educación emocional en los primeros cursos de Primaria, ya que es lo que pretendemos trabajar nosotros.

Además queremos evaluar el nivel de educación emocional de los alumnos mediante un test oral antes de las actividades y analizando las actuaciones de los alumnos después de aplicar tareas de educación emocional mediante la educación plástica. Y también como objetivo nos marcamos utilizar las artes plásticas para evaluar a través de diferentes actividades la educación emocional de los alumnos e intentar desarrollarla.

Y por último, juzgar el desarrollo obtenido después de algunas sesiones en las que trabajemos la educación emocional a través de actividades de educación plástica con alumnos de primeros cursos de primaria. Consiguiendo así reflexionar sobre las tareas y el desarrollo de nuestro trabajo y si hemos conseguido lo que nos proponíamos al comenzarlo.

3. Marco teórico.

Vamos a trabajar a través de la asignatura de Educación Artística, la cual disfruta de tres sesiones semanales tras la aprobación de la LOMCE y del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, distribuyendo las sesiones con libertad cada centro escolar, en el centro en el que hemos realizado la intervención de aula se habían establecido dos sesiones de 45 minutos para Educación Plástica y una para Música. La educación artística es el apartado en el que se incluye educación plástica, en el cual se gestionan las emociones y sentimientos de los alumnos a través de la expresión artística como podremos ver en este trabajo de final de grado.

Además pretendemos trabajar la educación emocional y la inteligencia emocional, de las que vamos a hablar a continuación.

A finales del siglo XIX Charles Darwin fue el primero en utilizar el concepto de inteligencia emocional (IE), dando gran importancia a la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación a la sociedad. Darwin hacía sus experimentos con sus fotos en blanco y negro, las cuales mostraba a sus invitados de forma individual y les preguntaba a cada uno de ellos que creían que estaba sintiendo la persona que aparecía en la fotografía. Obteniendo un resultado sorprendente, en el que la mayoría de personas coincidían en los sentimientos y emociones identificadas.

Sin embargo, el primer uso del término inteligencia emocional es atribuido a Wayne Payne, quien publicó su tesis doctoral bajo el título "*A study of emotion: developing emotional intelligence*" (1985). Es la primera vez que el concepto inteligencia emocional aparecía en el entorno académico. Antes apareció en artículos de Leuner (1966). Greenspan (1989) también presentó un modelo de inteligencia emocional, seguido por Mayer y Salovey (1993). Sobre estos dos últimos fundamentamos este trabajo de fin de grado, junto con Goleman, que publicó el célebre libro *La inteligencia emocional* (1995), y desarrolló la IE más allá de la educación escolar Lidia Guevara Gómez. (2011). Aunque nos centraremos en la parte desarrollada respecto a la educación emocional. También trabajaremos con la investigación y el desarrollo de Rafael Bisquerra por su gran relación con la educación como podemos ver en su currículum: es catedrático de Orientación Psicopedagógica y director de masters y Postgrados en Educación Emocional y Bienestar (PEEB) y Postgrado en Inteligencia Emocional en las Organizaciones (PIE), Master en Inteligencia Emocional y Tutoría (MEET) además de otros títulos de gran prestigio y formación relacionados con la educación.

A continuación presentaremos algunas de las teorías y modelos que proponen los científicos más relevantes relacionados con la inteligencia emocional y la educación emocional. Estos conceptos se diferencian en que la inteligencia emocional es la capacidad que nos permite conocer y manejar nuestros propios sentimientos y emociones y además reconocer e interpretar los de los demás. Sin embargo la educación emocional es una innovación educativa para ayudar a resolver necesidades sociales fundamentadas en el trabajo de las emociones.

Mayer y Salovey (2001) proponen un modelo fundamentado en cuatro etapas, estas son:

1. Percepción e identificación emocional: esta fase comienza desde infantil, con la identificación de las emociones más sencillas y conforme se va alcanzando la madurez se amplía el número de emociones que se pueden percibir e identificar.
2. El pensamiento: en esta etapa encontramos dos fases, la fase inconsciente en la que el pensamiento no es capaz de usar las emociones para resolver problemas. Y la fase consciente, en el que el sistema límbico, que es la parte del cerebro formada por el tálamo, el hipotálamo y la amígdala cerebral, que regula las emociones entre otras cosas, crea una alerta ante los estímulos encontrados. Una vez que la emoción es recibida y evaluada, se puede reflexionar de forma rápida sobre las acciones con las que responder al estímulo y de esta manera tomar decisiones.
3. Razonamiento sobre emociones: en esta etapa predominan las reglas y las experiencias tenidas sobre las emociones. En esta etapa tienen un papel importante las influencias culturales y el ambiente en el que transcurre la acción o el momento en el que aparezcan las emociones.
4. Regulación de las emociones: en esta última etapa se busca regular las emociones para demostrar un crecimiento personal y también de cara a los demás. Generalmente están influenciados también por la cultura y el ambiente como en la etapa anterior.

Bisquerra (2017) en su web define la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los

retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Sin embargo Goleman (2001) define la inteligencia emocional como una capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones, en lugar de un proceso como lo define Bisquerra (2016).

Así bien, tanto Mayer y Salovey como Bisquerra fundamenta la inteligencia emocional y la educación emocional como procesos, sin embargo, Goleman (1996) en su libro *Inteligencia Emocional* habla de habilidades, concretamente las siguientes:

- 1) Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión.
- 2) Autorregulación.
- 3) Control de impulsos.
- 4) Control de la ansiedad.
- 5) Diferir las gratificaciones.
- 6) Regulación de estados de ánimo.
- 7) Motivación.
- 8) Optimismo ante las frustraciones.
- 9) Empatía.
- 10) Confianza en los demás.
- 11) Artes sociales.

Nuestro estudio se fundamentará en las distintas teorías de los últimos autores presentados, ya que son las teorías con mayor peso en la actualidad. La de Mayer y Salovey como base, Bisquerra por el estudio y trabajo en la educación emocional, ambos basados en el proceso, que es lo que trabajaremos en las escuelas, un proceso evolutivo a favor de la IE. Y Goleman por la gran importancia de su libro en el que realiza una diferenciación de habilidades dentro de la inteligencia emocional. Habilidades que intentaremos que se vayan adquiriendo mediante el proceso anteriormente nombrado. Apoyándonos en otros autores de la materia como Diekstra (2013), por ejemplo.

Los objetivos principales que encontramos dentro de la educación emocional como indica Diekstra(2013) son:

- Aprender a percibir y gestionar tus propias emociones.
- Cómo construir y mantener relaciones.
- Aprender a tomar decisiones responsables y éticas.
- Aprender a ponerse en el lugar del otro.
- Enseñar a los niños de forma ética y eficaz a los conflictos.

Como futuro maestro considero que las actuales escuelas, al igual que hace años, se centran en la adquisición de conocimientos y educar en valores, pero no en educar emocionalmente, y debemos pensar: ¿Un alumno que está educado emocionalmente obtiene mayores beneficios? Pues bien, un niño con una educación emocional desarrollada tendrá diversos beneficios como observamos en la definición que hacen Mayer y Salovey(1997) de la inteligencia emocional (citado por Cabello, Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, 2010): “es la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual”

Por lo tanto si educamos a los niños emocionalmente podrán expresarse con mayor libertad, entender a los demás y empatizar, contribuyendo así a que cuando nuestros alumnos crezcan sepan darle a los sentimientos y las emociones el valor que tienen, ya que ante todo somos personas y al igual que los conocimientos son importantes para crecer también lo son los sentimientos y emociones.

Pero bien, ¿si la educación emocional es tan importante por qué no se lleva a cabo en la mayoría de aulas? Diekstra expone en el reportaje de TVE del programa Redes (22/05/2013) que esto se debe al plan de estudios actual en el que no hay tiempo suficiente y también hay una falta de apoyo y financiación. Así que intentaremos sobreponernos a estas dificultades introduciendo la educación emocional con las artes plásticas en este caso, y así trabajar ambas disciplinas interrelacionando las artes plásticas y la educación emocional. Consiguiendo un mayor aprovechamiento del tiempo y un trabajo más eficaz.

Un gran motivo para llevar a cabo este pequeño proyecto nos lo refleja la idea que expone Goleman (1996) en su libro “la investigación científica que ha demostrado que la autoconciencia, la confianza en uno mismo, la empatía y la gestión más adecuada de las emociones e impulsos perturbadores no sólo mejoran la conducta del niño, sino que también inciden muy positivamente en su rendimiento académico.”(p.12).

4. Metodología

Para llevar a cabo una intervención con este TFG primero nos hemos informado e investigado diferentes teorías de los autores más relevantes mencionados en el punto anterior a través de artículos científicos, webs especializadas y reportaje televisivo.

Una vez contrastada y estudiada la información, pasamos a diseñar el comienzo de la intervención: hemos buscado, diversos tests y los hemos comparado, después descartamos los que no se acoplaban a nuestra orientación del trabajo por su carácter excesivamente científico para realizarlo a alumnos de Primaria. Finalmente seleccionamos el test "*La Inteligencia emocional en el trabajo*" de Weisinger, H. (2001) (p. 334-341), porque gracias al tipo de preguntas que lo formaban, de carácter más personal y experimental, hemos podido adaptarlo a nuestro estudio y al nivel de los alumnos. Con el cual lo que buscamos es evaluar la Inteligencia Emocional de nuestros alumnos, para ello se han seleccionado algunas de las preguntas del test y descartado otras por su grado de complejidad para los alumnos de las primeras etapas de Primaria. Además las preguntas seleccionadas las hemos adaptado también al nivel de los niños/as. Y para hacerlo más sencillo para ellos el test se pasa de forma oral, de esta manera lo que conseguimos es un ambiente más distendido y la opción de explicar de otra forma la pregunta en caso de que el niño no la entienda e incluso transformar la pregunta en un ejemplo con el que se puede ver identificado el alumno/a.

La población con la que vamos a llevar a cabo el estudio son alumnos/as de primer y segundo ciclo de Primaria, y la muestra son niños/as de primer y segundo curso de Primaria del colegio CEIP Ausias March de la Vall d'Uixó (Castellón).

Una vez realizado el test (tabla 1), recogidos los datos (tablas 2, 3, 4, 5 y 6) y evaluado mediante la tabla de evaluación (tabla 7), en la que cuatro puntos o menos será una capacidad baja en el ítem evaluado y cinco puntos o más una capacidad alta, y el propio análisis de las preguntas. Extraeremos conclusiones sobre el nivel de inteligencia emocional de cada niño/a, sabiendo así desde el punto del que partimos y poder ver tras el proceso de intervención en el aula la evolución o la no evolución después de trabajar las actividades ideadas. Estas actividades son tres, la primera comienza con la lectura de un cuento sobre las emociones y posteriormente un trabajo manipulativo sobre el libro leído. La actividad dos, comienza al igual que la primera con una lectura de un libro y posteriormente se realiza un trabajo artístico relacionado con el libro que hemos leído. Y por último, en la tercera actividad trabajaremos con música, pondremos música de diferentes tipos en el aula y los

alumnos deberán ir pintando según las emociones y los sentimientos que les produzca la música.

4.1 Aplicación

La primera actividad la llamamos “El monstruo de colores”, al igual que el libro de Anna Llenas (2012) que utilizamos para llevarla a cabo. Este libro, del cual es autora e ilustradora Anna Llenas, trata de un monstruo de colores que está liado con sus emociones y con ayuda de una amiga trata de ordenarlas en frascos. La alegría, por ejemplo, tiene el color amarillo, el rojo es para la rabia, el negro para el miedo, el azul para la tristeza y el verde para la calma. Comenzaremos la actividad leyendo el cuento a los alumnos y mostrando las ilustraciones, ya que son de gran atractivo para ellos y también de gran ayuda para comprender el libro. Después de haber leído el libro pasaremos a la parte práctica y manipulativa, en la que sobre papel continuo los alumnos dibujarán con ayuda, si es necesario, al monstruo de colores y posteriormente entre todos lo pintarán, y también los frascos en los que clasificar las emociones, pintaremos el contorno de cada frasco con el color que le corresponda según la emoción. Una vez dibujado esto en el papel, los educandos irán acercándose uno por uno al papel continuo y escribirán en un frasco algo que les haga sentir esa emoción, por ejemplo que escriban en el frasco de la alegría “que me quieran” y se la comentarán al resto de la clase, y si se da la circunstancia se puede crear un pequeño debate. Finalmente obtendremos un mural en el que se podrán observar a través de lo que hayan escrito y los colores utilizados, las diferentes emociones y las situaciones que a los alumnos les crea unas u otras emociones.

La segunda actividad a realizar le daremos el nombre de “Rellenamos nuestros vacíos”, al igual que en la primera actividad, en ésta también utilizamos un cuento de Anna Llenas, en este caso llamado “Vacíos”, cuento que trata de una niña que siente un gran vacío en su interior por una pérdida. Busca todo el tiempo la forma de llenar ese vacío pero no encuentra la manera de hacerlo. Al final, deja de buscar para mirar en su interior, y de él empiezan a salir cosas maravillosas que aliviarán el dolor que siente. Es un gran libro para trabajar en la educación emocional, ya que muchas veces los niños sienten preocupación o un vacío como la protagonista del relato por alguna situación familiar, como un fallecimiento, una separación o incluso que algún compañero del colegio vuelva a su país o se cambie de colegio, por lo que es importante que sepan tratar con estos problemas.

En papel continuo pondremos el título de la actividad arriba y dibujan con lápiz cada niño una parte de Julia, la niña protagonista del cuento y repartimos entre los alumnos platos de papel o cartón en los que puedan dibujar y pintar con rotuladores y de forma individual en la parte trasera del plato, simulando el agujero, el vacío que antes hemos nombrado. Cada

uno de ellos debía imaginar que tenía en su estómago uno igual y buscar en su interior para dibujar aquellas cosas que querían que saliesen de éste y así ponerse más felices. Al igual que en la primera actividad, en ésta también se comentará lo que han dibujado o escrito y así se trabajará a la vez de manera individual y colectiva, pudiéndose ayudar unos a otros a resolver los problemas y enriqueciéndose todos de las experiencias particulares de cada uno de ellos.

La tercera y última actividad, es menos dirigida todavía que las dos anteriores, también la realizaremos en un papel continuo, pero esta vez no habrá ningún cuento, sino que con lo que trabajaremos será con la música y los rotuladores. En este tipo de juego lo que intentaremos es que los niños lleven a cabo lo que han aprendido, si han aprendido a transmitir sus emociones, a plasmarlas y a sentir.

Una vez colocado el papel continuo, totalmente en blanco, pondremos varios botes de rotuladores alrededor del trozo de papel continuo a disposición de todos los alumnos. Tras realizar la colocación y el reparto del material pasaremos a comenzar la actividad poniendo música de diferentes tipos, diferentes ritmos, intensidad y tono, intentando así transmitir diferentes emociones en los oyentes, en este caso los niños, que deberán pintar, dibujar, garabatear... libremente en el papel continuo, con los colores que cada uno de ellos elija, y les pediremos que escuchen la música e intenten expresar mediante los rotuladores aquello que estén sintiendo. Las canciones seleccionadas para llevar a cabo esta actividad han sido: Girls just want to have fun, Cyndi Lauper. Dead silence, Charlie Clouser. La lista de Schindler, John Williams. La primera de estas canciones es una canción Dance Pop de 1983, la cual tiene un gran ritmo, el cual invita a estar activo y contento. Dead silence es una canción instrumental utilizada como banda sonora en la película de terror titulada de la misma forma. Y por último La lista de Schindler, también es una canción instrumental, interpretada por violín, la cual transmite nostalgia y tristeza.

5. Resultados

Los resultados han si obtenidos a través de un pre-test para conocer el nivel inicial de los alumnos en cuanto a nivel de educación emocional y después de las actividades realizadas, el resultado de la evolución de los niños lo obtenemos a través de la observación directa, comparando lo que hemos ido observando en el transcurso de las actividades con los resultados del test inicial, los cuales encontramos en la hoja de evaluación.

Lo primero que vamos a analizar son los resultados obtenidos en los tests realizados a los alumnos antes de realizar las actividades de intervención. En estos tests pueden

aparecer algunas palabras un tanto ambiguas para los alumnos, como el concepto de malo o bueno, pero al ser realizado de manera oral si el niño ha tenido alguna duda hemos pasado a reformular la pregunta o ejemplificarla.

María (test 1) tiene una gran capacidad de autoconciencia ya que ha obtenido la puntuación máxima en este ítem. También tiene una buena capacidad para relacionarse con lo demás de manera correcta. Sin embargo, su nivel de automotivación y asesoría emocional están en el límite entre tener una alta capacidad o baja. Por último su punto más débil lo encontramos en el control de las emociones, por lo que le será difícil expresar sus sentimientos e identificar emociones. Ambas cosas las intentamos trabajar a través de las actividades en educación plástica.

Hamsa (test 2) destaca por su capacidad para relacionarse correctamente con los demás. Pero en el resto de ítems su capacidad está en el límite entre el alto y el bajo nivel de detreza. Pero si nos fijamos en la autoconciencia Hamsa obtiene el doble de puntos de baja capacidad que de alta, por lo que podemos deducir que es muchas ocasiones no es consciente de lo que siente o de si sus acciones son correctas o no.

Claudia (test 3), al igual que María tiene una gran capacidad de autoconciencia, ya que todos los apartados de este ítem excepto uno han sido clasificados con 5 puntos o más. Como positivo también analizamos la capacidad de Claudia para relacionarse bien. El resto de ítems han sido puntuados de una manera equilibrada entre la alta y la baja capacidad.

En el test realizado a David (test 4), el punto más destacado es el del control de las emociones, en el que observamos que la mayoría de ítems puntúan por debajo de cuatro, esto quiere decir que para él es difícil controlar las emociones. El resto de ítems están equilibrados, aunque tienden a ser negativos, excepto el de "relacionarse bien", en el que observamos un equilibrio también pero es un punto mayor en el lado positivo, por lo que la relación con los demás suele ser buena por parte de David.

Sundus (test 5), como vemos en su tabla de evaluación es una niña que tiene un buen nivel de autoconciencia, es decir, sabe lo que hace en todo momento y si es correcto o no. Pero sin embargo le cuesta controlar sus emociones, siendo una alumna muy impulsiva. En el resto de ítems la valoración está equilibrada aunque la automotivación y la facilidad para motivarse bien están un poco más altas en la valoración negativa, sin embargo, la asesoría emocional está por encima la positiva por lo tanto a Sundus se le ve predispuesta a ayudar a los demás con sus emociones.

Adam (test 6), es el caso más particular que encontramos en nuestro estudio, ya que todos sus ítems tienen mayoría de puntos en el lado negativo, por lo que podemos deducir

que es un alumno con ciertas dificultades de control propio, ya que la conciencia sobre lo que hace no es buena y le cuesta controlar sus emociones, esto además hace que le sea difícil relacionarse bien con los demás y no suele asesorar emocionalmente. El punto más fuerte de Adam dentro de su valoración poco positiva es la automotivación, ya que es el ítem más equilibrado.

En la evaluación de Sara (test 7) encontramos su punto más fuerte en la autoconciencia, por lo que Sara es consciente de lo que hace, como repercute a los demás, etc. Por lo contrario su punto más débil es el control de las emociones, por esto a veces es muy impulsiva y también le cuesta expresar las emociones. El resto de puntos valorados están equilibrados, entre los que destaca positivamente relacionarse bien con los demás.

Manuel (test 8) destaca positivamente en dos de los ítems, en la autoconciencia y la automotivación, por lo que en este alumno encontramos la singularidad entre los demás de que tiene facilidad para motivarse a sí mismo, además de saber lo que hace y si es correcto o no como algunos de sus compañeros. Por el contrario su punto más débil es el control de las emociones, por lo que le cuesta expresarlas y a veces es impulsivo en sus acciones. La relación con los demás es buena y Manuel normalmente tiende a asesorar a los demás emocionalmente.

A continuación valoraremos las actividades realizadas. Desde mi punto de vista las actividades planteadas han sido llevadas a término con un gran éxito, ya que hemos podido trabajarlas como pensamos desde un principio y la respuesta de los alumnos hacia estos ejercicios ha sido muy positiva gracias a la novedad que resulta en la mayoría de los casos para los alumnos. Ya que son tareas manipulativas y en las que ellos son los principales protagonistas. Además, tanto en la primera como en la segunda lectura los alumnos interactuaban constantemente, respondiendo a las preguntas que se les efectuaban, realizando ellos mismo preguntas, o simplemente interviniendo para expresar lo que sentían al escuchar los cuentos y al ver las ilustraciones. Después la intervención manipulativa de los alumnos ha sido realmente asombrosa, ya que en la primera actividad rápidamente adquirieron cuales eran las principales emociones y las relacionaban con los colores trabajados en el cuento del Monstruo de Colores, y a la vez que íbamos creando nuestro mural en el que clasificábamos las emociones y poníamos en cada uno de los frascos cosas que nos producían estas emociones iban contando sus propias experiencias, en la mayoría de casos se dirigían al maestro, pero en otras muchas era fantástico observar cómo se contaban las historias vividas entre ellos. Por ejemplo, pudimos observar como Manuel le contaba a Claudia cuando se despidió de su primo en verano porque vivía en Madrid y él decía que se puso muy triste. Estos momentos en los que a través de las artes plásticas

hemos conseguido que los alumnos se expresen y abran sus sentimientos y sus emociones a los demás son los que realmente le dan un gran valor a esta actividad.

En la segunda actividad también se produjeron diversas interacciones mientras leíamos el cuento, sobretodo opinando sobre lo que hacía la protagonista del cuento. Además después al realizar la actividad plástica los niños y niñas se expresaban libremente en sus propios “vacíos” representados a través de un plato de cartón el cual decoraban con total espontaneidad representando lo que se les venía a la cabeza al pensar en sus momentos en los que notan el vacío en su estómago por algún tipo de preocupación, o no haber podido expresar una emoción, un sentimiento, etc. Mientras pintaban sus vacíos hablaban entre ellos de lo que pintaban y era maravilloso ver como Sundus por ejemplo le explicaba porque hacía notas musicales, decía que ella cuando está preocupada le gusta escuchar música para relajarse. Otra interesante anécdota en esta actividad fue cuando Hamsa se puso el plato en su barriga y empezó a explicar al maestro lo que había dibujado, era un arcoíris, porque decía que les encantaba, y podríamos cerrar esta actividad con una fabulosa frase que hizo Hamsa al acabar de explicarlo, dijo: “con cosas bonitas he tapado mi vacío”, mientras tenía el plato colocado sobre su barriga, esos pequeños detalles son los que crean la magia de estas actividades y son con los que podemos observar que los niños interiorizan lo trabajado.

Por último la tercera actividad también la valoramos de forma positiva, ya que antes de iniciarla pensamos que podía haber dificultad al iniciarla, ya que lo único que le íbamos a mostrar a los alumnos era un gran papel en blanco, y no sabíamos si les sería fácil expresar lo que sentían al escuchar la música a través de un papel en blanco. Pero para nuestra sorpresa fue totalmente al contrario, en cuanto comenzaron a escuchar la música los alumnos la comenzaron a identificar y entre ellos decían, “es música triste”, “a mí me da tristeza”, en el caso de “La lista de Schindler” por ejemplo. Y comenzaban a pintar y ellos mismo iban más allá dibujando caras tristes, el monstruo de colores confundido, etc. Lo mismo hicieron con las otras dos canciones, “The girls just wanna have fun” relacionada con la alegría y “Dead silence” relacionada con el miedo. Además al escuchar las canciones podíamos observar como los niños expresaban en sus caras y en sus acciones los sentimientos y emociones que les transmitía la música. En las canciones de miedo y tristeza mostraban una actitud más cohibida, se encogían y parecía como si se hiciesen más pequeños cada vez, sin embargo con la música alegre se notó un claro cambio en la actitud y la forma de actuar de los alumnos, incluso un momento en el que estaban realizando la actividad con la música de Cyndi Lauper, “The girls just wanna have fun” se levantaron del suelo y comenzaron a corretear y bailar en el aula, algo que no estaba planteado en la actividad pero que dejamos que se expresasen libremente, ya que ese era uno de los

objetivos de la tarea, y a través de su baile y las pinturas que crearon mostraron a la perfección las emociones vividas mientras escuchaban la música. El único punto que menos trabajaron fue el de relacionar las emociones con los distintos colores, aunque había momentos de la actividad que sí que lo comentaban, “es una canción triste, es azul”, pero no siempre la música regía el color. Es cierto que no sabemos porque se ha podido producir esto, pero es posible que sea por la relación personal que los alumnos ya tenían con algunos colores por sus propias experiencias o por la simple preferencia de color por una cuestión de gustos. Esto, antes de realizar el ejercicio era una de las cosas en las que nos fijaríamos para evaluarla, pero una vez acabada hemos reflexionado y creemos que no es negativo que no relacionasen en todo momento los colores con las emociones, ya que pensamos que es bueno que interioricen las emociones y los sentimientos como tal, para introducirlos y trabajarlos sí que los relacionamos con algún color para que así sea más fácil para ellos, pero al ver que no siempre lo relacionan también observamos que consiguen abstraer las emociones y sentirlas como algo que procede de su interior y hay muchas maneras de expresarlas a parte de los colores que hemos utilizado para trabajarlas.

Respecto a la evolución que hemos podido observar en los niños es satisfactoria para nosotros ya que todos ellos han conseguido evolucionar en mayor o menor medida. Y hemos logrado que comiencen a interiorizar las emociones y a expresarlas, aunque esto solo sería el comienzo de un trabajo continuo, ya que con lo que hemos trabajado conseguimos una buena introducción de las emociones y los sentimientos, y como expresarlos.

Ahora vamos a pasar a valorar la evolución que ha tenido cada alumno respecto al test inicial que realizamos oralmente a cada niño.

En María hemos observado mejoría a la hora de expresar sus emociones, ya que en la última actividad hemos visto como conversaba con sus compañeros, algo habitual en ella, ya que se suele relacionar bien con los demás, pero en este caso se relacionaba con los demás para comentar lo que le hacía sentir la música, y no se cerraba a expresarlo.

Hamsa lo que nos ha demostrado es que aunque su capacidad para expresar lo que siente no es alta consigue en muchas ocasiones ayudar a sus compañeros y empatizar con ellos, y pudimos ver que en un ambiente distendido hablando entre iguales mostraba un poco más sus emociones, aunque es algo costoso para él y se debe de seguir trabajando para que evolucione más favorablemente todavía.

Claudia, al igual que María es propensa a relacionarse enseguida con sus compañeros. Claudia además aunque de normal suele estar predispuesta a mejor y realizar

las actividades, en estos ejercicios nos sorprendió mostrando un extra de motivación y en ocasiones llevando las riendas mostrando sus pinturas con las que plasmaba sus sentimientos y emociones, con una gran alegría y satisfacción sobre el trabajo realizado, por lo que un punto de los que debemos destacar en ella es la automotivación, ya que aunque en el test le había salido positivo, nunca lo habíamos visto de una manera tan abierta, y es genial como se abrió hacia sus compañeros y mostró sus trabajos con orgullo.

La mayor evolución de David la hemos encontrado en el control de las emociones, ya que en la realización del test fue el ítem más negativo, pero tras las explicaciones previas a las actividades y después de leer *El Monstruo de colores* fue uno de los más participativos a la hora de relacionar las emociones que iban aprendiendo en la lectura con los colores y en contar sus experiencias e identificarlas con las expresiones del monstruo.

En el caso de Sundus es donde menos evolución hemos percibido, ya que continuó teniendo dificultades en el control de emociones a la hora de expresarlas y de identificarlas, aunque en la última actividad sí que logro identificar una de las emociones y su compañeros la ayudaban en cada actividad a resolver sus dudas y a ayudarla a que mostrar lo que sentía con preguntas como, “¿y a ti no te ha pasado nunca?” o “¿a ti que te hace estar alegre?”, cuando estaba haciendo las tareas. Esta débil evolución creemos que se puede deber a la dificultad de concentración de la niña en actividades grupales, por lo que para mejorar su evolución deberemos trabajar algunos aspectos de forma más individual antes de realizar las tareas, y como con el resto de compañeros deberíamos seguir trabajando estos aspectos.

Adam nos sorprendió gratamente sobre todo a la hora de relacionarse con los compañeros, ya que normalmente solía tener dificultades, pero conforme fuimos avanzando en las tareas y trabajando las emociones y contaba algunas de sus acciones realizábamos una reflexión sobre la repercusión que podían tener sus actos en los demás y sus compañeros le contaban como se sentían con lo que hacía. Esto hizo que Adam ganase empatía y moderase su comportamiento. A raíz de estos cambios también se notó una mejora en la relación con los demás y la participación en las tareas de grupo.

Sara, al igual que algunos de sus compañeros tenía dificultades en el control de las emociones, pero en su caso la mayor evolución se notó a la hora de controlarse en cuanto a lo impulsiva que era, ya que cuando interrumpía a algún compañero reflexionábamos sobre lo que había hecho y como se podían sentir los demás, y con el paso de las sesiones fue respetando cada vez más los turnos y expresando sus emociones de una manera más pausada.

Por último, Manuel, que era el alumno con una mayor capacidad de automotivación se le notó rápidamente la evolución, tras la primera actividad intentaba identificar las emociones y lo que sentían sus compañeros cuando contaban algún hecho personal y él mismo relataba lo que sentía y las emociones que había vivido en distintas situaciones, por lo que se notó la mejoría del control y expresión de las emociones también.

En general, la mayoría de alumnos con los que hemos trabajado la mayor dificultad la tenían en el control y la expresión de las emociones, posiblemente a raíz del poco tiempo que se dedica y el poco hincapié que se suele hacer en las aulas sobre la educación emocional.

Sin embargo, gracias al cambio que está sufriendo la educación los maestros nos estamos concienciando más de la importancia de las emociones dentro del aula. Así que con la labor realizada a través de este trabajo hemos conseguido que los alumnos mejoren en algunos aspectos emocionales, tanto personas a la hora de expresar emociones y sentimientos y controlarlos como interpersonales, ya que es algo de lo que se beneficia la sociedad en general y ellos en particular.

6. Conclusiones

Durante este último año como alumno del grado de maestro en educación Primaria al seleccionar el tema de este trabajo de fin de grado lo primero a lo que me dispuse fue a analizar cómo se trabajaba en la asignatura de artes plásticas. Era un trabajo muy metódico, en el que se solían hacer manualidades, fichas para pintar o actividades preparadas y dirigidas para hacerlas de una manera específica, sin trabajar más allá de la parte manipulativa, por lo que creímos que se debían cambiar algunas cosas, ya que además en algunas ocasiones los comportamientos de los alumnos no eran buenos, se descontrolaban y no mostraban respeto hacia los demás, y era algo que no se trataba en el aula, incluso parecía que en ocasiones se normalizaba, por lo que, ¿qué mejor que intentar realizar un cambio mediante las artes plásticas y en el propio comportamiento de los alumnos? Y a partir de ese primer objetivo de analizar cómo se trabaja en las artes plásticas se desarrolló este trabajo.

Percibimos que la educación emocional solo se trabajaba en ciertos momentos puntuales en la clase de Valores, por ejemplo, pero en ninguna de las asignaturas se le dedicaba la verdadera importancia que tiene, por lo que emprendimos el camino para hacer que evolucionase el desarrollo emocional de los alumnos, y además de una forma entretenida y manipulativa a través de las artes plásticas, consiguiendo así la mayor motivación por parte de los alumnos y que a través de la propia experimentación de las

emociones a través del arte pudiesen aprender tanto emocionalmente como artísticamente dándoles libertad para que se expresasen a través de su imaginación, algo consideramos importante que no se pierda para el desarrollo óptimo del alumno y por desgracia en el sistema educativo actual conforme avanzamos en los cursos la imaginación del alumnado se va mermando.

Antes de aplicar la educación emocional a través de las artes plásticas lo que hicimos fue realizar un test con el que analizamos de manera satisfactoria el nivel de desarrollo emocional tenían los alumnos con los que íbamos a llevar a cabo nuestro trabajo. Tras realizar este test a los alumnos de forma oral para que fuese más sencillo y distendido para ellos pasamos a realizar las actividades con las que evaluamos la evolución en el desarrollo emocional, partiendo desde el test inicial. Cumpliendo así nuestro objetivo de evaluar la educación emocional que los alumnos poseían antes de iniciar las actividades, y al observar los comportamientos y acciones llevadas a cabo por los alumnos durante y tras las actividades también conseguimos el objetivo de evaluar la evolución de los niños en su educación emocional.

Por último creemos que el desarrollo adquirido tanto por parte de los alumnos en sus conocimientos emocionales como por nuestra parte en el estudio del trabajo de la educación emocional a través de las artes plásticas ha sido realmente satisfactorio consiguiendo alcanzar nuestros objetivos. Ya que hemos podido observar la evolución de los niños tras el periodo de trabajo con ellos, aun sabiendo que esta formación debe continuar, pues es un contenido que se debería ir desarrollando a lo largo de las diferentes etapas estudiantiles, progresando en los contenidos trabajados. Y nosotros hemos conseguido demostrar que aunque el sistema no proporciona demasiadas horas para poder desarrollar la educación emocional de nuestros alumnos podemos trabajarla de forma interdisciplinar a través de otras asignaturas, como este caso con las artes plásticas.

En conclusión pensamos que hemos conseguido los objetivos planteados antes de comenzar con este ilusionante proyecto, con el que hemos visto reflejado el magnífico trabajo de los alumnos y los verdaderos sentimientos de los niños, aquellos que en ocasiones no son capaces de mostrar por la falta de herramientas que se les proporciona. Con esta sencilla frase de Platón concluimos plasmando la importancia de las emociones “todo aprendizaje tiene una base emocional.”

7. Bibliografía

- Cabello. R, Ruiz–Aranda. D Fernández–Berrocal. P (2010) Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13 (1), 41-4.
- Goleman. D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós. 12.
- Guevara Gómez. L (2011). *La inteligencia emocional*. *Temas para la educación*, 12, 1-6.
- Llenas. A (2015). *Vacío*. Albolote, Granada: Barbara Fiore.
- Llenas. A (2012). *El monstruo de colores*. Barcelona: Flamboyant.
- MAYER, J. D. & SALOVEY, P. (1993). "The intelligence of emotional intelligence". *Intelligence*, 17.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?", *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*. New York: Basic Books, 3–31.
- Salovey, P.; Woolery, A. Y Mayer, J. D. (2001). Emotional intelligence: Conceptualization and measurement. *Blackwell handbook of social psychology: Intraindividual processes*. Oxford: Blackwell, págs. 279-307.
- Weisinger, H. (2001). *La Inteligencia emocional en el trabajo*. Madrid: Javier Vergara. 334-341.

Webgrafía localizada:

- <http://www.rtve.es/alcanta/videos/redes/redes-aprendizaje-social-20130526-2130-169/1839588/>
- <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>

8. Anexos

8.1 Modelo de test evaluación educación emocional.

Basado en el test de Weisinger (2001), adaptado por Márquez. J (2017)

Nombre del alumno:

Curso:

Edad:

	Capacidad baja				Capacidad alta		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Relajarnos en situación de presión, cuando estamos nerviosos.							
2. ¿Cuándo estamos enfadados intentamos hacer las cosas del mejor modo posible o seguimos enfadados?							
3. ¿Cuándo estamos bloqueados y no sabemos que hacer buscamos algún tipo de alternativa?							
4. En una situación de enfado, ¿nos cuesta tranquilizarnos?							
5. Si te encuentras en una situación de vergüenza, ¿notas que te pones rojo?, ¿o si estás enfadado que tienes más calor?							
6. ¿Cuándo tienes algún problema hablas contigo mismo y reflexionas para intentar solucionarlo o mejorar la situación?							
7. Si estás triste, o por el contrario muy contento, ¿se lo sueles contar a alguien?							
8. ¿Si piensas en algo malo o triste, tú también te pones triste?							
9. ¿Cuándo alguien se enfada contigo estás calmado e intentas solucionarlo o tú también te enfadas y te alteras?							
10. Cuando piensas en hacer algo que							

Tabla 1

no es correcto según las normas, ¿sabes que está mal lo que piensas o por el contrario no sabes si es bueno o malo?							
11. ¿Te das cuenta cuando piensas positivamente para que vayan mejor las cosas?							
12. ¿Notas cuando comienzas a enfadarte?							
13. ¿Reconoces los sentimientos que utilizas? Como el amor, la tristeza, la rabia...							
14. ¿Si algo que han hecho por ti te gusta mucho o te enfada se lo dices a la otra persona?							
15. ¿Notas cuando estás alegre y de repente cambias a estar enfadado o triste?							
16. ¿Sabes cuando estás a la defensiva?, es decir, ¿Cuándo te dicen algo y enseguida te enfadas o te entra una rabieta?							
17. ¿Notas la repercusión de lo que haces en los demás?							
18. ¿Eres capaz de darte cuenta cuando te comunicas con alguien y te entiende?							
19. ¿Te cuesta ponerte en marcha para solucionar algo?							
20. ¿Cuándo te pasa algo malo te cuesta poco en recuperarte?							
21. ¿Cuando haces algo que te interesa poco intentas hacerlo bien o no le pones ganas?							
22. Si normalmente haces algo que no es bueno, ¿intentas cambiarlo?							

23. ¿Es fácil para ti cambiar lo que haces de normal o cambiar la forma de hacer las cosas?							
24. ¿Cuándo decides hacer algo lo sueles cumplir?							
25. ¿Eres bueno resolviendo conflictos?							
26. ¿Intentas hablar con los demás para encontrar soluciones a los conflictos?							
27. ¿Si ves un conflicto entre compañeros intentas ayudar para que se resuelva?							
28. ¿Si tú y tus compañeros estáis muy contentos o tristes lo compartís con los demás?							
29. ¿Normalmente intentas que los demás se sientan bien?							
30. ¿Si alguien necesita ayuda o apoyo intentas ayudarlo?							
31. ¿Fijándote en alguien puedes ver si está enfadado, alegre, triste...?							
32. ¿Sabes reconocer cuando una persona está mal sentimentalmente?							
33. ¿Si alguien está muy enfadado o triste intentas ayudarlo para que se calme?							
34. ¿Intentas comprender los problemas de los demás para poder ayudarlos?							

Tabla 1

Hoja de evaluación

En esta hoja observamos distintas tablas, cada uno de ellas puntúa un ítem y los números que encontramos en ellas pertenecen a las preguntas del test, las cuales tienen relación con cada ítem. En los recuadros en blanco se apunta la respuesta, de 0 a 7, siendo 4 o menos una capacidad baja y 5 o más una capacidad alta. La última tabla es un resumen de la puntuación en el que separamos las preguntas con puntuaciones altas de las de puntuación baja y recontamos obteniendo los totales.

Nombre:

Curso:

Edad:

Autoconciencia	5		10		11		12		13	
	15		16		17		18		Tabla 2	

Control de las emociones	1		2		3		4		6	
	8		9		12		23		Tabla 3	

Automotivación	6		19		20		21		22		23		24	
----------------	---	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

Tabla 4

Relacionarse bien	7		9		14		16		17		25		26	
	27		28		29		30		31		34		Tabla 5	

Asesoría emocional	7		9		14		15		29	
	30		31		32		33		Tabla 6	

Capacidad	4 puntos o menos	Total	5 puntos o más	Total
Autoconciencia				
Control de las emociones				
Automotivación				
Relacionarse bien				
Asesoría emocional				

Tabla 7

8.2 Tests realizados a los alumnos

Nombre del alumno: *María*

Curso: *2º Primaria*

Edad: *7 años*

	Capacidad baja				Capacidad alta		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Relajarnos en situación de presión, cuando estamos nerviosos.	X						
2. ¿Cuándo estamos enfadados intentamos hacer las cosas del mejor modo posible o seguimos enfadados?	X						
3. ¿Cuándo estamos bloqueados y no sabemos que hacer buscamos algún tipo de alternativa?						X	
4. En una situación de enfado, ¿nos cuesta tranquilizarnos?		X					
5. Si te encuentras en una situación de vergüenza, ¿notas que te pones rojo?, ¿o si estás enfadado que tienes más calor?							X
6. ¿Cuándo tienes algún problema hablas contigo mismo y reflexionas para intentar solucionarlo o mejorar la situación?							X
7. Si estás triste, o por el contrario muy contento, ¿se lo sueles contar a alguien?			X				
8. ¿Si piensas en algo malo o triste, tú también te pones triste?		X					
9. ¿Cuándo alguien se enfada contigo estás calmado e intentas solucionarlo o tú también te enfadas y te alteras?		X					
10. Cuando piensas en hacer algo que no es correcto según las normas, ¿sabes que está mal lo que piensas o por el contrario no sabes si es bueno o malo?					X		

11. ¿Te das cuenta cuando piensas positivamente para que vayan mejor las cosas?						X	
12. ¿Notas cuando comienzas a enfadarte?						X	
13. ¿Reconoces los sentimientos que utilizas? Como el amor, la tristeza, la rabia...							X
14. ¿Si algo que han hecho por ti te gusta mucho o te enfada se lo dices a la otra persona?				X			
15. ¿Notas cuando estás alegre y de repente cambias a estar enfadado o triste?					X		
16. ¿Sabes cuando estás a la defensiva?, es decir, ¿Cuándo te dicen algo y enseguida te enfadas o te entra una rabieta?					X		
17. ¿Notas la repercusión de lo que haces en los demás?						X	
18. ¿Eres capaz de darte cuenta cuando te comunicas con alguien y te entiende?					X		
19. ¿Te cuesta ponerte en marcha para solucionar algo?			X				
20. ¿Cuándo te pasa algo malo te cuesta poco en recuperarte?	X						
21. ¿Cuando haces algo que te interesa poco intentas hacerlo bien o no le pones ganas?		X					
22. Si normalmente haces algo que no es bueno, ¿intentas cambiarlo?						X	
23. ¿Es fácil para ti cambiar lo que haces de normal o cambiar la forma de hacer las cosas?		X					

24 ¿Cuándo decides hacer algo lo sueles cumplir?							X
25 ¿Eres bueno resolviendo conflictos?						X	
26. ¿Intentas hablar con los demás para encontrar soluciones a los conflictos?						X	
27. ¿Si ves un conflicto entre compañeros intentas ayudar para que se resuelva?						X	
28. ¿Si tú y tus compañeros estáis muy contentos o tristes lo compartís con los demás?					X		
29. ¿Normalmente intentas que los demás se sientan bien?							X
30. ¿Si alguien necesita ayuda o apoyo intentas ayudarlo?						X	
31. ¿Fijándote en alguien puedes ver si está enfadado, alegre, triste...?					X		
32. ¿Sabes reconocer cuando una persona está mal sentimentalmente?			X				
33. ¿Si alguien está muy enfadado o triste intentas ayudarlo para que se calme?					X		
34. ¿Intentas comprender los problemas de los demás para poder ayudarlos?					X		

Hoja de evaluación

Nombre: *María*

Curso: *2º Primaria*

Edad: *7 años*

Autoconciencia	5	7	10	5	11	6	12	6	13	7
	15	5	16	5	17	6	18	5		

Control de las emociones	1	1	2	1	3	6	4	2	6	7
	8	2	9	2	12	6	23	2		

Automotivación	6	7	19	3	20	1	21	2	22	6	23	2	24	7
----------------	---	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

Relacionarse bien	7	2	9	2	14	4	16	5	17	6	25	6	26	6
	27	6	28	5	29	7	30	6	31	5	34	5		

Asesoría emocional	7	2	9	2	14	4	15	5	29	7
	30	6	31	5	32	3	33	5		

Capacidad	4 puntos o menos	Total	5 puntos o más	Total
Autoconciencia		0	5, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18	9
Control de las emociones	1, 2, 4, 8, 9, 23	6	3, 6, 12	3
Automotivación	19, 20, 21, 23	4	6, 22, 24	3
Relacionarse bien	7, 9, 14,	3	16, 17, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 34	10
Asesoría emocional	7, 9, 14, 32	4	15, 29, 6, 31, 33	5

	Capacidad baja				Capacidad alta		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Relajarnos en situación de presión, cuando estamos nerviosos.	X						
2. ¿Cuándo estamos enfadados intentamos hacer las cosas del mejor modo posible o seguimos enfadados?	X						
3. ¿Cuándo estamos bloqueados y no sabemos que hacer buscamos algún tipo de alternativa?		X					
4. En una situación de enfado, ¿nos cuesta tranquilizarnos?	X						
5. Si te encuentras en una situación de vergüenza, ¿notas que te pones rojo?, ¿o si estás enfadado que tienes más calor?		X					
6. ¿Cuándo tienes algún problema hablas contigo mismo y reflexionas para intentar solucionarlo o mejorar la situación?					X		
7. Si estás triste, o por el contrario muy contento, ¿se lo sueles contar a alguien?		X					
8. ¿Si piensas en algo malo o triste, tú también te pones triste?					X		
9. ¿Cuándo alguien se enfada contigo estás calmado e intentas solucionarlo o tú también te enfadas y te alteras?					X		
10. Cuando piensas en hacer algo que no es correcto según las normas, ¿sabes que está mal lo que piensas o por el contrario no sabes si es bueno o malo?			X				

11. ¿Te das cuenta cuando piensas positivamente para que vayan mejor las cosas?		X					
12. ¿Notas cuando comienzas a enfadarte?			X				
13. ¿Reconoces los sentimientos que utilizas? Como el amor, la tristeza, la rabia...					X		
14. ¿Si algo que han hecho por ti te gusta mucho o te enfada se lo dices a la otra persona?			X				
15. ¿Notas cuando estás alegre y de repente cambias a estar enfadado o triste?				X			
16. ¿Sabes cuando estás a la defensiva?, es decir, ¿Cuándo te dicen algo y enseguida te enfadas o te entra una rabieta?						X	
17. ¿Notas la repercusión de lo que haces en los demás?						X	
18. ¿Eres capaz de darte cuenta cuando te comunicas con alguien y te entiende?				X			
19. ¿Te cuesta ponerte en marcha para solucionar algo?			X				
20. ¿Cuándo te pasa algo malo te cuesta poco en recuperarte?		X					
21. ¿Cuando haces algo que te interesa poco intentas hacerlo bien o no le pones ganas?	X						
22. Si normalmente haces algo que no es bueno, ¿intentas cambiarlo?						X	
23. ¿Es fácil para ti cambiar lo que haces de normal o cambiar la forma de hacer las cosas?					X		

24 ¿Cuándo decides hacer algo lo sueles cumplir?						X	
25 ¿Eres bueno resolviendo conflictos?						X	
26. ¿Intentas hablar con los demás para encontrar soluciones a los conflictos?					X		
27. ¿Si ves un conflicto entre compañeros intentas ayudar para que se resuelva?							X
28. ¿Si tú y tus compañeros estáis muy contentos o tristes lo compartís con los demás?						X	
29. ¿Normalmente intentas que los demás se sientan bien?						X	
30. ¿Si alguien necesita ayuda o apoyo intentas ayudarlo?						X	
31. ¿Fijándote en alguien puedes ver si está enfadado, alegre, triste...?		X					
32. ¿Sabes reconocer cuando una persona está mal sentimentalmente?		X					
33. ¿Si alguien está muy enfadado o triste intentas ayudarlo para que se calme?						X	
34. ¿Intentas comprender los problemas de los demás para poder ayudarlos?						X	

Hoja de evaluación

Nombre: *Hamsa*

Curso: *2º Primaria*

Edad: *7 años*

Autoconciencia	5	2	10	3	11	2	12	3	13	5
	15	4	16	6	17	6	18	4		

Control de las emociones	1	1	2	1	3	2	4	1	6	5
	8	5	9	5	12	3	23	5		

Automotivación	6	5	19	3	20	2	21	1	22	6	23	5	24	6
----------------	---	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

Relacionarse bien	7	2	9	5	14	3	16	6	17	6	25	6	26	5
	27	7	28	6	29	6	30	6	31	2	34	5		

Asesoría emocional	7	2	9	5	14	3	15	4	29	6
	30	6	31	2	32	2	33	5		

Capacidad	4 puntos o menos	Total	5 puntos o más	Total
Autoconciencia	5, 10, 11, 12, 15, 18	6	13, 16, 17	3
Control de las emociones	1, 2, 3, 4, 12	5	6, 8, 9, 23	4
Automotivación	19, 20, 21	3	6, 22, 23, 24	4
Relacionarse bien	7, 14, 31	3	9, 16, 17, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 34	10
Asesoría emocional	7, 14, 15, 31, 32	5	9, 29, 30, 33	4

Nombre del alumno: *Claudia*

Curso: *1º Primaria*

Edad: *6 años*

	Capacidad baja				Capacidad alta		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Relajarnos en situación de presión, cuando estamos nerviosos.					X		
2. ¿Cuándo estamos enfadados intentamos hacer las cosas del mejor modo posible o seguimos enfadados?				X			
3. ¿Cuándo estamos bloqueados y no sabemos que hacer buscamos algún tipo de alternativa?					X		
4. En una situación de enfado, ¿nos cuesta tranquilizarnos?					X		
5. Si te encuentras en una situación de vergüenza, ¿notas que te pones rojo?, ¿o si estás enfadado que tienes más calor?						X	
6. ¿Cuándo tienes algún problema hablas contigo mismo y reflexionas para intentar solucionarlo o mejorar la situación?						X	
7. Si estás triste, o por el contrario muy contento, ¿se lo sueles contar a alguien?			X				
8. ¿Si piensas en algo malo o triste, tú también te pones triste?			X				
9. ¿Cuándo alguien se enfada contigo estás calmado e intentas solucionarlo o tú también te enfadas y te alteras?			X				
10. Cuando piensas en hacer algo que no es correcto según las normas, ¿sabes que está mal lo que piensas o por el contrario no sabes si es bueno o malo?					X		

11. ¿Te das cuenta cuando piensas positivamente para que vayan mejor las cosas?					X		
12. ¿Notas cuando comienzas a enfadarte?						X	
13. ¿Reconoces los sentimientos que utilizas? Como el amor, la tristeza, la rabia...						X	
14. ¿Si algo que han hecho por ti te gusta mucho o te enfada se lo dices a la otra persona?					X		
15. ¿Notas cuando estás alegre y de repente cambias a estar enfadado o triste?					X		
16. ¿Sabes cuando estás a la defensiva?, es decir, ¿Cuándo te dicen algo y enseguida te enfadas o te entra una rabieta?						X	
17. ¿Notas la repercusión de lo que haces en los demás?						X	
18. ¿Eres capaz de darte cuenta cuando te comunicas con alguien y te entiende?				X			
19. ¿Te cuesta ponerte en marcha para solucionar algo?					X		
20. ¿Cuándo te pasa algo malo te cuesta poco en recuperarte?			X				
21. ¿Cuando haces algo que te interesa poco intentas hacerlo bien o no le pones ganas?		X					
22. Si normalmente haces algo que no es bueno, ¿intentas cambiarlo?					X		
23. ¿Es fácil para ti cambiar lo que haces de normal o cambiar la forma de hacer las cosas?				X			

24 ¿Cuándo decides hacer algo lo sueles cumplir?						X	
25 ¿Eres bueno resolviendo conflictos?						X	
26. ¿Intentas hablar con los demás para encontrar soluciones a los conflictos?					X		
27. ¿Si ves un conflicto entre compañeros intentas ayudar para que se resuelva?							X
28. ¿Si tú y tus compañeros estáis muy contentos o tristes lo compartís con los demás?				X			
29. ¿Normalmente intentas que los demás se sientan bien?							X
30. ¿Si alguien necesita ayuda o apoyo intentas ayudarlo?						X	
31. ¿Fijándote en alguien puedes ver si está enfadado, alegre, triste...?					X		
32. ¿Sabes reconocer cuando una persona está mal sentimentalmente?			X				
33. ¿Si alguien está muy enfadado o triste intentas ayudarlo para que se calme?				X			
34. ¿Intentas comprender los problemas de los demás para poder ayudarlos?					X		

Hoja de evaluación

Nombre: Claudia

Curso: 1º Primaria

Edad: 6 años

Autoconciencia	5	6	10	5	11	5	12	6	13	6
	15	5	16	6	17	6	18	4		

Control de las emociones	1	5	2	4	3	5	4	5	6	6
	8	3	9	3	12	6	23	4		

Automotivación	6	6	19	5	20	3	21	2	22	5	23	4	24	6
----------------	---	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

Relacionarse bien	7	3	9	3	14	5	16	6	17	6	25	6	26	5
	27	7	28	4	29	7	30	6	31	3	34	5		

Asesoría emocional	7	3	9	3	14	5	15	5	29	7
	30	6	31	3	32	3	33	4		

Capacidad	4 puntos o menos	Total	5 puntos o más	Total
Autoconciencia	18	1	5, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17	8
Control de las emociones	2, 8, 9, 23	4	1, 3, 4, 6, 12	5
Automotivación	20, 21, 23	3	6, 19, 22, 24	4
Relacionarse bien	7, 9, 28, 31	4	14, 16, 17, 25, 26, 27, 29, 30, 34	9
Asesoría emocional	7, 9, 31, 32, 33	5	14, 15, 29, 30	4

Nombre del alumno: David

Curso: 2º Primaria

Edad: 8 años

	Capacidad baja				Capacidad alta		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Relajarnos en situación de presión, cuando estamos nerviosos.	X						
2. ¿Cuándo estamos enfadados intentamos hacer las cosas del mejor modo posible o seguimos enfadados?	X						
3. ¿Cuándo estamos bloqueados y no sabemos que hacer buscamos algún tipo de alternativa?		X					
4. En una situación de enfado, ¿nos cuesta tranquilizarnos?	X						
5. Si te encuentras en una situación de vergüenza, ¿notas que te pones rojo?, ¿o si estás enfadado que tienes más calor?						X	
6. ¿Cuándo tienes algún problema hablas contigo mismo y reflexionas para intentar solucionarlo o mejorar la situación?					X		
7. Si estás triste, o por el contrario muy contento, ¿se lo sueles contar a alguien?					X		
8. ¿Si piensas en algo malo o triste, tú también te pones triste?			X				
9. ¿Cuándo alguien se enfada contigo estás calmado e intentas solucionarlo o tú también te enfadas y te alteras?		X					
10. Cuando piensas en hacer algo que no es correcto según las normas, ¿sabes que está mal lo que piensas o por el contrario no sabes si es bueno o malo?				X			

11. ¿Te das cuenta cuando piensas positivamente para que vayan mejor las cosas?				X		
12. ¿Notas cuando comienzas a enfadarte?				X		
13. ¿Reconoces los sentimientos que utilizas? Como el amor, la tristeza, la rabia...					X	
14. ¿Si algo que han hecho por ti te gusta mucho o te enfada se lo dices a la otra persona?					X	
15. ¿Notas cuando estás alegre y de repente cambias a estar enfadado o triste?			X			
16. ¿Sabes cuando estás a la defensiva?, es decir, ¿Cuándo te dicen algo y enseguida te enfadas o te entra una rabieta?		X				
17. ¿Notas la repercusión de lo que haces en los demás?			X			
18. ¿Eres capaz de darte cuenta cuando te comunicas con alguien y te entiende?			X			
19. ¿Te cuesta ponerte en marcha para solucionar algo?		X				
20. ¿Cuándo te pasa algo malo te cuesta poco en recuperarte?	X					
21. ¿Cuando haces algo que te interesa poco intentas hacerlo bien o no le pones ganas?	X					
22. Si normalmente haces algo que no es bueno, ¿intentas cambiarlo?				X		
23. ¿Es fácil para ti cambiar lo que haces de normal o cambiar la forma de hacer las cosas?		X				

24 ¿Cuándo decides hacer algo lo sueles cumplir?					X		
25 ¿Eres bueno resolviendo conflictos?				X			
26. ¿Intentas hablar con los demás para encontrar soluciones a los conflictos?					X		
27. ¿Si ves un conflicto entre compañeros intentas ayudar para que se resuelva?					X		
28. ¿Si tú y tus compañeros estáis muy contentos o tristes lo compartís con los demás?			X				
29. ¿Normalmente intentas que los demás se sientan bien?						X	
30. ¿Si alguien necesita ayuda o apoyo intentas ayudarlo?						X	
31. ¿Fijándote en alguien puedes ver si está enfadado, alegre, triste...?		X					
32. ¿Sabes reconocer cuando una persona está mal sentimentalmente?		X					
33. ¿Si alguien está muy enfadado o triste intentas ayudarlo para que se calme?				X			
34. ¿Intentas comprender los problemas de los demás para poder ayudarlos?					X		

Hoja de evaluación

Nombre: *David*

Curso: *2º Primaria*

Edad: *8 años*

Autoconciencia	5	<i>6</i>	10	<i>4</i>	11	<i>5</i>	12	<i>5</i>	13	<i>6</i>
	15	<i>4</i>	16	<i>3</i>	17	<i>4</i>	18	<i>4</i>		

Control de las emociones	1	<i>1</i>	2	<i>1</i>	3	<i>2</i>	4	<i>1</i>	6	<i>5</i>
	8	<i>3</i>	9	<i>2</i>	12	<i>5</i>	23	<i>3</i>		

Automotivación	6	<i>5</i>	19	<i>3</i>	20	<i>2</i>	21	<i>2</i>	22	<i>5</i>	23	<i>3</i>	24	<i>5</i>
----------------	---	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------

Relacionarse bien	7	<i>5</i>	9	<i>2</i>	14	<i>6</i>	16	<i>3</i>	17	<i>4</i>	25	<i>4</i>	26	<i>5</i>
	27	<i>5</i>	28	<i>3</i>	29	<i>6</i>	30	<i>6</i>	31	<i>2</i>	34	<i>5</i>		

Asesoría emocional	7	<i>5</i>	9	<i>2</i>	14	<i>6</i>	15	<i>4</i>	29	<i>6</i>
	30	<i>6</i>	31	<i>2</i>	32	<i>2</i>	33	<i>4</i>		

Capacidad	4 puntos o menos	Total	5 puntos o más	Total
Autoconciencia	<i>10, 15, 16, 17, 18</i>	<i>5</i>	<i>5, 11, 12, 13</i>	<i>4</i>
Control de las emociones	<i>1, 2, 3, 4, 8, 9, 23</i>	<i>7</i>	<i>6, 12</i>	<i>2</i>
Automotivación	<i>19, 20, 21, 23</i>	<i>4</i>	<i>6, 22, 24</i>	<i>3</i>
Relacionarse bien	<i>9, 16, 17, 25, 28, 31</i>	<i>6</i>	<i>7, 14, 26, 27, 29, 30, 34</i>	<i>7</i>
Asesoría emocional	<i>9, 15, 31, 32, 33</i>	<i>5</i>	<i>7, 14, 29, 30</i>	<i>4</i>

Nombre del alumno: Sundus

Curso: 1º Primaria

Edad: 7 años

	Capacidad baja				Capacidad alta		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Relajarnos en situación de presión, cuando estamos nerviosos.		X					
2. ¿Cuándo estamos enfadados intentamos hacer las cosas del mejor modo posible o seguimos enfadados?		X					
3. ¿Cuándo estamos bloqueados y no sabemos que hacer buscamos algún tipo de alternativa?			X				
4. En una situación de enfado, ¿nos cuesta tranquilizarnos?		X					
5. Si te encuentras en una situación de vergüenza, ¿notas que te pones rojo?, ¿o si estás enfadado que tienes más calor?					X		
6. ¿Cuándo tienes algún problema hablas contigo mismo y reflexionas para intentar solucionarlo o mejorar la situación?						X	
7. Si estás triste, o por el contrario muy contento, ¿se lo sueles contar a alguien?					X		
8. ¿Si piensas en algo malo o triste, tú también te pones triste?				X			
9. ¿Cuándo alguien se enfada contigo estás calmado e intentas solucionarlo o tú también te enfadas y te alteras?		X					
10. Cuando piensas en hacer algo que no es correcto según las normas, ¿sabes que está mal lo que piensas o por el contrario no sabes si es bueno o malo?					X		

11. ¿Te das cuenta cuando piensas positivamente para que vayan mejor las cosas?					X		
12. ¿Notas cuando comienzas a enfadarte?					X		
13. ¿Reconoces los sentimientos que utilizas? Como el amor, la tristeza, la rabia...						X	
14. ¿Si algo que han hecho por ti te gusta mucho o te enfada se lo dices a la otra persona?					X		
15. ¿Notas cuando estás alegre y de repente cambias a estar enfadado o triste?					X		
16. ¿Sabes cuando estás a la defensiva?, es decir, ¿Cuándo te dicen algo y enseguida te enfadas o te entra una rabieta?			X				
17. ¿Notas la repercusión de lo que haces en los demás?				X			
18. ¿Eres capaz de darte cuenta cuando te comunicas con alguien y te entiende?			X				
19. ¿Te cuesta ponerte en marcha para solucionar algo?			X				
20. ¿Cuándo te pasa algo malo te cuesta poco en recuperarte?					X		
21. ¿Cuando haces algo que te interesa poco intentas hacerlo bien o no le pones ganas?		X					
22. Si normalmente haces algo que no es bueno, ¿intentas cambiarlo?				X			
23. ¿Es fácil para ti cambiar lo que haces de normal o cambiar la forma de hacer las cosas?			X				

24 ¿Cuándo decides hacer algo lo sueles cumplir?					X		
25 ¿Eres bueno resolviendo conflictos?					X		
26. ¿Intentas hablar con los demás para encontrar soluciones a los conflictos?			X				
27. ¿Si ves un conflicto entre compañeros intentas ayudar para que se resuelva?						X	
28. ¿Si tú y tus compañeros estáis muy contentos o tristes lo compartís con los demás?			X				
29. ¿Normalmente intentas que los demás se sientan bien?						X	
30. ¿Si alguien necesita ayuda o apoyo intentas ayudarlo?					X		
31. ¿Fijándote en alguien puedes ver si está enfadado, alegre, triste...?			X				
32. ¿Sabes reconocer cuando una persona está mal sentimentalmente?		X					
33. ¿Si alguien está muy enfadado o triste intentas ayudarlo para que se calme?			X				
34. ¿Intentas comprender los problemas de los demás para poder ayudarlos?			X				

Hoja de evaluación

Nombre: *Sundus*

Curso: *1º Primaria*

Edad: *7 años*

Autoconciencia	5	5	10	5	11	5	12	5	13	6
	15	5	16	3	17	4	18	3		

Control de las emociones	1	2	2	2	3	3	4	2	6	6
	8	4	9	2	12	5	23	3		

Automotivación	6	6	19	3	20	5	21	2	22	4	23	3	24	5
----------------	---	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

Relacionarse bien	7	5	9	2	14	5	16	3	17	4	25	5	26	3
	27	6	28	3	29	6	30	5	31	3	34	3		

Asesoría emocional	7	5	9	2	14	5	15	5	29	6
	30	5	31	3	32	2	33	3		

Capacidad	4 puntos o menos	Total	5 puntos o más	Total
Autoconciencia	16, 17, 18	3	5, 10, 11, 12, 13, 15	6
Control de las emociones	1, 2, 3, 4, 8, 9, 23	7	6, 12	2
Automotivación	19, 21, 22, 23	4	6, 20, 24	3
Relacionarse bien	9, 16, 17, 26, 28, 31, 34.	7	7, 14, 25, 27, 29, 30	6
Asesoría emocional	9, 31, 32, 33	4	7, 14, 15, 29, 30	5

Nombre del alumno: Adam

Curso: 2º Primaria

Edad: 8 años

	Capacidad baja				Capacidad alta		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Relajarnos en situación de presión, cuando estamos nerviosos.			X				
2. ¿Cuándo estamos enfadados intentamos hacer las cosas del mejor modo posible o seguimos enfadados?		X					
3. ¿Cuándo estamos bloqueados y no sabemos que hacer buscamos algún tipo de alternativa?		X					
4. En una situación de enfado, ¿nos cuesta tranquilizarnos?	X						
5. Si te encuentras en una situación de vergüenza, ¿notas que te pones rojo?, ¿o si estás enfadado que tienes más calor?					X		
6. ¿Cuándo tienes algún problema hablas contigo mismo y reflexionas para intentar solucionarlo o mejorar la situación?					X		
7. Si estás triste, o por el contrario muy contento, ¿se lo sueles contar a alguien?	X						
8. ¿Si piensas en algo malo o triste, tú también te pones triste?					X		
9. ¿Cuándo alguien se enfada contigo estás calmado e intentas solucionarlo o tú también te enfadas y te alteras?			X				
10. Cuando piensas en hacer algo que no es correcto según las normas, ¿sabes que está mal lo que piensas o por el contrario no sabes si es bueno o malo?					X		

11. ¿Te das cuenta cuando piensas positivamente para que vayan mejor las cosas?				X			
12. ¿Notas cuando comienzas a enfadarte?			X				
13. ¿Reconoces los sentimientos que utilizas? Como el amor, la tristeza, la rabia...					X		
14. ¿Si algo que han hecho por ti te gusta mucho o te enfada se lo dices a la otra persona?		X					
15. ¿Notas cuando estás alegre y de repente cambias a estar enfadado o triste?			X				
16. ¿Sabes cuando estás a la defensiva?, es decir, ¿Cuándo te dicen algo y enseguida te enfadas o te entra una rabieta?			X				
17. ¿Notas la repercusión de lo que haces en los demás?				X			
18. ¿Eres capaz de darte cuenta cuando te comunicas con alguien y te entiende?			X				
19. ¿Te cuesta ponerte en marcha para solucionar algo?			X				
20. ¿Cuándo te pasa algo malo te cuesta poco en recuperarte?					X		
21. ¿Cuando haces algo que te interesa poco intentas hacerlo bien o no le pones ganas?	X						
22. Si normalmente haces algo que no es bueno, ¿intentas cambiarlo?					X		
23. ¿Es fácil para ti cambiar lo que haces de normal o cambiar la forma de hacer las cosas?		X					

24 ¿Cuándo decides hacer algo lo sueles cumplir?			X				
25 ¿Eres bueno resolviendo conflictos?			X				
26. ¿Intentas hablar con los demás para encontrar soluciones a los conflictos?				X			
27. ¿Si ves un conflicto entre compañeros intentas ayudar para que se resuelva?					X		
28. ¿Si tú y tus compañeros estáis muy contentos o tristes lo compartís con los demás?			X				
29. ¿Normalmente intentas que los demás se sientan bien?					X		
30. ¿Si alguien necesita ayuda o apoyo intentas ayudarle?					X		
31. ¿Fijándote en alguien puedes ver si está enfadado, alegre, triste...?			X				
32. ¿Sabes reconocer cuando una persona está mal sentimentalmente?		X					
33. ¿Si alguien está muy enfadado o triste intentas ayudarlo para que se calme?			X				
34. ¿Intentas comprender los problemas de los demás para poder ayudarlos?			X				

Hoja de evaluación

Nombre: Adam

Curso: 2º Primaria

Edad: 8 años

Autoconciencia	5	5	10	5	11	4	12	3	13	5
	15	3	16	3	17	4	18	3		

Control de las emociones	1	3	2	2	3	2	4	1	6	5
	8	5	9	3	12	3	23	2		

Automotivación	6	5	19	3	20	5	21	1	22	5	23	2	24	3
----------------	---	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

Relacionarse bien	7	1	9	3	14	2	16	3	17	4	25	3	26	4
	27	5	28	3	29	5	30	5	31	3	34	3		

Asesoría emocional	7	1	9	3	14	2	15	3	29	5
	30	5	31	3	32	2	33	3		

Capacidad	4 puntos o menos	Total	5 puntos o más	Total
Autoconciencia	11, 12, 15, 16, 17, 18.	6	5, 10, 13.	3
Control de las emociones	1, 2, 3, 4, 9, 12, 23.	7	6, 8.	2
Automotivación	19, 21, 23, 24.	4	6, 20, 22.	3
Relacionarse bien	7, 9, 14, 16, 17, 25, 26, 28, 31, 34.	10	27, 29, 30.	3
Asesoría emocional	7, 9, 14, 15, 31, 32, 33.	7	29, 30	2

Nombre del alumno: Sara

Curso: 1º Primaria

Edad: 6 años

	Capacidad baja				Capacidad alta		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Relajarnos en situación de presión, cuando estamos nerviosos.		X					
2. ¿Cuándo estamos enfadados intentamos hacer las cosas del mejor modo posible o seguimos enfadados?			X				
3. ¿Cuándo estamos bloqueados y no sabemos que hacer buscamos algún tipo de alternativa?			X				
4. En una situación de enfado, ¿nos cuesta tranquilizarnos?	X						
5. Si te encuentras en una situación de vergüenza, ¿notas que te pones rojo?, ¿o si estás enfadado que tienes más calor?					X		
6. ¿Cuándo tienes algún problema hablas contigo mismo y reflexionas para intentar solucionarlo o mejorar la situación?				X			
7. Si estás triste, o por el contrario muy contento, ¿se lo sueles contar a alguien?			X				
8. ¿Si piensas en algo malo o triste, tú también te pones triste?			X				
9. ¿Cuándo alguien se enfada contigo estás calmado e intentas solucionarlo o tú también te enfadas y te alteras?		X					
10. Cuando piensas en hacer algo que no es correcto según las normas, ¿sabes que está mal lo que piensas o por el contrario no sabes si es bueno o malo?				X			

11. ¿Te das cuenta cuando piensas positivamente para que vayan mejor las cosas?					X		
12. ¿Notas cuando comienzas a enfadarte?						X	
13. ¿Reconoces los sentimientos que utilizas? Como el amor, la tristeza, la rabia...					X		
14. ¿Si algo que han hecho por ti te gusta mucho o te enfada se lo dices a la otra persona?		X					
15. ¿Notas cuando estás alegre y de repente cambias a estar enfadado o triste?			X				
16. ¿Sabes cuando estás a la defensiva?, es decir, ¿Cuándo te dicen algo y enseguida te enfadas o te entra una rabieta?					X		
17. ¿Notas la repercusión de lo que haces en los demás?						X	
18. ¿Eres capaz de darte cuenta cuando te comunicas con alguien y te entiende?				X			
19. ¿Te cuesta ponerte en marcha para solucionar algo?			X				
20. ¿Cuándo te pasa algo malo te cuesta poco en recuperarte?					X		
21. ¿Cuando haces algo que te interesa poco intentas hacerlo bien o no le pones ganas?		X					
22. Si normalmente haces algo que no es bueno, ¿intentas cambiarlo?					X		
23. ¿Es fácil para ti cambiar lo que haces de normal o cambiar la forma de hacer las cosas?				X			

24 ¿Cuándo decides hacer algo lo sueles cumplir?				X		
25 ¿Eres bueno resolviendo conflictos?				X		
26. ¿Intentas hablar con los demás para encontrar soluciones a los conflictos?		X				
27. ¿Si ves un conflicto entre compañeros intentas ayudar para que se resuelva?				X		
28. ¿Si tú y tus compañeros estáis muy contentos o tristes lo compartís con los demás?		X				
29. ¿Normalmente intentas que los demás se sientan bien?					X	
30. ¿Si alguien necesita ayuda o apoyo intentas ayudarlo?					X	
31. ¿Fijándote en alguien puedes ver si está enfadado, alegre, triste...?				X		
32. ¿Sabes reconocer cuando una persona está mal sentimentalmente?				X		
33. ¿Si alguien está muy enfadado o triste intentas ayudarlo para que se calme?			X			
34. ¿Intentas comprender los problemas de los demás para poder ayudarlos?		X				

Hoja de evaluación

Nombre: Sara

Curso: 1º Primaria

Edad: 6 años

Autoconciencia	5	5	10	4	11	5	12	6	13	5
	15	3	16	5	17	6	18	4		

Control de las emociones	1	2	2	3	3	3	4	1	6	4
	8	3	9	2	12	6	23	4		

Automotivación	6	4	19	3	20	5	21	2	22	5	23	4	24	5
----------------	---	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

Relacionarse bien	7	3	9	2	14	2	16	5	17	6	25	5	26	3
	27	5	28	3	29	6	30	6	31	5	34	3		

Asesoría emocional	7	3	9	2	14	2	15	3	29	6
	30	6	31	5	32	5	33	4		

Capacidad	4 puntos o menos	Total	5 puntos o más	Total
Autoconciencia	10, 15, 18	3	5, 11, 12, 13, 16, 17	6
Control de las emociones	1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 23	8	12	1
Automotivación	6, 19, 21, 23	4	20, 22, 24	3
Relacionarse bien	7, 9, 14, 26, 28, 34	6	16, 17, 25, 27, 29, 30, 31	7
Asesoría emocional	7, 9, 14, 15, 33	5	29, 30, 31, 32	4

Nombre del alumno: Manuel

Curso: 1º Primaria

Edad: 6 años

	Capacidad baja				Capacidad alta		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Relajarnos en situación de presión, cuando estamos nerviosos.			X				
2. ¿Cuándo estamos enfadados intentamos hacer las cosas del mejor modo posible o seguimos enfadados?			X				
3. ¿Cuándo estamos bloqueados y no sabemos que hacer buscamos algún tipo de alternativa?				X			
4. En una situación de enfado, ¿nos cuesta tranquilizarnos?					X		
5. Si te encuentras en una situación de vergüenza, ¿notas que te pones rojo?, ¿o si estás enfadado que tienes más calor?						X	
6. ¿Cuándo tienes algún problema hablas contigo mismo y reflexionas para intentar solucionarlo o mejorar la situación?					X		
7. Si estás triste, o por el contrario muy contento, ¿se lo sueles contar a alguien?		X					
8. ¿Si piensas en algo malo o triste, tú también te pones triste?				X			
9. ¿Cuándo alguien se enfada contigo estás calmado e intentas solucionarlo o tú también te enfadas y te alteras?		X					
10. Cuando piensas en hacer algo que no es correcto según las normas, ¿sabes que está mal lo que piensas o por el contrario no sabes si es bueno o malo?					X		

11. ¿Te das cuenta cuando piensas positivamente para que vayan mejor las cosas?					X		
12. ¿Notas cuando comienzas a enfadarte?						X	
13. ¿Reconoces los sentimientos que utilizas? Como el amor, la tristeza, la rabia...					X		
14. ¿Si algo que han hecho por ti te gusta mucho o te enfada se lo dices a la otra persona?			X				
15. ¿Notas cuando estás alegre y de repente cambias a estar enfadado o triste?					X		
16. ¿Sabes cuando estás a la defensiva?, es decir, ¿Cuándo te dicen algo y enseguida te enfadas o te entra una rabieta?				X			
17. ¿Notas la repercusión de lo que haces en los demás?						X	
18. ¿Eres capaz de darte cuenta cuando te comunicas con alguien y te entiende?					X		
19. ¿Te cuesta ponerte en marcha para solucionar algo?					X		
20. ¿Cuándo te pasa algo malo te cuesta poco en recuperarte?			X				
21. ¿Cuando haces algo que te interesa poco intentas hacerlo bien o no le pones ganas?					X		
22. Si normalmente haces algo que no es bueno, ¿intentas cambiarlo?					X		
23. ¿Es fácil para ti cambiar lo que haces de normal o cambiar la forma de hacer las cosas?			X				

24 ¿Cuándo decides hacer algo lo sueles cumplir?					X		
25 ¿Eres bueno resolviendo conflictos?					X		
26. ¿Intentas hablar con los demás para encontrar soluciones a los conflictos?						X	
27. ¿Si ves un conflicto entre compañeros intentas ayudar para que se resuelva?							X
28. ¿Si tú y tus compañeros estáis muy contentos o tristes lo compartís con los demás?			X				
29. ¿Normalmente intentas que los demás se sientan bien?						X	
30. ¿Si alguien necesita ayuda o apoyo intentas ayudarlo?						X	
31. ¿Fijándote en alguien puedes ver si está enfadado, alegre, triste...?					X		
32. ¿Sabes reconocer cuando una persona está mal sentimentalmente?			X				
33. ¿Si alguien está muy enfadado o triste intentas ayudarlo para que se calme?				X			
34. ¿Intentas comprender los problemas de los demás para poder ayudarlos?				X			

Hoja de evaluación

Nombre: *Manuel*

Curso: *1º Primaria*

Edad: *6 años*

Autoconciencia	5	<i>6</i>	10	<i>5</i>	11	<i>5</i>	12	<i>6</i>	13	<i>5</i>
	15	<i>5</i>	16	<i>4</i>	17	<i>6</i>	18	<i>5</i>		

Control de las emociones	1	<i>3</i>	2	<i>3</i>	3	<i>4</i>	4	<i>5</i>	6	<i>5</i>
	8	<i>4</i>	9	<i>2</i>	12	<i>6</i>	23	<i>3</i>		

Automotivación	6	<i>5</i>	19	<i>5</i>	20	<i>3</i>	21	<i>5</i>	22	<i>5</i>	23	<i>3</i>	24	<i>5</i>
----------------	---	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------

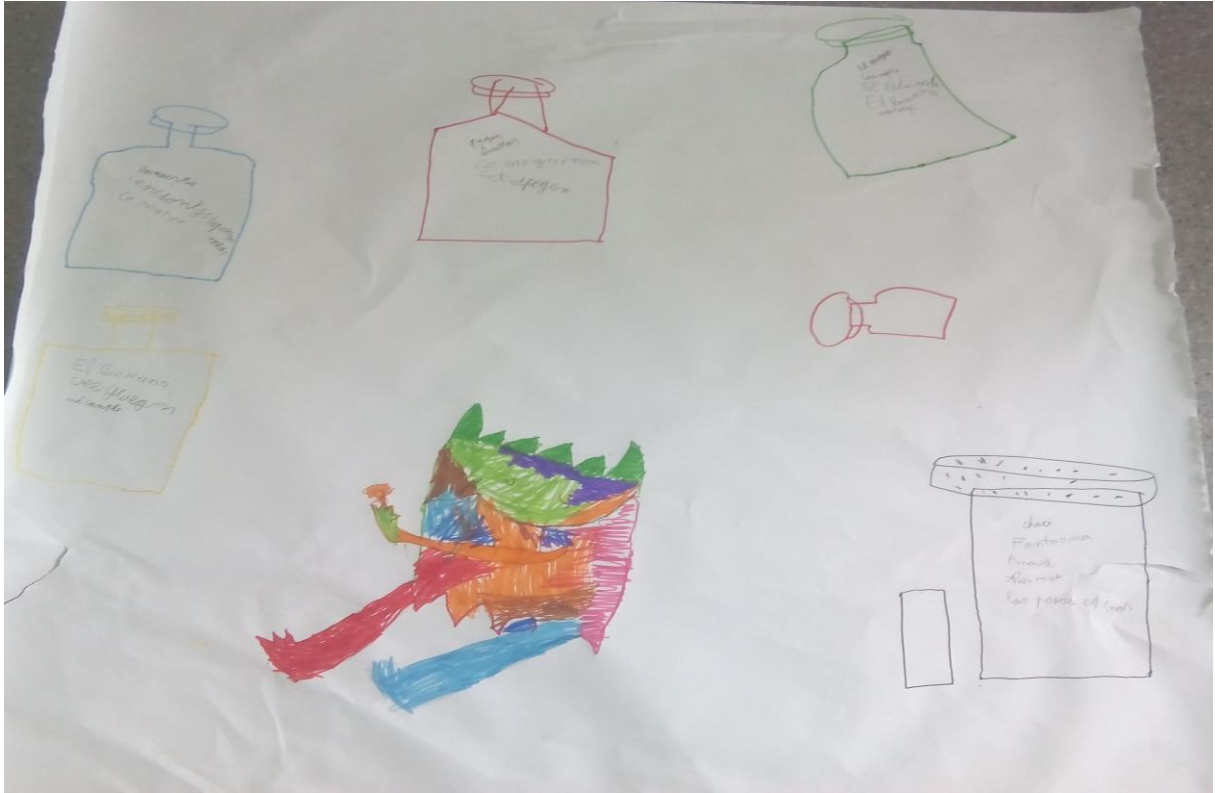
Relacionarse bien	7	<i>2</i>	9	<i>2</i>	14	<i>3</i>	16	<i>4</i>	17	<i>6</i>	25	<i>5</i>	26	<i>6</i>
	27	<i>7</i>	28	<i>3</i>	29	<i>6</i>	30	<i>6</i>	31	<i>5</i>	34	<i>4</i>		

Asesoría emocional	7	<i>2</i>	9	<i>2</i>	14	<i>3</i>	15	<i>5</i>	29	<i>6</i>
	30	<i>6</i>	31	<i>5</i>	32	<i>3</i>	33	<i>4</i>		

Capacidad	4 puntos o menos	Total	5 puntos o más	Total
Autoconciencia	<i>16</i>	<i>1</i>	<i>5, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18</i>	<i>8</i>
Control de las emociones	<i>1, 2, 3, 8, 9, 23</i>	<i>6</i>	<i>4, 6, 12</i>	<i>3</i>
Automotivación	<i>20, 23</i>	<i>2</i>	<i>6, 19, 21, 22, 24</i>	<i>5</i>
Relacionarse bien	<i>7, 9, 14, 16, 28, 34</i>	<i>6</i>	<i>17, 25, 26, 27, 29, 30, 31</i>	<i>7</i>
Asesoría emocional	<i>7, 9, 14, 32, 33</i>	<i>5</i>	<i>15, 29, 30, 31</i>	<i>4</i>

8.3 Actividad *El Monstruo de Colores*





8.4 Actividad *Rellenamos nuestros vacíos*





8.5 Actividad *Música y Emociones*

