



*Universitat  
Abat Oliba CEU*

## **La educación emocional a través de la lectura**

TRABAJO FIN DE GRADO

Autor: Nuria Vázquez Las Heras  
Tutor: Agustina Lacarte Rodríguez  
Grado en: Educación Primaria  
Año: 2018

## **DECLARACIÓN**

El que suscribe declara que el material de este documento, que ahora presento, es fruto de mi propio trabajo. Cualquier ayuda recibida de otros ha sido citada y reconocida dentro de este documento. Hago esta declaración en el conocimiento de que un incumplimiento de las normas relativas a la presentación de trabajos puede llevar a graves consecuencias. Soy consciente de que el documento no será aceptado a menos que esta declaración haya sido entregada junto al mismo.

Firma: .....

Nuria VÁZQUEZ LAS HERAS

*El intelecto busca, pero es el corazón quien halla.*

GEORGE SAND



## **Resumen**

El presente trabajo se centra en exponer la importancia que tiene la educación emocional para lograr el bienestar de las personas. En él se incluye una propuesta didáctica que plasma, de forma práctica, cómo integrar este aprendizaje en la lectura de un cuento y sus respectivas actividades.

## **Resum**

*El present treball es centra en exposar la importància que té l'educació emocional per aconseguir el benestar de les persones. S'hi inclou una proposta didàctica que plasma, de forma pràctica, com integrar aquest aprenentatge a la lectura d'un conte i les seves respectives activitats.*

## **Abstract**

The present work focuses on exposing the importance of emotional intelligence to achieve the wellness of people. It includes a didactic proposal that shows, in a practical way, how to integrate this learning in the reading of a story and their respective activities.

## **Palabras claves / Keywords**

Educación emocional – Lectura – Innovación – Beneficios – Formación del profesorado – Propuesta didáctica – Actividades
---



## Sumario

Introducción .....	9
1. La educación emocional.....	11
1.1 Justificación y necesidad de educar emocionalmente.....	11
1.2 Teorías de la inteligencia: Inteligencias Múltiples e Inteligencia Emocional ...	12
1.3 De la inteligencia emocional a la educación emocional .....	13
1.4 El concepto de emoción y sus tipos.....	15
1.5 Objetivos de la educación emocional .....	16
1.6 Contenidos de la educación emocional .....	17
1.7 Las competencias emocionales .....	18
1.8 Beneficios de la educación emocional.....	20
1.9 La educación emocional en el currículum de la Generalitat de Catalunya .....	21
1.10 Desarrollo emocional en Educación Primaria.....	22
1.11 Agentes de la educación emocional .....	23
2. La lectura y la inteligencia emocional.....	26
2.1 El concepto de lectura.....	26
2.2 La competencia literaria en el currículum de la Generalitat de Catalunya .....	27
2.3 Importancia y beneficios de la lectura.....	27
2.4 La animación a la lectura .....	28
2.5 La inteligencia emocional integrada en la lectura.....	29
3. Propuesta didáctica .....	31
3.1 Justificación .....	31
3.2 Contextualización de centro.....	31
3.3 Contextualización del aula .....	32
3.4 Análisis del cuento “Una medicina para no llorar” .....	33
3.4.1 Explicación del cuento .....	33
3.4.2 Análisis formal del cuento .....	33
3.4.3 Los personajes y sus emociones.....	34
3.5 Programación didáctica.....	35
3.6 Conclusiones de las actividades .....	45
Conclusiones .....	46
Bibliografía.....	48
Anexo I.....	52
Anexo II.....	53
Anexo III.....	54
Anexo IV .....	56



## Introducción

Siempre se ha valorado mucho el coeficiente intelectual y la capacidad para aprender conceptos, dejando de lado la interioridad de la persona. Actualmente, se está empezando a observar cómo esta adquiere cada vez más importancia y se introduce progresivamente en los centros escolares. La inteligencia emocional y el rendimiento académico se encuentran íntimamente conectados, pues las emociones favorecen o complican los procesos de aprendizaje.

El presente trabajo, con el título *La educación emocional a través de la lectura*, surge de la necesidad de exponer los efectos positivos que conlleva introducir la educación emocional en los planes de estudio de los centros educativos, así como demostrar que esta puede ser adquirida desde cualquier materia si se conocen en profundidad sus objetivos y contenidos. En este caso, se ofrece una propuesta didáctica para trabajar las emociones desde la lectura del cuento *Una medicina para no llorar*, en el área de lengua catalana.

Se ha escogido el tema de las emociones para la realización del Trabajo Final de Grado, dado que se trata de un contenido que debe estar presente en cada uno de los planes de estudio de las escuelas de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria. Así pues, este documento pretende ser un recurso para todos aquellos maestros dispuestos a educar emocionalmente a sus alumnos, proporcionándoles las herramientas y estrategias necesarias que les permitan adquirir bienestar personal y social.

Concretamente, el trabajo está estructurado en tres grandes bloques que facilitan su comprensión. En el primero de ellos se encuentran las investigaciones llevadas a cabo por distintos autores acerca de la educación emocional y en el segundo apartado se analiza cómo es su integración con la lectura. El hecho de poseer un conocimiento tan amplio sobre las bases teóricas facilita la comprensión de la propuesta de actividades y su implantación en el ámbito educativo, que se encuentra descrita en la tercera sección. En ella se expone la explicación de cada una de las nueve actividades, los objetivos que se pretenden alcanzar, los criterios de evaluación y una valoración sobre el transcurso de las distintas tareas en el aula.

Las actividades han sido elegidas a conciencia para ofrecer al lector una visión muy completa. En este caso, se toma como punto de partida el cuento de *Una medicina para no llorar* para desarrollar las cinco competencias que se trabajan en la

educación emocional, ya que en este aparecen personajes con los que los alumnos se pueden sentir identificados y progresar juntos en la identificación emocional, la autorregulación, la autonomía, las habilidades sociales y las competencias para la vida y el bienestar.

Nuestra sociedad está evolucionando, de modo que la educación debe adaptarse y dar respuesta a estos cambios también. Los planes de estudio deben incluir el desarrollo de habilidades que favorezcan la adquisición de inteligencia emocional, puesto que un buen dominio de las competencias emocionales nos proporciona bienestar. La mente y el corazón se encuentran conectados, por lo que ambos deben ir en la misma dirección para alcanzar la felicidad.

## **1. La educación emocional**

En este apartado se pretende exponer detalladamente la justificación y necesidad de educar emocionalmente en las aulas; las teorías que se han desarrollado sobre la inteligencia; analizar la diferencia entre inteligencia emocional y educación emocional; destacar los objetivos, contenidos y competencias emocionales que se trabajan; argumentar sus beneficios; observar qué establece el currículum de la Generalitat de Catalunya para la etapa de Educación Primaria, y finalmente, quiénes son los agentes de la educación emocional.

### ***1.1 Justificación y necesidad de educar emocionalmente***

Este apartado recoge algunos de los documentos e investigaciones llevadas a cabo en los últimos años en los que se expone la importancia de educar las emociones para alcanzar el bienestar personal y social de las personas. A continuación se explican los más destacados.

Es bien sabido que el sistema educativo tradicional ha priorizado el desarrollo cognitivo, es decir, la adquisición de los propios contenidos de las áreas curriculares ordinarias frente al desarrollo emocional. Se han analizado los problemas que presenta la sociedad y se ha llegado a la conclusión de que muchos de ellos guardan relación con la ausencia de una educación de las emociones (Bisquerra, 2006). Por este motivo, la educación emocional aparece como respuesta a las necesidades sociales y busca educar a los ciudadanos para los retos que la vida plantea en el siglo XXI (Iglesias, Couce, Bisquerra y Hué, 2004).

Las asociaciones en defensa de los menores, también destacan la importancia de educar emocionalmente. La Convención sobre los Derechos de los Niños fue acogido por la Asamblea de las Naciones Unidas en el año 1989. Concretamente, el artículo 27 afirma que la educación del niño debe contribuir a un desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social adecuado. Consecuentemente, en el artículo 29 se menciona que esta debe perfeccionar su personalidad, aptitudes y capacidad mental y física hasta el máximo posible.

Asimismo, existen otros informes como “La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI”, conocido como el informe Delors (1996), que presenta cuatro pilares sobre los que se sustenta la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir

juntos, aprender a ser. Este documento informa de que el sistema educativo otorga más importancia a la adquisición de conocimientos que a otros tipos de aprendizaje. Sin embargo, destaca que las reformas y las nuevas políticas pedagógicas deben considerar el aprendizaje como una herramienta para la formación integral de la persona.

Con respecto al marco legislativo de educación, se destaca la importancia de alcanzar un desarrollo integral de las personas, teniendo en cuenta sus capacidades, actitudes, habilidades y competencias desde el desarrollo afectivo-emocional. Con la entrada en vigor de la LOMCE (2014), se ha introducido una nueva asignatura llamada *Valores Sociales y Cívicos* en la que se educa emocionalmente a los alumnos. Esta se explica más en detalle en el punto 1.9. Así pues, la ley educativa en España exige la enseñanza de la educación emocional en los colegios.

A favor de esta idea también está la “Kronberg Declaration on the Future of Knowledge” (citado en Bisquerra, Agulló, Filella, García, López, 2007, p.36), que destaca que las instituciones educativas futuras deben trabajar más las competencias sociales y emocionales y la educación en valores que la transmisión de conocimientos.

### **1.2 Teorías de la inteligencia: Inteligencias Múltiples e Inteligencia Emocional**

Howard Gardner (1995) desarrolló en 1983 el modelo de Inteligencias Múltiples, en el que atribuyó una nueva visión al término *inteligencia*. Empezó a contemplarse como distintos tipos de capacidades: la inteligencia espacial, la cinético-corporal, la naturalista, la musical, la lingüística, la matemática, la interpersonal y, finalmente, la intrapersonal. Estas dos últimas inteligencias llamaron la atención de los psicólogos Peter Salovey y John Mayer y las presentaron empleando el término *inteligencia emocional*, definido como:

Una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y los de los demás, saber discriminar entre ellos, y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción (citado en Ibarrola, 2003, p.2).

Por otro lado, Goleman publicó un libro llamado “La inteligencia Emocional” y fue a partir de ese momento cuando los medios de comunicación, el ámbito educativo y empresarial empezaron a otorgarle más importancia a esta inteligencia. Además,

introdujo una nueva interpretación de este concepto: “capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (Ibarrola, 2003, p.2).

Para comprender mejor el concepto de inteligencia emocional, Ibarrola (2003) expone qué entendía Gardner exactamente por *Inteligencia Intrapersonal* e *Inteligencia Interpersonal*.

La Inteligencia Intrapersonal se centra en la relación que tenemos con nosotros mismos. Por lo tanto, está compuesta por tres factores que debemos tener en cuenta. Primeramente, la autoconciencia. El individuo debe ser capaz de reconocer sus puntos débiles, sus fortalezas, sus emociones, sus impulsos, sus estados de ánimo y ser consciente también de los efectos que estos tienen sobre las demás personas. En segundo lugar, es importante poseer la habilidad de autorregularse, es decir, de ser capaz de controlar los propios sentimientos e impulsos para adecuarlos a los objetivos propuestos, ser responsable de los actos que se llevan a cabo y pensar antes de actuar. Finalmente, se debe poseer la habilidad de automotivarse, siendo persistente en la búsqueda de la consecución de los propósitos planteados inicialmente y encontrando soluciones a los problemas que puedan aparecer.

La Inteligencia Interpersonal se basa en la capacidad de relacionarse con otras personas de manera efectiva. Este tipo de inteligencia está compuesta por dos factores principales. En primer lugar, la empatía, que es la habilidad para ponerse en el lugar de otra persona, entendiendo sus necesidades, sentimientos y problemas. El segundo factor es la destreza social, que permite manejar las relaciones con los demás, ejerciendo persuasión e influencia sobre ellos.

De esta forma, el modelo de las Inteligencias Múltiples de Gardner repercute positivamente sobre el proceso de aprendizaje de los alumnos, puesto que esta metodología potencia las cualidades y talentos de cada uno de ellos y les ayuda a utilizarlos inteligentemente. En este proceso, el maestro es tan solo un guía que permite que los alumnos saquen lo mejor de sí mismos.

### **1.3 De la inteligencia emocional a la educación emocional**

Para comprender mejor el término *inteligencia emocional*, es necesario recurrir a los autores expertos en la materia para poder aclarar su significado.

Así, Mayer y Salovey (citados en Bisquerra, 2012, pp.24-25) definen la *inteligencia emocional* como la habilidad para gestionar de forma efectiva los sentimientos y emociones, utilizando este conocimiento para conducir los pensamientos y las acciones. Este modelo se organiza en cuatro grandes bloques. Primeramente, la percepción emocional se basa en la identificación, valoración y expresión de las emociones de uno mismo y de los demás a través del lenguaje, el comportamiento, el arte, etc. En segundo lugar, la facilitación emocional del pensamiento, donde la persona es consciente de sus propias emociones y es capaz de centrar su atención en la información importante, adoptando distintos puntos de vista según la situación. Por otro lado, la comprensión emocional permite entender y analizar las emociones, es decir, saber nombrarlas y conocer qué relación existe entre ellas. Por último, la regulación emocional proporciona un control de las emociones para regularlas, paliando las negativas y potenciando las positivas.

Sin embargo, de acuerdo con Goleman (citado en Bisquerra, 2012, p.25) existen las siguientes cinco clasificaciones: conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones positivas con otras personas.

Si comparamos ambos modelos de inteligencia emocional, observamos que no coinciden. Sin embargo, existe un acuerdo general donde se encuentran descritas unas competencias que deben adquirir todas las personas. La estrategia para desarrollar dichas competencias emocionales ha sido denominada *educación emocional*.

Bisquerra (2004) entiende 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 (citado en Bisquerra, 2004, p.89).

Así pues, a partir de la definición de Bisquerra, se entiende que la educación emocional debe estar presente a lo largo de la escolarización de los alumnos con el fin de conseguir una sociedad mejor.

#### **1.4 El concepto de emoción y sus tipos**

Para lograr entender en su totalidad el proceso de la educación de las emociones es preciso fijar la atención en su esencia, la emoción, que ha sido definida por Bisquerra (citado en Pellicer, 2011) como “un estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada” (p.16). Además, explica el proceso que sigue una emoción: primero debe haber un evento externo o interno, como un recuerdo o pensamiento; a continuación, las informaciones sensoriales llegan a la parte emocional del cerebro y esta emite una respuesta neurofisiológica que es interpretada posteriormente por el neocórtex.

Poncela (2011) afirma que las emociones son “procesos físicos y mentales, neurofisiológicos y bioquímicos, psicológicos y culturales, básicos y complejos” (p.3). Marina (2006) añade que se trata de sentimientos de corta duración, que aparecen repentinamente y se manifiestan físicamente. De modo que se trata de un proceso complejo que implica aspectos neurofisiológicos, comportamentales y cognitivos simultáneamente. La respuesta neurofisiológica alude a las propiedades corporales internas, es decir, taquicardia, sudoración, temblor de piernas, etc. La respuesta cognitiva hace referencia principalmente a las expresiones faciales como la sonrisa, el llanto, los morros, etc. En la medida que se experimenta una emoción, se puede tomar conciencia de ella y ponerle un nombre. De esta manera, resulta más fácil identificar qué nos ocurre y regular las emociones de manera eficaz.

Por otro lado, Bisquerra menciona que las emociones se activan mediante estímulos externos o internos. Así pues, los recuerdos, fantasías y pensamientos pueden producir emociones. Estas aparecen como una consecuencia de una valoración automática e innata de los estímulos que se encuentran a nuestro alrededor. Esta puede ser positiva o negativa, en función de las creencias, intereses y objetivos de cada persona y el bienestar o malestar que le producen (Bisquerra, 2016, p.15).

Una vez hemos definido el término *emoción*, es esencial saber qué tipos hay. Según Bisquerra (2016, p.16), las emociones favorecen la adaptación al mundo que tenemos alrededor y aumenta así las probabilidades de supervivencia. Dada su importancia, no existen emociones buenas o malas. Sin embargo, se distinguen dos grandes clasificaciones según los efectos que tienen sobre las personas: las emociones positivas y negativas. Las emociones negativas son aquellas que provocan malestar y las positivas son las que producen bienestar. Por otro lado, las

emociones ambiguas pueden ser positivas o negativas dependiendo de la situación en la que se den, un ejemplo de ello sería la sorpresa.

Pellicer (2011) coincide con la clasificación propuesta por Bisquerra y añade un tipo más. Se trata de las emociones estéticas que aparecen cuando la persona reacciona emocionalmente ante manifestaciones artísticas como la literatura, la música o pinturas.

Carpena (2016) expone que el ser humano posee una predisposición natural para el aprendizaje y las emociones, concretamente la curiosidad y el gozo, que se encuentran en la base del proceso de aprendizaje. Esto puede apreciarse claramente en la satisfacción que muestran los infantes cuando aprenden alguna habilidad como puede ser caminar, saltar, etc. Por este motivo, es imprescindible que la relación entre el aprendizaje y el placer no se pierda al llegar a la educación formal. Así pues, esta autora propone incluir las emociones en el acto de aprender para que sea llevado a cabo con satisfacción y plenitud personal.

### ***1.5 Objetivos de la educación emocional***

Muchos centros educativos han incorporado recientemente la educación emocional dentro de su ideario. Por esta razón, debemos examinar cuáles son realmente los objetivos que persigue la educación de las emociones a corto y largo plazo.

Bisquerra (2005) afirma que los objetivos de la educación emocional son la adquisición de un conocimiento más amplio sobre las propias emociones; la identificación de las emociones del resto de personas; el desarrollo de estrategias para regular las emociones; la prevención de los efectos perjudiciales provocados por las emociones negativas; el desarrollo de la capacidad de producir emociones positivas, entre ellas la automotivación; la adopción de una actitud positiva frente a la vida, y la interiorización del concepto de *fluir*, capacidad para generar experiencias óptimas.

Además de los objetivos ya mencionados anteriormente, Álvarez (2001) añade otros propósitos más concretos como desarrollar la capacidad de controlar el estrés, la ansiedad y episodios de depresión; identificar los factores que proporcionan un estado de bienestar; aumentar la felicidad; potenciar el sentido del humor, y favorecer la tolerancia a la frustración. Nuestros alumnos experimentan muchas emociones y sensaciones a lo largo de su vida escolar. Pero es importante que esas

emociones sean positivas, de felicidad, seguridad y bienestar, en contraposición a las emociones negativas que pueden llevar a un bloqueo, sensación de frustración o ansiedad, que evita que el aprendizaje se produzca.

Renom (2007) también destaca algunos objetivos de la educación emocional. Esta pretende que los alumnos posean un profundo conocimiento sobre las propias emociones; potencie el desarrollo integral de las personas; favorezca la regulación de las emociones; ofrezca estrategias para obtener un equilibrio personal y potencie la autoestima; promueva actitudes de respeto y tolerancia; favorezca relaciones sociales emocionalmente sanas; aumente la capacidad de esfuerzo y motivación frente a una tarea; genere tolerancia y resistencia a la frustración; desarrolle una actitud positiva frente a la vida, y promueva el bienestar en general.

Sin embargo, Pellicer (2011) afirma que será preciso hacer más hincapié en unos u otros objetivos, dependiendo de las características de los alumnos, sus intereses, su ritmo de aprendizaje, la extensión del programa, el profesorado, etc. Para construir una base emocional sólida, todos los programas de educación emocional deben desarrollar la conciencia emocional que contribuirá al desarrollo de las competencias restantes.

### ***1.6 Contenidos de la educación emocional***

Los fundamentos teóricos de la educación emocional están basados en la selección de los objetivos y contenidos para un correcto programa de intervención. En todos ellos deben estar presentes los siguientes puntos: primeramente, los contenidos deben ser adecuados al nivel educativo de los alumnos a los que se dirige el programa; en segundo lugar, los contenidos deben poder aplicarse a todo el grupo clase; el tercer punto hace referencia al favorecimiento de procesos de reflexión sobre las propias emociones y las de los demás, y finalmente, deben promover el desarrollo de competencias emocionales. (Agulló, Filella, García, López, Bisquerra, 2010),

Siguiendo con los mismos autores y añadiendo la aportación de Iglesias, Couce, Bisquerra, Hué (2004); Bisquerra (2005); Pellicer (2011), los contenidos de la educación emocional variarán en función de las características que presentan los destinatarios que van a recibir esta formación (nivel educativo, conocimientos previos, madurez personal, etc.). Por lo general, los contenidos vienen marcados por

el marco conceptual de las emociones y las competencias emocionales. De esta manera, los contenidos que deben trabajarse se refieren a los siguientes temas:

- a) Los alumnos deben trabajar el marco teórico de las emociones. Esto incluye asimilar el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales, etc.) y los distintos tipos de emociones y sus principales características.
- b) La inteligencia emocional y las competencias emocionales pueden trabajarse a partir de distintas metodologías prácticas como el trabajo en grupo, la autorreflexión, juegos, etc. con el objetivo de conseguir una praxis continuada. Este apartado implica el trabajo de las cinco competencias emocionales: la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.
- c) La educación emocional puede ser aplicada en múltiples contextos: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención de malos hábitos, etc. Todas estas aplicaciones tienen como principal objetivo el de desarrollar la autoestima, la capacidad de fluir, la habilidad para adoptar una actitud positiva frente a la vida y, en definitiva, lograr un mayor bienestar personal y social.

Dichas competencias deben ser desarrolladas en el ámbito escolar para promover el bienestar personal y social desde la infancia hasta la adultez.

### **1.7 Las competencias emocionales**

Para hablar de competencias emocionales es preciso conocer el significado de competencia. Bisquerra y Pérez (2007) entienden el término *competencia* como “la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p.63).

Pellicer (2011) afirma que la educación de las emociones está orientada al desarrollo y potenciación de las competencias emocionales. Bisquerra (citado en Pellicer, 2011) las entiende como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.18).

Como ya se ha mencionado anteriormente, existen múltiples modelos de competencias emocionales. Sin embargo, Bisquerra (2012) presenta algunas de las competencias más representativas expuestas por el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona (pp.25-27). Este engloba el trabajo de las competencias que se muestran a continuación.

La conciencia emocional tiene como objetivo conocer las propias emociones y las de los demás. Para ello, es imprescindible observar el comportamiento de uno mismo y el de las personas que tenemos alrededor. Esto implica saber discernir entre pensamientos, acciones y emociones; entender sus causas y consecuencias; evaluar el grado en el que aparecen; conocer y utilizar el lenguaje propio de las emociones cuando se refiere a la comunicación verbal y no verbal.

La regulación de las emociones consiste en saber dar una respuesta adecuada a las emociones que se experimentan. Es importante no confundir este punto con la represión. La regulación emocional está basada en el balance entre la represión y el descontrol. La tolerancia a la frustración, la gestión de la ira, la capacidad de retrasar recompensas, habilidad para hacer frente a situaciones de riesgo (por ejemplo, la inducción al consumo de drogas o la violencia), el desarrollo de empatía, etc. son elementos que contribuyen a la autorregulación. Para conseguir desarrollar la regulación de las emociones es imprescindible una práctica continuada. Se aconseja comenzar por la gestión de la ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc. Algunas técnicas concretas son el diálogo con uno mismo, el control del estrés mediante respiraciones, meditación o relajación, positivismo, reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, etc.

La autonomía emocional es la capacidad para no sentirse afectado gravemente por los estímulos externos del entorno. Se debe ser sensible, pero con invulnerabilidad. Para ello, es esencial poseer una autoestima sana, autoconfianza, automotivación y responsabilidad. Así pues, el equilibrio entre la dependencia y el alejamiento de las emociones dan lugar a la autonomía emocional.

Las habilidades socioemocionales son aquellas competencias que promueven las relaciones con las demás personas. La habilidad para escuchar y empatizar es clave para que se den actitudes pro-sociales, contrapuestas a conductas racistas, xenófobas o machistas. Las competencias sociales promueven un clima social de trabajo en grupo productivo y satisfactorio.

Las competencias para la vida y el bienestar son el conjunto de habilidades, actitudes y valores que fomentan el bienestar personal y social. Una persona es feliz cuando experimenta un gran número de emociones positivas. Estos estados emocionales no vienen de forma pasiva, sino que se deben construir conscientemente, con voluntad y con actitud positiva.

Para Renom (2004); Bisquerra (2005), y Bisquerra, Agulló, Filella, García, López (2010), la educación emocional también se debe centrar en el desarrollo de las siguientes competencias: conciencia emocional, regulación de las emociones, autonomía emocional, habilidades socioemocionales y competencias para la vida y el bienestar.

### ***1.8 Beneficios de la educación emocional***

Muchas investigaciones estudian las características que muestran aquellos alumnos que han sido educados emocionalmente. A continuación, quedan expuestos algunos de los beneficios.

Álvarez (2011) destaca que la educación emocional consigue mejorar las competencias sociales y emocionales en los alumnos; promueve actitudes más positivas entre los niños; se aprecia un comportamiento y un clima adecuado en las aulas, y se observa una mejora en el rendimiento académico. Por otro lado, disminuyen las conductas disruptivas, problemas y conflictos; se reducen los problemas de comportamiento; los alumnos muestran menos conductas agresivas y violentas, y disminuye el nivel de ansiedad y estrés dentro de las aulas. Además, añade otros resultados como la mejora de la autoestima, dejando de lado los pensamientos autodestructivos; la disminución de comportamientos antisociales; el descenso del número de expulsiones de clase; la mejora de la adaptación escolar, familiar y social, y la reducción de sentimientos de tristeza.

Para Ibarrola (2003), los alumnos emocionalmente inteligentes tienen un buen nivel de autoestima; son capaces de aprender más y mejor; muestran menos problemas conductuales; se sienten a gusto con ellos mismos; son personas positivas y optimistas; poseen la capacidad de empatizar, entendiendo los sentimientos de las personas que tienen alrededor; resisten mejor la presión de grupo; tienen la capacidad de superar fácilmente las frustraciones; saben resolver de forma efectiva los conflictos, y son personas más felices.

Así pues, todos los autores mencionados en este punto coinciden en la idea de que la educación emocional promueve el bienestar de las personas y las relaciones positivas con los demás. Esto les servirá en su futuro profesional y personal para resolver con éxito los retos planteados en el siglo XXI.

### **1.9 La educación emocional en el currículum de la Generalitat de Catalunya**

Existen muchas personas con un coeficiente intelectual muy elevado que no son capaces de gestionar inteligentemente sus emociones. Estas suelen presentar dificultades a la hora de hacer frente a los problemas y también pueden mostrar conductas pesimistas. Esto sin duda les influenciará en su ámbito personal y profesional. Por otro lado, aquellas que tienen un buen dominio de sus emociones, son capaces de afrontar con éxito y con una actitud positiva los retos o fracasos planteados. Por esta razón, resulta tan importante que las entidades oficiales promuevan la educación emocional con el fin de que se tome conciencia de su importancia. Esto contribuirá en el bienestar de las personas y, consecuentemente, de la sociedad.

En el currículum de Educación Primaria de la Generalitat de Catalunya se encuentra un apartado llamado “Ámbito de educación en valores” que tiene como principal objetivo lograr que los alumnos puedan ser plenamente felices y responsables y contribuyan al bienestar de aquellos que se encuentran a su alrededor. Dicho bloque está dividido en tres grandes secciones: la dimensión personal, la interpersonal y la social. En este sentido, se trabajan algunas competencias y contenidos de la educación emocional que quedan descritos en los siguientes párrafos.

La dimensión personal pretende dar herramientas para el reconocimiento de las emociones y los sentimientos propios. Por lo tanto, el alumno debe desarrollar habilidades que le permitan adaptarse a los cambios y las dificultades para conseguir bienestar personal. Los contenidos trabajados son el autoconocimiento y la autoestima; la identificación de las emociones y los propios sentimientos; la autorregulación de la conducta; estrategias para el diálogo, y sensibilidad, respeto y tolerancia hacia la diversidad.

La dimensión interpersonal educa a los alumnos en el respeto hacia los demás y la resolución de conflictos a través del diálogo. Así pues, las competencias que deben desarrollarse son mostrar actitudes de respeto hacia las personas, sus ideas, opiniones y cultura; emplear el diálogo como medio de comprensión y participación.

Se trabajan contenidos como la empatía; las habilidades sociales; estrategias de mediación y gestión positiva de los conflictos; sensibilidad, respeto y tolerancia hacia los demás, y actitudes que contribuyen al bienestar emocional de los compañeros.

La dimensión social contribuye a la comprensión del mundo que nos rodea. De esta forma, se trabajan las actitudes de servicio y compromiso social, especialmente en situaciones injustas. Además de los contenidos mencionados anteriormente, también destacan la cooperación, solidaridad y altruismo; hábitos cívicos y convivencia en distintos ámbitos, y las causas que provocan situaciones de marginación, discriminación e injusticia social.

Todas estas competencias ayudarán a los alumnos a desenvolverse mejor en distintas situaciones a lo largo de su vida, además de enseñarles valores tan importantes como la tolerancia, el respeto y el civismo.

### ***1.10 Desarrollo emocional en Educación Primaria***

En este apartado se hablará del desarrollo emocional en la etapa de Educación Primaria, es decir, en los niños de edades comprendidas entre los seis y los doce años. Tal y como explica Agulló (2010), el desarrollo de las emociones tiene influencia sobre el desarrollo cognitivo y la estimulación que promueve la interacción social. El hecho de comprender las propias emociones y las de los demás facilita las relaciones sociales y afectivas.

A los seis años, los niños comienzan a entender que el análisis subjetivo de una situación concreta es lo que explica las emociones, es decir, ante una misma situación, dos personas pueden reaccionar emocionalmente de distinta manera, dado que influyen las creencias de cada uno.

Entre los siete y los ocho años, los niños aceptan que varias emociones puedan ocurrir simultáneamente. Además, Ortiz (citado en Agulló, 2010, p. 54) explica que a partir de los ocho años estos progresan en la comprensión de la posibilidad de experimentar emociones contrarias ante una misma situación, por ejemplo, amor y odio o tristeza y alegría.

Piaget e Inhelder (citados en Agulló, 2010, p.54) declaran que desde los siete u ocho años se da un cambio importante en la moralidad del niño. En este sentido,

aparecen las primeras relaciones cooperativas en el juego; se desarrolla la idea de igualdad, cosa que implica aspectos morales y emocionales del alumno.

A partir de los ocho años, el niño es capaz de adoptar distintos puntos de vista, defendiendo sus intereses y teniendo en cuenta los de los demás.

Por lo tanto, según Izquierdo (citado en Agulló, 2010, p.54), en la etapa de educación primaria el estudiante se convierte en una persona intencional y responsable. Dicho de otra manera, los niños poseen lo que necesitan para actuar de acuerdo con sus emociones, valorando las consecuencias sociales, cosa que les induce a reflexionar sobre su comportamiento en las interacciones que llevan a cabo. Es por este motivo que resulta imprescindible el aprendizaje de las competencias emocionales. Goleman (citado en Agulló, 2010, p.54) sostiene que el desarrollo emocional adquirido en la infancia perdura como hábito personal el resto de la vida.

Estas investigaciones demuestran la importancia de trabajar la educación emocional en la etapa de educación primaria, pues aprenden a distinguir e identificar no sólo sus propias emociones, sino las de las personas que están a su alrededor.

### ***1.11 Agentes de la educación emocional***

Resulta esencial fijar la atención en quiénes deben educar emocionalmente, puesto que son los que van a contribuir a su puesta en práctica. Abarca (2003) destaca tres grandes educadores que examinaremos con gran detalle a continuación: la familia, la escuela y los compañeros.

Según Stormshak (citado en Albarca, 2003, p. 50), en la familia se establecen los primeros vínculos, se dan las primeras expresiones, regulaciones y relaciones de afecto que, posteriormente, regularán el desarrollo socioafectivo. La profundidad de estas sensaciones se relaciona con los vínculos emocionales tan intensos que los niños establecen con sus cuidadores y la influencia que estos tienen sobre las personas. En este sentido, el infante progresa en el conocimiento sobre las emociones, su expresión emocional y la internalización de estrategias de autorregulación que le ayudarán a gestionar sus relaciones sociales futuras.

Por otro lado, el segundo gran educador propuesto por Abarca (2003) es la escuela. La mayor parte del desarrollo emocional transcurre desde el nacimiento hasta la

pubertad, de modo que el entorno escolar tiene una gran influencia, ya que en este se encuentran modelos que contribuyen a formar la personalidad de los alumnos, a establecer relaciones con los demás, a comprender el mundo en el que viven, etc. En las interacciones que se dan entre el educador y el alumno, este último observa un gran número de conductas emocionales que serán asimiladas. Además, el colegio es un espacio interactivo donde se producen numerosos conflictos que requieren desarrollar habilidades para resolverlos de forma positiva.

Por último, el desarrollo emocional entre iguales juega un papel muy importante. Berk (citado en Abarca, 2003, p. 67) sostiene que el hecho de que los niños sean capaces de distinguir entre ellos y los demás desarrolla una gran variedad de habilidades emocionales y sociales como la autoconciencia, la empatía, la cooperación, la resolución de problemas sencillos. Tal y como expone Fuentes (citado en Abarca, 2003, p. 68), el establecimiento de relaciones con iguales satisface las necesidades emocionales básicas como son el sentimiento de aceptación e integración entre los compañeros que se convierten en relaciones de amistad. Esta impulsa el desarrollo social y emocional, dado que el niño debe equilibrar necesidades opuestas como los propios intereses con los de los demás, la honestidad con la protección de sus beneficios, la competitividad con el trabajo cooperativo, etc.

Para Bisquerra, Agulló, Filella, García y López (2010), todo profesorado debe contribuir al desarrollo de las competencias emocionales, de modo que deben obtener formación y estar sensibilizados con su importancia y necesidad. Universidades, Institutos de Ciencias de la Educación, centros de recursos y profesores, colegios profesionales, entre otros, ofrecen formaciones del profesorado en este ámbito, aunque no siempre resultan del todo efectivas, ya que no hallan una formación adecuada. Por ello, es preciso que las administraciones públicas sean conscientes de los beneficios que aporta este tipo de educación para el desarrollo de las personas, y así apoyar la formación de los maestros y la puesta en práctica de programas de educación emocional. Además, es importante que las familias también reciban charlas, talleres, cursos etc. en los que sean informados acerca de la importancia de la educación emocional en los niños. La colaboración entre la escuela y la familia es necesaria para el éxito de los programas de educación emocional.

Por otro lado, Ibarrola (2003) examina con detalle el papel del maestro a la hora de educar las emociones. Afirma que, para que el profesor sea capaz de educar

emocionalmente a sus alumnos, este debe comprometerse a desarrollar su propia inteligencia emocional previamente. Esto quiere decir que deben ser capaces de expresar correctamente sus emociones; planificar la metodología que se va a emplear de acuerdo con las metas que se pretenden alcanzar y los problemas planteados; llevar a la práctica habilidades de automotivación; manejar de forma adecuada las emociones y controlando los sentimientos negativos; ser empático y saber escuchar a los demás; comportarse de forma positiva, gestionando los conflictos que pueda haber dentro del aula. Así pues, el docente debe dar a sus alumnos las herramientas que necesitan, enseñándoles un amplio vocabulario emocional y capacitándolos para descubrir sus emociones y sus respectivas causas. El educador es el encargado de transmitirles tanto los contenidos mencionados anteriormente, como la importancia que tiene poseerlos, ya que la adquisición de dichas capacidades contribuirá al bienestar y salud de los alumnos. En definitiva, el maestro debe ser capaz de integrar la educación emocional en las distintas áreas de conocimiento.

## **2. La lectura y la inteligencia emocional**

Empezaremos analizando el concepto de lectura a partir de las distintas definiciones aportadas por autores relevantes; posteriormente, consideraremos este aprendizaje dentro el marco legislativo que rige actualmente. Seguiremos con la importancia y los beneficios de la lectura, y por último, presentaremos la inteligencia emocional integrada en la lectura.

### **2.1 El concepto de lectura**

Todas las definiciones expuestas a continuación son parecidas, sin embargo, cada una de ellas aporta algún nuevo elemento que esclarece la comprensión del término *lectura* en su globalidad.

Según Solé (citada en Correig y Bigas, 2000), la lectura es el proceso de interacción entre el lector y el texto, cuya principal finalidad es la de complacer los motivos que impulsan su lectura. Por lo tanto, la tarea del lector es procesar y examinar activamente el texto, teniendo presente cuál es su objetivo. Así pues, se convierte en el propio constructor del significado del texto, partiendo de sus conocimientos y experiencias previas, así como del propósito que pretende extraer de su lectura.

Salazar y Ponce (1999) consideran que la actividad lectora implica el dominio de cuatro principales procesos. Primeramente, el proceso perceptivo, basado en la extracción de significado de palabras o símbolos lingüísticos a partir de pictogramas. En segundo lugar, el proceso léxico otorga significado a las palabras basándose en los conocimientos previos que se encuentran almacenados en la memoria. El tercer proceso es el sintáctico, que consiste en examinar las oraciones y especificar su función gramatical. Por último, el proceso semántico se encarga de construir el mensaje del texto e incorporarlo a la memoria del niño.

Siguiendo con las ideas de Salazar y Ponce, se encuentra la aportación de Grau (1997) que define la lectura como el proceso de descodificación y comprensión de un texto para construir activamente el propio significado. El lector es quien debe lanzar hipótesis sobre el significado de lo que está leyendo, dejando que intervengan sus conocimientos previos y sus habilidades lingüísticas.

Fons (2008) también afirma que existen dos condiciones necesarias para aprender a leer. En primer lugar, es indispensable conocer el código escrito y, en segundo lugar, se debe poseer la habilidad de comprender los textos que nos rodean.

Así pues, a partir de lo expuesto anteriormente, se concluye que la lectura es la extracción de información que hace el lector de un texto siguiendo unos objetivos concretos, teniendo en cuenta sus conocimientos previos. Además, para leer es esencial la decodificación del código lector, así como la comprensión del significado del mismo.

## **2.2 La competencia literaria en el currículum de la Generalitat de Catalunya**

Es imprescindible examinar la dimensión literaria dentro del Currículum de Educación Primaria, elaborado por la Generalidad de Cataluña. En este documento se destaca la importancia que tiene este aprendizaje para comprender el mundo que nos rodea a partir de distintos tipos de texto como son la poesía, la narración o el teatro. La aproximación a la literatura tiene múltiples beneficios como el conocimiento de la lengua y la cultura, el desarrollo del hábito lector y escritor, la creatividad y el pensamiento crítico.

El lector debe estar en contacto con distintas tipologías de textos para analizar los recursos lingüísticos y estilísticos que se emplean en cada caso o el contexto y las circunstancias en las que fueron escritos. Esto permitirá que el niño cree sus propias obras, teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos durante el proceso de aprendizaje de la lectura.

Por otro lado, se destaca que al finalizar la Educación Primaria los alumnos deben haber adquirido el hábito lector. Dicho de otra manera, se debe promover que la lectura forme parte de las rutinas de los niños.

## **2.3 Importancia y beneficios de la lectura**

Ahora que ya conocemos el significado del término *lectura*, es importante centrar la atención en los distintos beneficios que aporta la lectura a las personas. Para ello, nos apoyaremos en las aportaciones de distintos autores que nos proporcionan distintas definiciones y, por lo tanto, diferentes puntos de vista.

Ullastres (citado en Martín, 2009, p.310) menciona algunos de los beneficios de la lectura en la definición de ese mismo término. La define como una actividad completa, pedagógica y placentera, que logra transmitir conocimientos a quienes leen. Por otro lado, el hecho de presentar distintas situaciones en escenarios variados ofrece al lector la posibilidad de adoptar distintos puntos de vista.

Consecuentemente, se potenciará su capacidad de empatizar, dado que este será capaz de comprender mejor a los demás y, al mismo tiempo, a sí mismo. Es

importante destacar también que el acto de leer mejora la concentración y potencia el esfuerzo y la disciplina ante los procesos de aprendizaje.

Cassany, Luna y Sanz (2000, p.489) indican que la lectura favorece la adquisición de las siguientes habilidades: leer, escuchar hablar, escribir, interpretar, analizar relacionar, valorar y comparar. Además, esta fomenta el desarrollo de actitudes como la sensibilidad, la búsqueda del gozo, la capacidad de reflexionar y de adquirir un pensamiento propio. Aparte de los beneficios ya expuestos, la lectura es una fuente de conocimiento y de comunicación. Ceballos (2015) destaca también la lectura como fuente de creatividad e imaginación.

Plaza (2005) en su libro “Beneficios de la lectura”, expone las ventajas del acto de leer que observó en sus propios alumnos. Entre ellas, menciona el aporte de disciplina, orden, coherencia, expresión, vocabulario, concentración, humanismo, alegría, inteligencia e intimidad. Además, explica que la lectura desarrolla y combina la maduración mental, emocional y espiritual; contribuye a una mejor identificación del lector y el mundo que le rodea con el propio libro; forma en el sentido del arte y la belleza; promueve el gozo y el placer; despierta la imaginación, y envuelven al lector en un cúmulo de emociones que afectan directamente sobre comportamientos.

Así pues, todos los autores mencionados anteriormente coinciden en la idea de que la lectura es una actividad muy completa que aporta numerosos beneficios personales y sociales.

#### **2.4 La animación a la lectura**

Hoy en día se habla continuamente sobre la animación a la lectura en las escuelas, de modo que es conveniente definir previamente el término para poder referirnos a él. Para ello, nos apoyaremos en las aportaciones de distintos autores que nos proporcionan distintas definiciones y, por lo tanto, diferentes puntos de vista.

Rodari (citado en Santos, 1995) defiende que los niños juegan con sus juguetes, imaginando que estos cobran vida y poseen un significado determinado para ellos. De esta manera, se establece una relación lúdica entre los pequeños y sus juguetes que, por otro lado, también da lugar a la una relación afectiva. Santos (1995) basa su aportación en dicho autor y afirma que la animación a la lectura debe lograr que cualquier texto se transforme en algo con vida para el niño. Por lo tanto, los libros deben ser apreciados y valorados como juguetes para despertar interés y sentido

para el niño. De esta manera, el encuentro entre el libro y el niño se lleva a cabo en un ambiente de afecto y magia, dado que los libros se convierten en juguetes con palabras e imágenes.

Por otro lado, para Pennac (citado en Gómez-Villalba, 1995), el verbo leer implica la tarea de desarrollar la sensibilidad y la motivación, pues la lectura es una curiosidad que se debe despertar en los alumnos y no ser impuesta como una obligación.

Villalba-Gómez (1995) afirma que la animación a la lectura consiste en ofrecer al alumno un encuentro personal satisfactorio y profundo con el libro, promoviendo la experimentación y la dimensión lúdica de la lectura.

Como maestros, sabemos los numerosos beneficios que la lectura puede aportar a nuestros alumnos. Pero, para ello, debemos utilizar las estrategias necesarias para despertar el interés en nuestros alumnos desde una edad temprana. Por ejemplo, crear un rincón de lectura atractivo y con libros de diferentes temáticas, traer un cuento a clase o contar las historias con marionetas. Esto, sin duda, atraerá a los más pequeños a la lectura.

## ***2.5 La inteligencia emocional integrada en la lectura***

Una vez hemos considerado la inteligencia emocional y la lectura de forma aislada, debemos analizar qué relación existe entre ambas.

Petit (citada en del Castillo y Martí, 2007, p.1) destaca la relación que existe entre la lectura y la inteligencia emocional. Concretamente, explica que la literatura es una fuente de conocimiento que permite al niño elaborar su propio mundo interior y, consecuentemente, establecer vínculos con el mundo que le rodea. De esta forma, conciben la lectura como una herramienta para descubrirse o construirse, establecer relaciones con su experiencia y darle sentido a sus vivencias.

Además, Ghosn (1999) explica que la inteligencia emocional puede ser tratada dentro de la literatura, fortaleciéndola, proporcionando al lector experiencias emocionales que pueden ayudar a formar a los nervios del cerebro relacionados con la empatía y facilitando el reconocimiento y la expresión de sentimientos empáticos. Este mismo autor propone actividades para trabajar la inteligencia emocional a través de la lectura de cuentos. En ellas, los alumnos aprenden a reconocer e identificar los sentimientos y emociones de los personajes que aparecen en la

literatura, así como a ponerles nombre para comprender su significado; tienen la oportunidad de comparar las emociones presentadas en las historias con sus propias vivencias y experiencias; les permite pensar y elaborar estrategias para promover el bienestar personal de los personajes; establecen relaciones empáticas con ellos; entienden sus sentimientos a partir de su lenguaje corporal en las ilustraciones, y proponen un nuevo diálogo en el que los impulsan a generar emociones positivas.

Sanjuán (2011) también destaca la importancia de los factores emocionales en cualquier tipo de aprendizaje y expone la relevancia de trabajarlos a través de la lectura y la literatura. Esta autora afirma que durante mucho tiempo la lectura se ha concebido como una herramienta formadora y científica. Sin embargo, no se puede interpretar un texto sin una implicación emocional previa por parte del lector. En primer lugar, se da una primera reacción que resulta muy preciada a pesar de su naturaleza emocional; posteriormente, se analizará esa intuición a partir de la razón y el conocimiento literario que se posee. Por otro lado, menciona que cuando se combinan las experiencias lectoras con la dimensión emocional, se experimentan numerosos beneficios que, en definitiva, contribuyen al desarrollo íntegro de las personas. Entre ellos, promueve la construcción de su identidad individual y cultural; mejora el desarrollo psíquico; ayuda a tomar conciencia de la realidad social, histórica y humana en la que se encuentran; refuerza la creatividad, y fomenta el pensamiento crítico. De esta forma, el acto lector no puede ceñirse únicamente a la adquisición de conocimientos acerca de lectura literaria.

En definitiva, la lectura es una herramienta que nos permite trabajar y profundizar en las emociones de nuestros alumnos.

### **3. Propuesta didáctica**

Una vez se ha expuesto de forma teórica toda la información que nos permite conocer qué es la educación emocional y cómo se puede educar emocionalmente a los alumnos a partir de la literatura, nos proponemos ofrecer una propuesta didáctica para mostrar de manera práctica cómo se ha llevado a cabo en el aula.

Concretamente, se ha realizado una unidad de programación para trabajar las cinco competencias de la educación emocional a partir del cuento *Una medicina para no llorar*, escrito por David Paloma en el año 2003.

Sin embargo, resulta importante destacar que se trata de una propuesta didáctica, de modo que, para obtener resultados eficaces, esta debe ser modificada o adaptada teniendo en cuenta las características del grupo-clase o la metodología utilizada en el centro escolar en el que vaya a ser implantada. También existe una cierta flexibilidad a la hora de realizar las actividades, pudiendo extenderse o no según las necesidades de los alumnos.

#### **3.1 Justificación**

Esta propuesta didáctica tiene como objetivo dar un nuevo enfoque a la educación, centrandolo en el proceso de aprendizaje en la transmisión de conocimientos y también en la interioridad de los alumnos, pues si no poseen la suficiente seguridad emocional, confianza o empatía, no pueden progresar en la adquisición de contenidos. Las actividades propuestas están organizadas de tal forma que se logre contribuir al desarrollo de personas preparadas para afrontar los grandes retos de la sociedad actual.

#### **3.2 Contextualización de centro**

Las actividades han sido llevadas a cabo en el colegio Sant Gabriel de Viladecans. Se trata de un centro concertado que admite la escolarización de alumnos desde P3 hasta Bachillerato y, además, ofrece la posibilidad de cursar ciclos formativos de grado medio y superior. En todos estos cursos se promueve el desarrollo integral de los alumnos, formándolos para mejorar y transformar activamente nuestra sociedad. La educación impartida pretende dar respuesta a los retos que plantea el siglo XXI desde una perspectiva comprensiva, donde se tiene en cuenta la diversidad de capacidades, intereses y ritmos de aprendizaje.

Concretamente, este centro escolar educa a partir de distintas metodologías. Consideran esencial el aprendizaje basado en problemas, es decir, construir los conocimientos aplicados a situaciones y problemas reales; el desarrollo del pensamiento crítico para favorecer la capacidad de discernir y poseer iniciativa personal; la estimulación temprana, proporcionando estímulos que promuevan el desarrollo completo de la organización neurológica; el aprendizaje cooperativo para fomentar la interacción entre los compañeros y la integración social; la enseñanza experimental que permite al niño ser el protagonista de su propio aprendizaje, el desarrollo de las inteligencias múltiples (intrapersonal, interpersonal, lingüística verbal, lógica matemática, visual espacial, musical, corporal cenestésica y naturalista) y la inteligencia espiritual.

Otro aspecto relevante para la realización de este trabajo es el hecho de que esta escuela no se ciñe únicamente a transmitir conocimientos, sino que también reconoce la importancia de descubrir la propia interioridad a partir de la gestión de las emociones.

### **3.3 Contextualización del aula**

La propuesta didáctica ha sido llevada a cabo en la clase de primero de primaria. Esta está compuesta por un total de 26 alumnos. En líneas generales se trata de un grupo bueno académicamente, aunque a la hora de trabajar se observan distintos ritmos de aprendizaje. Para potenciar el máximo desarrollo de las diferentes capacidades de los alumnos suelen trabajar organizados en grupos cooperativos, donde cada uno de ellos aporta su máximo rendimiento para alcanzar metas comunes.

Sin embargo, presentan dificultades a la hora de establecer relaciones sociales positivas y suelen haber discusiones de forma reiterada que desembocan en una pérdida del control de las emociones. De aquí surge la idea de plantear actividades que les permitan desarrollar habilidades de tipo emocional.

Por otra parte, con relación a la lectura, en el aula poseen una biblioteca compuesta por algunos cuentos del propio colegio y otros que trajeron los alumnos al comenzar el curso escolar 2017-2018. Disponen de diez minutos diarios para leer de forma individual el libro que escojan. No existe ningún momento concreto para ello, sino que utilizan ese tiempo de cualquier asignatura para dedicarlo a la lectura. También

es importante mencionar que es en el primer curso de primaria cuando leen conjuntamente su primer cuento: *Una medicina para no llorar*.

### **3.4 Análisis del cuento “Una medicina para no llorar”**

En este apartado se realiza el análisis del cuento “Una medicina para no llorar” (ver Anexo I, p.51), ya que es el punto de partida escogido para trabajar las emociones en el aula. Esta sección resulta imprescindible para la comprensión de las actividades propuestas en el siguiente apartado.

Este cuento fue leído y trabajado de forma conjunta en la clase.

#### **3.4.1 Explicación del cuento**

“Una medicina para no llorar” narra la historia de una familia formada por Mar y sus padres. Estos están muy preocupados porque su hija llora constantemente y no saben por qué motivo, de modo que deciden llevarla al médico. Allí la visita un doctor que la examina muy bien, aunque tampoco consigue encontrar la razón de su llanto. Finalmente, al tocarle los pies, Mar deja de llorar y comienza a reír tímidamente. Cuantas más cosquillas le hace, más ríe la pequeña. Así pues, le receta cosquillas en las plantas de los pies cada ocho horas durante una semana, o cada hora si no pudiese dejar de llorar, y un jarabe llamado *griforil* que sirve para cerrar los grifos que tienen los niños detrás de los ojos y que, a veces, gotean. Pasada una semana ya se pueden observar los efectos de la medicina y es que Mar ha logrado dejado de lloriquear por cualquier cosa y ahora solo llora de risa y cuando le hacen cosquillas. Aunque si alguna vez pudiese volver a llorar, han inventado una medicina para remediarlo.

#### **3.4.2 Análisis formal del cuento**

En este punto se analizan los aspectos formales del cuento, es decir, el punto de vista narrativo, la estructura, el ritmo de la narración y el espacio en el que transcurre la historia.

En primer lugar, es importante mencionar que “Una medicina para no llorar” es un cuento escrito por David Paloma, ilustrado por Mercè Arànega y publicado en el año 2003. Se trata de un relato breve, de fácil lectura y repleto de ilustraciones que facilitan la comprensión del texto. Consta de un total de 32 páginas y está pensado para ser leído por niños de cinco años en adelante. El mismo título ya nos introduce

en su contenido: Mar es una niña que no puede dejar de llorar, de modo que el doctor le receta una medicina para ayudarla.

El autor de este cuento elige un narrador observador para explicar el relato. Este posee un conocimiento limitado de la trama, por lo que explica en tercera persona únicamente aquello que puede ver o captar y la conducta externa de los personajes, sin llegar a conocer sus pensamientos.

En *Una medicina para no llorar* los acontecimientos se presentan siguiendo una estructura distinta a la habitual. La narración comienza por el nudo, es decir, por la presentación del conflicto: Mar no puede dejar de llorar por cualquier cosa. A medida que avanza la trama, conocemos también a sus padres y al doctor, que son los personajes que intervienen, y los espacios en los que se desarrolla la historia. Finalmente, se explica la resolución del conflicto: el doctor receta a Mar una medicina para no llorar.

La historia se presenta a través de la explicación de los hechos y acciones y a partir de diálogo entre Mar y el doctor. Se trata de frases cortas, con escasas descripciones y cambios de escenario que aceleran el ritmo de lectura. El vocabulario empleado es adecuado a la edad de los lectores, aunque el autor incluye algunas metáforas de difícil comprensión que motivan la lectura, por ejemplo, “lloró como una magdalena” o “estaba hecha un mar de lágrimas”. Además, el gran número de imágenes que acompañan el texto facilitan su interpretación.

*Una medicina para no llorar* enseña a los lectores que el hecho de tomar conciencia de las propias emociones posibilita una buena gestión de los problemas que, finalmente, nos permite alcanzar el bienestar con uno mismo y con los demás.

### **3.4.3 Los personajes y sus emociones**

En este cuento aparecen un total de cuatro personajes. Mar, sus padres y el doctor. Se podría decir que Mar y el doctor son los protagonistas de la historia, puesto que la acción gira en torno a ellos. Por otro lado, los padres son personajes secundarios, ya que tienen menor interacción en la trama.

En el personaje de Mar se aprecia claramente una progresión en cuanto a su estado emocional. Al principio de la historia se aprecia cómo llora constantemente, sin ningún motivo concreto aparente. Así pues, se concluye que no posee capacidad de

autorregulación, dado que no consigue controlar sus emociones. Sin embargo, después de la visita al doctor y gracias a su receta, esta consigue generar emociones positivas, pasando de la tristeza a la alegría.

Los padres de Mar se muestran preocupados porque su hija no logra parar de llorar y desconocen el motivo. Es por esa razón que deciden llevarla al doctor para que la examine y averigüe qué le ocurre.

El doctor se caracteriza por su gran entusiasmo y persistencia en ayudar a Mar y descubrir por qué llora. Tras examinarla con gran detalle, se percató de que haciéndole cosquillas, esta consigue generar emociones positivas. Así pues, le receta esta medicina natural que ayuda a Mar a ser feliz.

### **3.5 Programación didáctica**

Este apartado tiene como objetivo principal exponer detalladamente cada una de las nueve actividades planteadas para el desarrollo emocional a partir del cuento *Una medicina para no llorar*.

Es importante destacar que las actividades propuestas han sido pensadas a conciencia, teniendo en cuenta las cinco competencias que se deben desarrollar para educar emocionalmente a los alumnos: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las habilidades de vida y bienestar. De esta forma, se ofrece una visión muy completa de todo el proceso.

Explicaremos las actividades, la metodología empleada, los objetivos que se persigue, el material necesario y los criterios de evaluación. Por otro lado, comentaremos cómo ha sido la implantación en el aula para ofrecer al lector una visión completa y realista de cómo educar emocionalmente a través de la literatura.

A continuación, se exponen cada una de las actividades realizadas.

- **Actividades previas a la lectura del cuento**

Esta primera actividad, con una duración aproximada de 45 minutos, fue una toma de contacto con el libro que íbamos a leer conjuntamente. Los alumnos se organizaron en seis grupos base y a cada mesa le fue entregada una bolsa que contenía pistas. Estas pretendían inducirles a descubrir el título del cuento a partir de cuatro pictogramas; a averiguar cómo se llaman el autor y la ilustradora mediante dos etiquetas en las que estaban escritos ambos nombres, y a conocer cómo se

denomina la editorial que ha publicado este cuento a través de la correcta ordenación de letras escritas sobre tapones (ver Anexo IV, p.55). Además, debían rellenar una ficha (ver Anexo III, p.53), incluyendo su propuesta de respuestas para comparar los resultados posteriormente. Una vez se revisaron todas ellas, se repartieron los libros y se invitó a los estudiantes a buscar en él el título, el autor, la ilustradora, la editorial, la dedicatoria, el número de páginas, el resumen de la contraportada y la edad de los niños a la que va dirigido.

El objetivo principal de esta actividad es despertar la motivación y el interés por la lectura del cuento que se va a trabajar en las próximas sesiones e introducir parte de su contenido.

A la hora de evaluar el proceso de aprendizaje, se tuvo en cuenta que cada uno de los miembros del grupo contribuyera, como mínimo, con una aportación; que se mostrasen respetuosos y tolerantes hacia las propuestas de sus compañeros, y que utilizaran la imaginación y creatividad para elaborar sus respuestas y explicarlas con la mayor claridad posible.

La valoración de la actividad es positiva, puesto que se alcanzó el propósito planteado inicialmente: promover la animación a la lectura a partir del cuento *Una medicina para no llorar*. Los alumnos se mostraron participativos durante todos los retos asignados y contribuyeron activamente a descubrir los datos desconocidos. Es importante mencionar que los retos fueron planteados de forma secuenciada para controlar el ritmo de trabajo de los distintos grupos. Concretamente, algunas de las sugerencias para el título del cuento fueron “El nen que plora per tot.”, “El nen roba el dalsi.”, “Una medicina al nen.”, “1 nen no vol medicina.”, “Un nen que no li agradava el dalsi.” y “La nena que plorava per tot.”. Todas ellas consiguieron crear una gran expectación a la hora de descubrir cómo se titula realmente.

Por otro lado, los estudiantes colocaron correctamente las etiquetas que contenían los nombres “David Paloma” y “Mercè Arànega”, ya que todos ellos se percataron de que la palabra “autor” hacía referencia a un nombre masculino e “ilustradora” a uno femenino. Con el fin de averiguar cómo se llamaba la editorial, los alumnos se dieron cuenta de que esa misma empresa había publicado algunos de los libros que poseen en la biblioteca de la clase, por lo que ordenaron las letras de forma adecuada. A continuación, por grupos, expusieron las propuestas que habían escrito en su ficha.

Ya con el cuento en mano, los alumnos buscaron con gran entusiasmo todos aquellos datos que habíamos trabajado previamente en forma de enigma. Finalmente, surgieron preguntas como “¿Por qué pone “A Laura” en esta página?” o “¿Cuántas páginas tiene el cuento?”, de modo que se aprovechó esta curiosidad para explicar otros aspectos formales del cuento como la dedicatoria, el número de páginas, el resumen de la contraportada o la edad a la que va dirigido el libro.

- **Lectura del cuento**

Esta actividad tiene una duración de una hora y está centrada en leer y entender el contenido del cuento *Una medicina para no llorar* (ver Anexo IV, p.56). Dado que este libro está escrito en catalán, fue leído desde la asignatura de lengua catalana. Su lectura fue llevada a cabo en voz alta y de forma grupal, es decir, cada alumno leía una oración. Se realizaron distintas preguntas para confirmar que habían captado el mensaje del texto. Al finalizar la sesión, se les entregó un carné de lector estrella (ver Anexo III, p.53) con la intención de motivar a los estudiantes, favorecer su competencia lectora e impulsarla a partir de actividades de animación a la lectura.

Para evaluar el proceso de aprendizaje se tuvo en cuenta la fluidez de los alumnos a la hora de leer; la comprensión del problema planteado y la solución propuesta en el cuento; su imaginación a la hora de inventar nuevas soluciones, y su capacidad de expresión oral.

Para asegurarme de que estaban comprendiendo el relato, les formulé las siguientes preguntas relacionadas con la trama, los personajes o con sus sentimientos: ¿Cómo se llama la protagonista?, ¿por qué están preocupados sus padres?, ¿cómo se siente la niña?, ¿de qué manera se soluciona el problema de Mar?, ¿qué emociones aparecen en el cuento?

Además de este tipo de preguntas, también quise implicar emocionalmente a los alumnos y hacerles reflexionar, por lo que les planteé preguntas que les permitían tomar parte de la historia. Por ejemplo, ¿cómo te sentirías tú en la situación de Mar?, ¿qué harías para dejar de llorar?, ¿cómo crees que se va a solventar el problema? Las respuestas a estas preguntas me permitieron averiguar qué conocimientos poseían sobre las emociones, su identificación en el resto de personas y las estrategias para regular sus emociones antes de empezar a trabajar en las propias actividades de educación emocional.

- **Identificación de las emociones**

Esta actividad pretende desarrollar la conciencia emocional. Esta busca establecer un vínculo entre los dos temas abordados a lo largo de este trabajo: la educación emocional y la literatura. En primer lugar, se pidió a los alumnos que pensarán en qué emociones habían expresado los distintos personajes del cuento. Después, organizados en seis grupos base, visualizamos un vídeo que contenía seis escenas de películas infantiles muy conocidas por los estudiantes. Por turnos, debían identificar los sentimientos de los personajes que aparecían. Si lo acertaban conseguían un punto, en caso contrario, el siguiente equipo tenía opción de responder y ganarlo. Una vez nombraron correctamente la emoción, debían representarla mediante gestos faciales. El vídeo se encuentra en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=hCbP-YQ9XLM>

Esta actividad, de una duración aproximada de 30 minutos, pretende trabajar la toma de conciencia de las emociones, la habilidad para ponerles nombre y la comprensión de las de los demás.

En cuanto a la evaluación, se tuvo en cuenta la organización interna de los grupos base a la hora de decidir quién iba a ejercer la función de portavoz; la capacidad para poner nombre a las emociones, y la habilidad para expresar corporalmente distintos sentimientos.

La puesta en práctica resultó ser muy positiva. Los alumnos hicieron una lluvia de ideas muy completa sobre todas las emociones que conocían: alegría, tristeza, enfado, sorpresa, rabia, miedo, terror, nerviosismo, tranquilidad, felicidad, amor y vergüenza. Posteriormente procedimos a visualizar el vídeo y a realizar la actividad propuesta, identificar las emociones de los personajes. Los miembros de cada grupo eligieron un portavoz por mesa que, después de hablar con su equipo, se encargó de comunicar a sus compañeros la respuesta y conclusión a la que habían llegado. A cada representante le fue entregado un megáfono de dibujo que representaba visiblemente su función. Los alumnos debían observar los comportamientos y conductas llevadas a cabo en cada escena y descubrir qué emoción sentían (ver Anexo IV, p.56).

La actividad funcionó muy bien, todos los alumnos supieron nombrar correctamente cada una de ellas. Sin embargo, algunos de ellos mostraron dificultades a la hora de imitar dichos sentimientos mediante gestos faciales por vergüenza.

- **Creación de un emociómetro**

Esta actividad tiene una duración de una hora y media y pretende desarrollar la conciencia emocional. Se basa en la realización de un emociómetro (ver Anexo IV, p.57), es decir, una especie de termómetro de emociones muy útil para identificar las nuestras. De entre todos los sentimientos sugeridos en la actividad anterior, escogimos únicamente seis para crear la manualidad. Procuramos seleccionar aquellos que están presentes en nuestra vida cotidiana para que la actividad fuera significativa y resultara útil para los alumnos.

Cada uno de los seis grupos base se encargó de dibujar a Mar, la protagonista del cuento, expresando una emoción, acompañada de su nombre. Así pues, el emociómetro está compuesto por un total de seis dibujos de seis sentimientos distintos (sorpresa, miedo, enfado, tristeza, nerviosismo y alegría), colocados de forma vertical. Para que estos materiales fueran más resistentes, fue conveniente plastificarlos.

Finalmente, a medida que iban terminando la tarea, se les fue entregando una pinza de madera sobre la que debían escribir su nombre y decorarla a su gusto. Este objeto les sirvió para pinzarlo sobre la imagen de la emoción que les representaba en cada momento. El hecho de tener que colocarla sobre los dibujos les ayuda a tomar conciencia de sus emociones, implica prestar atención a qué están sintiendo, qué nombre tiene y cómo pueden regularlo.

Para evaluar el proceso de aprendizaje, se prestó especial atención a los alumnos, para verificar si son conscientes de lo que sienten en cada momento y si conocen los nombres que corresponden a cada emoción, así como al esfuerzo llevado a cabo al realizar los dibujos de forma cooperativa y al pintar las pinzas.

En cuanto a la implantación en el aula, al principio los alumnos no lograban ponerse de acuerdo en qué emociones querían dibujar, pero finalmente se dieron cuenta de que las escogidas eran las más comunes en su día a día en el colegio y realizaron los dibujos con gran entusiasmo entre todos los miembros del grupo. Por otro lado, los alumnos solían acercarse a cambiar sus respectivas pinzas sobre todo al volver del patio, puesto que ahí es donde más conflictos suele haber, aunque también las modifican al llegar a clase por la mañana o al marchar a casa.

Al poco tiempo de colgar el emociómetro en la pared apareció una de las pinzas colgada en el dibujo de “miedo”, por lo que decidí preguntar al alumno por qué sentía miedo en ese momento. A partir de su explicación entendí que no estaba comprendiendo el significado de esa emoción, así que decidí establecer un diálogo con él para explicarle qué significa. Desde ese día, cada vez que los alumnos se acercaban a cambiar su pinza les preguntaba el porqué de su elección para asegurarme de que estaban entendiendo cada uno de los sentimientos para avanzar hacia una toma de conciencia más sólida.

- ***Teatro: cambiamos el final del cuento***

Esta actividad pretende desarrollar la regulación emocional, de modo que se necesitan alrededor de una o dos sesiones de una hora para llevar a cabo la actividad. La tarea consistirá en la teatralización de la historia, que pretende que los alumnos tomen conciencia de las propias emociones y las de los demás, que sean capaces de expresarlas, poseer habilidades de regulación emocional y estrategias para generar emociones positivas.

Para ello, los alumnos se organizaron en grupos de cinco para cambiar el final del cuento y hacer una representación del mismo. La única condición a la hora de inventarlo fue que el conflicto planteado en la historia debía ser resuelto de tal forma que Mar consiguiera generar emociones positivas. Para ello, podían añadir nuevos personajes, idear otros escenarios o incluso otras épocas. Para facilitar la organización de la tarea, se entregó a cada equipo una ficha (ver Anexo III, p.54) en la que debían apuntar qué problema y solución propone el cuento, el nuevo desenlace y los personajes que querían utilizar. Una vez se pusieron de acuerdo en cómo iban a enfocar la parte final del cuento, se dividieron los personajes y empezaron a ensayar las escenas de todo el cuento. Para poder realizar correctamente esta actividad, es preciso que comprendan e interpreten el texto previamente.

A la hora de evaluar los aprendizajes adquiridos se tuvo en cuenta que las propuestas se adaptaran a los requisitos de la actividad, es decir, si la protagonista conseguía generar emociones positivas en los desenlaces; la imaginación y creatividad de sus respuestas; su expresión emocional durante la teatralización, y la claridad al hablar durante las representaciones teatrales.

Estos alumnos no suelen realizar actividades que impliquen utilizar el ingenio para lograr la consecución de sus objetivos, por lo que se observaron distintas reacciones al ponerse a trabajar. Algunos grupos supieron organizarse de forma eficaz y decidieron rápidamente cómo iban a enfocar la nueva parte final del cuento para ponerse a trabajar cuanto antes. Otros mostraron dificultades para pensar en otras situaciones que pudieran solucionar el problema de Mar. Por esta razón, fue imprescindible utilizar sus aportaciones para guiarlas e impulsarlas hacia una propuesta apropiada de acuerdo con el objetivo de la actividad.

Dentro de los finales propuestos por los niños, sugirieron desenlaces muy variados: contarle chistes a Mar; llevarla de viaje a París; comprarle chucherías, y llevarla a un espectáculo de chistes. Por otro lado, la falta de tiempo impidió que los estudiantes pudieran practicar suficientemente su representación, de modo que en dos casos precisaron de ayuda para que el resto de compañeros entendieran qué solución habían propuesto. Sin embargo, todos disfrutaron mucho llevando a cabo la obra de teatro (Ver Anexo IV, p.58).

- ***Lo que más me gusta de mis compañeros y de mí***

Esta actividad, que se puede realizar en una sesión de una hora, pretende fomentar la autonomía emocional. Con un ejercicio muy simple, se fomenta la autoestima del alumno y la automotivación, a la vez que desarrolla una actitud positiva en los estudiantes.

Para comenzar la actividad, se repartió a cada alumno una hoja en la que debía escribir cinco cualidades propias. Posteriormente, cada uno de los compañeros de mesa escribió en el dorso de la hoja, como mínimo, un atributo positivo más sobre esa persona que todavía no había sido escrito. Una vez los estudiantes hubieron acabado, cada alumno cogió su hoja de papel y leyó todas aquellas cosas buenas que sus amigos habían escrito sobre él.

A la hora de evaluar, es importante fijarse en si son capaces de reconocer rasgos positivos de su propia personalidad y cualidades de sus compañeros. De modo que si hay alumnos que no son capaces de reconocer esas cualidades, debemos proporcionarles las herramientas para que, poco a poco, aprendan a descubrirlas.

La implantación en el aula fue positiva, puesto que los alumnos disfrutaron leyendo todos los comentarios bonitos que habían escrito sus compañeros sobre ellos

mismos (ver Anexo IV, p.59). Aunque pareciera una tarea sencilla, al principio no lo fue. Los alumnos no comprendían que debían escribir algo relacionado con su personalidad y no con sus bienes materiales u otras personas cercanas como sus familiares. Algunas de las afirmaciones a las que hago referencia son “tengo muchos cromos” o “mi madre me quiere mucho”. Con el fin de que todos captaran la dinámica de la actividad puse un ejemplo conmigo misma. Les dije cinco cualidades mías. Enseguida entendieron de qué se trataba y lo llevaron a cabo sin problema.

Me gustaría destacar que después de la realización de este ejercicio, muchos de los alumnos se dirigieron al “emocímetro” para cambiar su pinza y colocarla sobre el dibujo de la alegría. Esto es un claro reflejo de que se alcanzaron los objetivos planteados inicialmente.

- **Masajes grupales**

Esta actividad pretende promover las habilidades socioemocionales. El objetivo principal que persigue es adquirir dominio de las habilidades sociales, respetar a los compañeros, compartir emociones con ellos y proporcionar bienestar a las personas que nos rodean. Tiene una duración aproximada de 20 minutos, aunque se puede adaptar según las necesidades de los estudiantes.

Para comenzar, los alumnos se agruparon por parejas con el fin de hacerse masajes. Debido al poco espacio del que se dispone en el aula, estos fueron realizados en las mismas sillas. En primer lugar, las parejas buscaron un sitio con espacio suficiente para llevarlos a cabo correctamente. A continuación, uno de la pareja se sentó en el asiento, teniendo en cuenta que debía dejar el respaldo al lado izquierdo o derecho para que su compañero pudiera hacerle el masaje en toda la espalda; su pareja se situó justo detrás suyo y utilizó sus dos manos para masajear su espalda, brazos, cabeza, cuello, etc. (Ver Anexo IV, p.60). Sonaron un total de dos canciones, al finalizar la primera, los alumnos que habían recibido el masaje le daban las gracias a su compañero y se intercambiaban los roles. Los alumnos buscan el bienestar de su pareja al realizarle los masajes y se estrechan lazos entre ellos mientras comparten emociones positivas como la tranquilidad, el respeto, la paz interior, la gratitud o la empatía.

Para evaluar la actividad se ha tenido en cuenta el esfuerzo llevado a cabo y las ganas que mostraban los alumnos al realizar un masaje a su pareja, así como la capacidad de autorregulación.

Al principio de la actividad, los alumnos no se tomaron en serio el ejercicio propuesto, de modo que hablaban, se reían y, consecuentemente, no conseguían relajarse. Sin embargo, a medida que iban pasando los minutos, en el ambiente se respiraba cada vez más tranquilidad. Esta actividad fue realizada al volver de la hora de recreo, ya que es el momento del día en el que más necesitan autorregularse para conseguir un clima de trabajo adecuado. Finalmente, al preguntarles si les había gustado la actividad, todos afirmaron que sí y añadieron que querían volver a repetirla pronto. Así pues, la valoración de la actividad es positiva.

- ***Encuentra a un compañero que...***

Esta actividad tiene una duración de 30 minutos y se centra en desarrollar habilidades socioemocionales. Se le dio una instrucción concreta a cada uno de los alumnos, con la que debían buscar a un compañero que reuniera la peculiaridad formulada y establecer, posteriormente, algún tipo de contacto físico (abrazarlo, tocarlo, chocarle la mano, etc.) (Ver Anexo IV, p.60). Las órdenes eran muy variadas para que el ejercicio resultara más enriquecedor.

Merece la pena destacar que los compañeros no pueden decir si poseen esa característica o no, puesto que es el propio alumno el que debe pensar en cada uno de sus amigos y establecer vínculos sociales con ellos. Las instrucciones son las siguientes: Encuentra a un compañero que...

- toque el piano.
- le guste jugar a fútbol.
- haga rítmica.
- haya nacido el mismo mes que tú.
- le guste dibujar y pintar.
- su asignatura favorita sea la misma que la tuya.
- le guste bailar.
- viva cerca de ti.
- vea los mismos dibujos animados que tú.
- tenga los ojos del mismo color que tú.
- tenga un animal doméstico.
- tenga el mismo número de hermanos que tú.

Además de esta propuesta, los alumnos tenían la opción de sugerir otras. Este ejercicio resulta muy útil para establecer vínculos sociales entre los estudiantes, ya

que encuentran similitudes entre ellos que les pueden unir. Además, durante la realización de la actividad se da una comunicación receptiva y expresiva, se promueve un comportamiento pro-social que facilita la cooperación y se fomenta la asertividad.

A la hora de evaluar, se tiene en cuenta si realmente conocen a sus compañeros de clase; el hecho de que se relacionen con todos los alumnos, no solo con sus amigos más cercanos; que muestren comportamientos pro-sociales y sean capaces de manifestar muestras de cariño con los demás.

La implantación en el aula fue positiva, aunque no logré alcanzar todos los objetivos planteados inicialmente. Esta actividad les permitió conocerse más en profundidad y crear más vínculos de amistad entre ellos a partir del establecimiento de relaciones sociales. Sin embargo, la parte de comunicación expresiva fue bastante escasa, ya que la gran mayoría de los estudiantes se limitaron a chocarse la mano, en vez de darse un abrazo, por vergüenza.

- ***Fijamos objetivos para cambiar***

Esta actividad pretende fomentar las competencias para la vida y el bienestar. Esta actividad tenía como principal objetivo el de identificar problemas y fijar objetivos realistas; practicar la solución de conflictos a partir de la negociación y promover el bienestar subjetivo. Para conseguirlo, los alumnos deberán identificar distintas emociones a partir de imágenes. Esta actividad tiene una duración de una hora.

Para introducir el ejercicio, se mostró a los alumnos una imagen de la protagonista del cuento al principio de este y otra al final. Seguidamente, describieron, de forma oral, su estado emocional en ambos casos, su expresión facial, sus sentimientos, la gestión de sus emociones en el cuento, etc. Después de la visualización de estas dos fotografías, se entregó a cada grupo base un sobre que contenía otras nueve imágenes que debían clasificar en dos columnas, en función de si se trataba de acciones llevadas a cabo correcta o incorrectamente. A la hora de clasificarlas, debían prestar especial atención también a su expresión facial, ya que les revelaría mucha información sobre dónde colocarlas.

Finalmente, al corregir el ejercicio, extrapolamos esos ejemplos a la realidad de la clase a partir del diálogo y se establecieron las siguientes normas de comportamiento: compartir el material con los compañeros; pedir perdón; dar las

gracias; quererse y respetarse; hablar las cosas. Para motivar su deseo de cumplir con las nuevas pautas de comportamiento, se elaboró un carné estrella que fue entregado al final de la semana al alumno que haya conseguido llevar a cabo lo acordado.

Para evaluar, se tiene en cuenta que sepan distinguir entre acciones buenas y acciones que necesitan mejorar, y el esfuerzo mostrado por conseguir cumplir con las normas establecidas.

La implantación en el aula de la actividad fue positiva, puesto que los alumnos supieron distinguir perfectamente entre lo que está bien y lo que está mal. Sin embargo, muestran más dificultades a la hora de llevarlo a la práctica. Por esta razón, los carnés fueron muy útiles para motivar y despertar su interés por cambiar su conducta.

### **3.6 Conclusiones de las actividades**

La propuesta didáctica de este trabajo tiene como objetivo demostrar que la educación de las emociones puede ser transmitida a partir de cualquier materia. Por esta razón, se incluye una propuesta didáctica en la que se trabaja la gestión de las emociones a partir del cuento *Una medicina para no llorar*.

La valoración de las actividades es muy positiva, puesto que se han alcanzado la gran mayoría de los objetivos planteados inicialmente y los alumnos se han mostrado predispuestos a la hora de realizar cada una de las actividades, afrontando las tareas con gran motivación. Sin embargo, en la actividad "Teatro: cambiamos el final del cuento", los alumnos hubieran necesitado más tiempo del que disponían para llevar a cabo correctamente la tarea asignada, por lo que no se cumplió con los objetivos marcados.

A pesar de observar algunas mejoras en cuanto a las relaciones sociales entre los compañeros, estas nueve actividades no han sido suficientes para adquirir las estrategias necesarias para lograr gestionar sus emociones. Se requiere una práctica continuada para consolidar estos nuevos aprendizajes a los que no están acostumbrados.

## Conclusiones

Con la realización de este trabajo he logrado corroborar las hipótesis planteadas inicialmente y se han extraído las conclusiones que se exponen a continuación. Estas deben tenerse muy presentes a la hora de educar emocionalmente a los alumnos.

En primer lugar me gustaría destacar que la escuela es el contexto en el que los alumnos se forman tanto intelectual como personalmente. Por esta razón, dicha institución debe ofrecer una educación que contribuya a su desarrollo integral. Esto no hace referencia exclusivamente a la transmisión de ideas y conceptos que deben aprender, sino que también se debe educar la interioridad de la persona. Poseer profundos conocimientos es una condición indiscutible para alcanzar el éxito, pero no es suficiente. Así pues, la educación emocional no debe contemplarse únicamente dentro del currículo establecido por la Generalitat de Catalunya de forma teórica, sino que su práctica debe estar incluida dentro de la programación de cada curso.

Por otro lado, la educación emocional es igual de importante y necesaria que el aprendizaje de distintos contenidos. Resulta inútil que un alumno posea un buen nivel de lengua, si después no tiene suficiente confianza para hablar, no sabe expresar sus sentimientos o muestra conductas depresivas. Consecuentemente, la función principal del maestro es la de proveer al alumno de herramientas, estrategias y habilidades para que pueda tener un mejor bienestar personal y social. Por este motivo, es imprescindible que el maestro reconozca la educación de las emociones como un factor clave que contribuye a la felicidad de los estudiantes. Si el profesor no se encuentra capacitado y no tiene una formación sólida, difícilmente podrá acompañar a sus alumnos en el descubrimiento de su propia persona, es decir, en averiguar qué sienten, cuáles son sus gustos o qué les proporciona bienestar. Por esta razón, es importante que tanto las instituciones como el profesorado estén realmente concienciados acerca de la importancia de recibir una buena formación que les permita llevar a cabo programas de intervención adecuados.

A pesar de que la educación esté experimentando un momento de cambio, en la etapa de Educación Primaria, los alumnos tienen un horario cargado de asignaturas y no disponen de tiempo adicional para dedicarlo a la gestión de las emociones. Sin embargo, con el fin de demostrar que la educación emocional puede ser adquirida a partir de cualquier materia, he añadido una propuesta didáctica para trabajar las

emociones desde el área de lengua catalana, concretamente, desde la lectura del cuento *Una medicina para no llorar*. Para ello, solo basta con conocer los objetivos y contenidos que se deben enseñar. Además, es importante destacar que el hecho de involucrar las emociones en la adquisición de conocimientos tiene efectos positivos, puesto que la mente y el corazón están conectados.

Además, quiero hacer hincapié en que la educación emocional debe ser una práctica continuada, que abarque desde los primeros años de vida, integrándose cómo un hábito, hasta la adultez. Estas nueve sesiones han sido únicamente un ejemplo de cómo puede integrarse la educación emocional en una materia escolar, sin embargo, no ha sido suficiente para consolidar dichos aprendizajes.

El último aspecto que me gustaría mencionar es el hecho de que, por lo general, este grupo-clase presenta muchas dificultades a la hora de gestionar sus propias emociones y la relación que tienen con sus compañeros. Entre otras conductas, destacaría el afrontamiento negativo de los fracasos y el poco control de los impulsos. Estos alumnos no están acostumbrados a realizar actividades que impliquen ser conscientes de sus propios sentimientos o gestionar habilidades sociales (por ejemplo, presentan dificultades a la hora de compartir el material escolar, no respetan el turno de palabra, recurren al profesor cada vez que tienen un problema con algún compañero, etc.). Por esta razón, aunque fue necesaria la implantación en el aula, también resultó difícil en algunos momentos.

Por último, me gustaría agradecer el apoyo que he recibido constantemente por parte de mi familia y amigos; al colegio *Sant Gabriel* de Viladecans por haberme permitido llevar a la práctica cada una de las actividades propuestas en este trabajo; a mis profesores de la Universidad Abat Oliba CEU por haber contribuido a mi formación humana y académica, y especialmente a mi tutora, Agustina Lacarte, por su ayuda y dedicación constante.

## Bibliografía

ABARCA, M. (2003). Socialización emocional. *La educación emocional en la educación primaria: Currículo y práctica*. (pp. 49-78). Barcelona.

AGULLÓ MORERA, M. J., FILELLA GUIU, G., GARCÍA NAVARRO, E., LÓPEZ CASSÀ, E., & BISQUERRA, R. (2011). La educación emocional en la práctica. *Barcelona: Horsori-ICE*.

ÁLVAREZ, M. (2001). Diseño y evaluación de programas de educación emocional.

AZBAU, F. (2015). Dinámica de emociones para primaria. Recuperado 20 abril 2018, desde <https://www.youtube.com/watch?v=hCbP-YQ9XLM>

BISQUERRA, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 95-114.

BISQUERRA, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 24-35.

BISQUERRA, R. (2004). Diseño, aplicación y evaluación de programas de educación emocional. *El reto de la educación emocional en nuestra sociedad*, 121-161.

BISQUERRA, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional.

BISQUERRA, R., IGLESIAS, A., COUCE, R., HUÉ C. (2004) El reto de la educación emocional en nuestra sociedad.

BISQUERRA, R., LAYMUNS, G. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. PalauGea Comunicación SL.

BISQUERRA, R., PÉREZ, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

CARPENA, A. (2016). Emociones y aprendizaje. La empatía es posible.

CEBALLOS, I. (2015). *Iniciación literaria en educación infantil*. Universidad Internacional de La Rioja (UNIR Editorial).

COL-LEGI SANT GABRIEL VILADECANS. (2018). Recuperado 10 abril 2018, desde <http://viladecans.gabrielistas.org/>

CORREIG, M., BIGAS SALVADOR, M. (2000). *Didáctica de la lengua en la educación infantil*. Síntesis.

DANIEL, C., LUNA, M., & SANZ, G. (2000). Enseñar lengua. *Graó*, 134-137.

- DEL CASTILLO GUEVARA, J., & MARTÍ LAHERA, Y. (2007). Lectura, inteligencia emocional y sociedad: reflexiones desde el contexto informacional. *Acimed*, 16(4), 0-0.
- DELORS, J. (1996). Informe Unesco. *La educación encierra un tesoro*, 41-62.
- FONS, M. (2008). Despacito y buena letra. *Infancia y aprendizaje*, 45, 38-41.
- GARDNER, G. (1995). Inteligencias múltiples. *La teoría en la práctica*. Editorial Paidós. Barcelona.
- GENERALITAT DE CATALUNYA. (2017). Currículum Educació Primària. Recuperado 10 marzo 2018, desde <http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-educacio-primaria.pdf>
- GHOSN, I. K. (1999). Emotional Intelligence through Literature.
- GÓMEZ-VILLALBA, E. (1995). El reto de hacer lectores. *Revista de la Asociación Española del Libro Infantil y Juvenil*, 13(27), 41-52.
- GRAU, R. (1997). La lectura en la educación primaria. *Aula de innovación educativa*, 7(59), 32-36.
- IBARROLA, B. (2003). Dirigir y educar con inteligencia emocional. In *Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión*. Madrid.
- MARINA, JOSÉ ANTONIO (2006), *El laberinto sentimental*, Anagrama, Barcelona.
- MARTÍN VEGAS, R. A. (2009). Manual de Didáctica de la Lengua y la Literatura. *Madrid: Síntesis*.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE. (2014). Lomce. Recuperado 8 mayo 2018, desde <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>
- PALOMA, D. (2003). *Una medicina per no plorar*. Barcelona: ebebé.
- PELLICER, I. (2011). Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica. *Barcelona: INDE*.
- PLAZA, A. (2005). Beneficios de la lectura y método colectivo de lectura individual de libros.
- PONCELA, A. M. (2011). Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos. *Revista Versión Nueva Época*, 26(3), 1-6.
- RELAXDAILY. (2011). Soothing piano music - relaxdaily N°025. Recuperado 25 abril 2018, desde <https://www.youtube.com/watch?v=RZrcaOnqu-E>
- RENOM, A. (2003). Educación emocional. Programa para la educación primaria.

SALAZAR, S., & PONCE, D. (1999). Hábitos de lectura. *Biblios: Revista electrónica de bibliotecología, archivología y museología*, (2), 3.

Sanjuán, M. (2011). De la experiencia de la lectura a la educación literaria. Análisis de los componentes emocionales de la lectura literaria en la infancia y la adolescencia. *Ocnos: Revista de estudios sobre lectura*, (7).

SANTOS, A. M. (1995). *Cómo trabajar la animación a la lectura en el primer ciclo de educación primaria*. Escuela Española.

UNICEF COMITÉ ESPAÑOL. (2006). Comisión sobre los derechos del niño.



## Anexo I

En este anexo se encuentra la transcripción del cuento *Una medicina para no llorar*.

### Una medicina per no plorar

Una vegada hi havia una nena que es deia Mar i que plorava per qualsevol cosa. Si no volia menjar, plorava; si no tenia llapis de colors, plorava; si no estava amb la seva mare, plorava. Però si volia menjar, plorava perquè no passés l'hora de menjar; i si tenia llapis de colors, plorava perquè no li agradaven; i si estava amb la seva mare, doncs també plorava (i molt) sense que ningú no sabés el perquè.

Així és que un dia els seus pares la van portar a cal metge. I la Mar, és clar, va plorar. Com una magdalena.

–Per què plora, aquesta senyoreta? –li va dir el metge, encuriolit.

El pare i la mare van alçar alhora les espatlles perquè no ho sabien, i la Mar va continuar plorant. Estava feta un mar de llàgrimes. El metge li va mirar la boca, les orelles, el nas, els ulls i la panxa. Se la va mirar de dalt, de baix, del dret i del revés. Però quan li va tocar els peus, la Mar, de sobte, va parar de plorar. I es va posar a riure una mica.

–Mira com riu, la senyoreta! –va exclamar el metge mentre li anava fent pessigolles.

I la mar es va posar a riure una mica més. Aleshores el metge va asseure's i va apuntar en una llibreta la recepta per curar la nena: pessigolles a les plantes dels peus cada vuit hores durant una setmana. Si no li passés la plorera, pessigolles cada hora. I també un xarop amb un nom molt estrany: AIXETIL.

–Un xarop? –va preguntar la Mar–. ECS!

–Sí, un xarop molt bo que serveix per tancar les aixetes.

–Quines aixetes? –va preguntar un altre cop la Mar.

–Unes aixetes que tenen els nens i les nenes amagades darrera els ulls, i que de tant en tant degoten.

La mar es va fregar els ulls i va fer una rialla de galta a galta.

Al cap d'una setmana justa, la medicina va fer efecte. La Mar no va plorar més per qualsevol cosa. La veritat és que ja només plorava, de riure, quan li feien pessigolles... moltes pessigolles. I per si algun dia se li tornaven a afluir les aixetes, ara ja sabia que havien inventat una medicina per no plorar.

## Anexo II

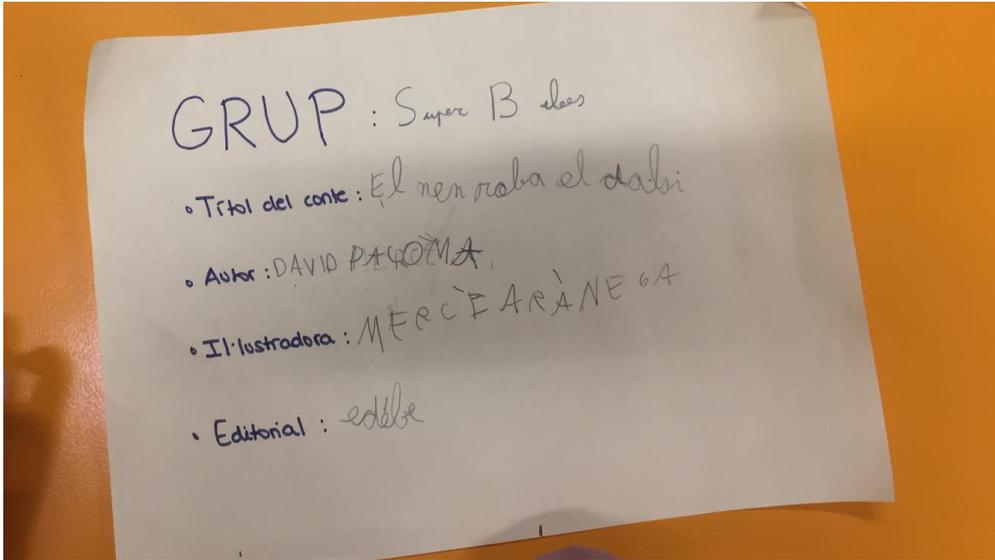
En este anexo se encuentra la tabla de programación de las nueve actividades incluidas en el apartado *Propuesta didáctica*.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	
<p>Título: La educación emocional a través de <i>Una medicina para no llorar</i>.</p> <p>Grupo-clase: Primero de primaria.</p> <p>Área: Lengua catalana.</p> <p>Temporalización: Ocho horas aproximadamente.</p>	
<p>COMPETENCIAS BÁSICAS del área y otras áreas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a pensar y a comunicar.</li> <li>• Aprender a ser y a comunicar de una manera cada vez más autónoma.</li> <li>• Aprender a descubrir y tener iniciativa.</li> <li>• Aprender a convivir y habitar en el mundo.</li> </ul>	
OBJETIVOS de aprendizaje.	CONTENIDOS.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poseer un conocimiento amplio sobre las emociones.</li> <li>- Identificar las emociones de los demás.</li> <li>- Desarrollar estrategias de regulación emocional.</li> <li>- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.</li> <li>- Ser capaz de generar emociones positivas.</li> <li>- Adoptar una actitud positiva frente a la vida.</li> <li>- Fluir.</li> <li>- Saber adoptar distintos puntos de vista.</li> <li>- Ser capaz de expresarse verbalmente de forma fluida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La conciencia emocional.</li> <li>• La regulación de las emociones.</li> <li>• La autonomía emocional.</li> <li>• Las habilidades socioemocionales.</li> <li>• Las competencias para la vida y el bienestar.</li> <li>• La lectura del cuento <i>Una medicina para no llorar</i>.</li> </ul>
ACTIVIDADES de enseñanza/aprendizaje.	EVALUACIÓN: Criterios de evaluación.
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividades previas a la lectura del cuento.</li> <li>2. Lectura del cuento.</li> <li>3. Identificación de las emociones.</li> <li>4. Creación de un emociómetro.</li> <li>5. Teatro: cambiamos el final del cuento.</li> <li>6. Lo que más me gusta de mis compañeros y de mí.</li> <li>7. Masajes grupales.</li> <li>8. Encuentra un compañero que...</li> <li>9. Fijamos objetivos para cambiar.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observar la participación activa y motivación.</li> <li>2. Evaluar la fluidez y comprensión lectora a partir de preguntas referentes al contenido del cuento.</li> <li>3. Identificar la alegría, tristeza, miedo y enfado.</li> <li>4. Ser capaz de nombrar más de cinco emociones.</li> <li>5. Saber interpretar correctamente el personaje asignado; expresarse de forma fluida y clara.</li> <li>6. Saber reconocer cinco cualidades propias y, como mínimo, una de los demás.</li> <li>7. Esforzarse al realizar un masaje a la pareja.</li> <li>8. Saber interactuar con los compañeros.</li> <li>9. Distinguir entre acciones buenas y malas, así como proponer cambios para mejorar.</li> </ol>

## Anexo III

En este anexo se encuentran materiales utilizados para implantar las actividades dentro del aula.

Ficha en la que escribían sus respuestas propuestas.



Fuente: Elaboración propia.

Carné de lector estrella.



Fuente: Elaboración propia.

Plantilla de ayuda para facilitar la organización de la tarea.

## Conte canviat



*Problema i solució del conte:*

*Nova solució del problema:*

*Personatges que utilitzarem:*

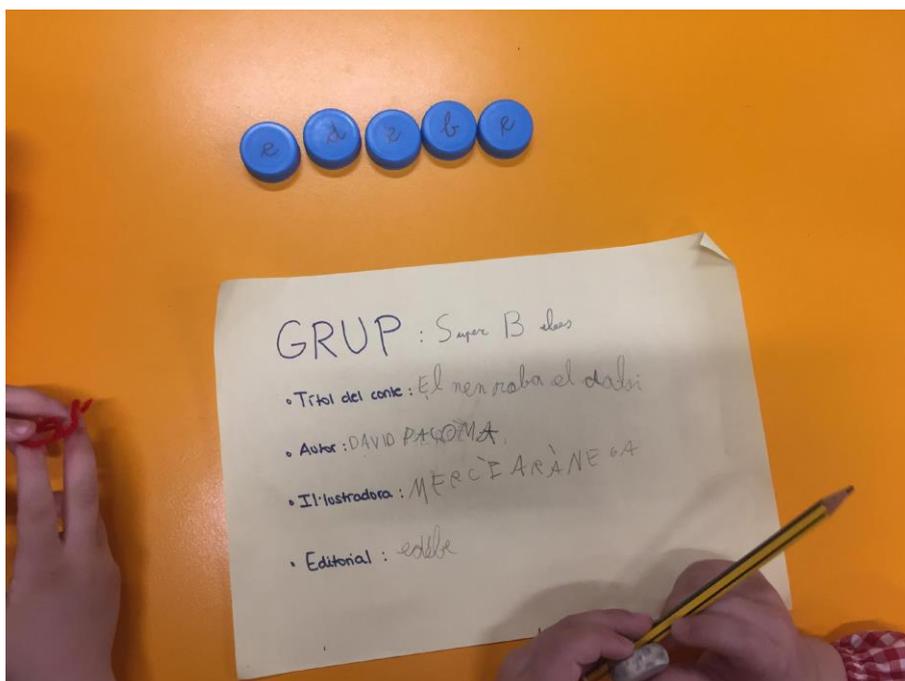
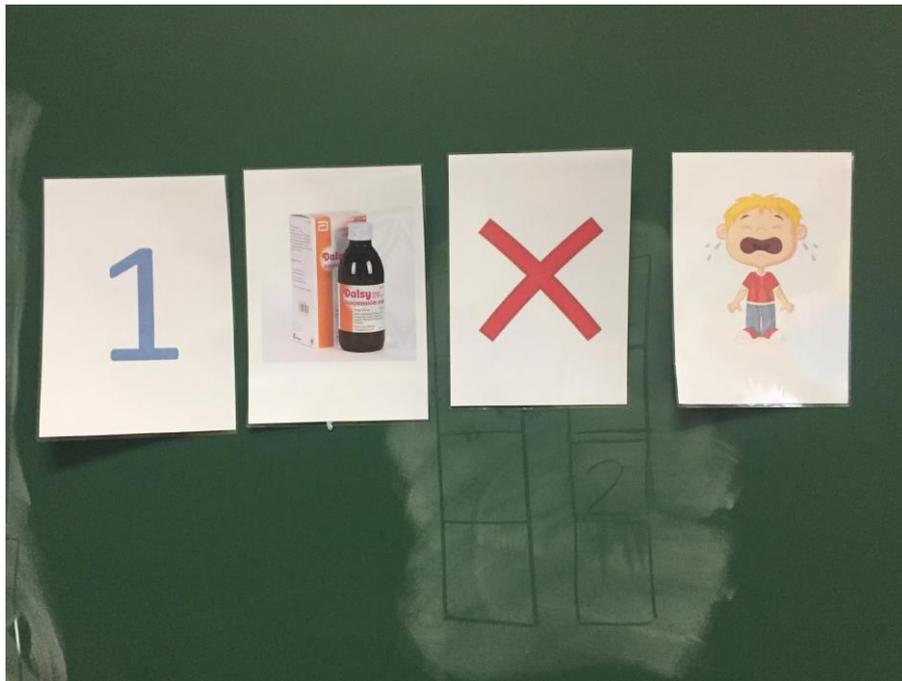
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Fuente: Elaboración propia.

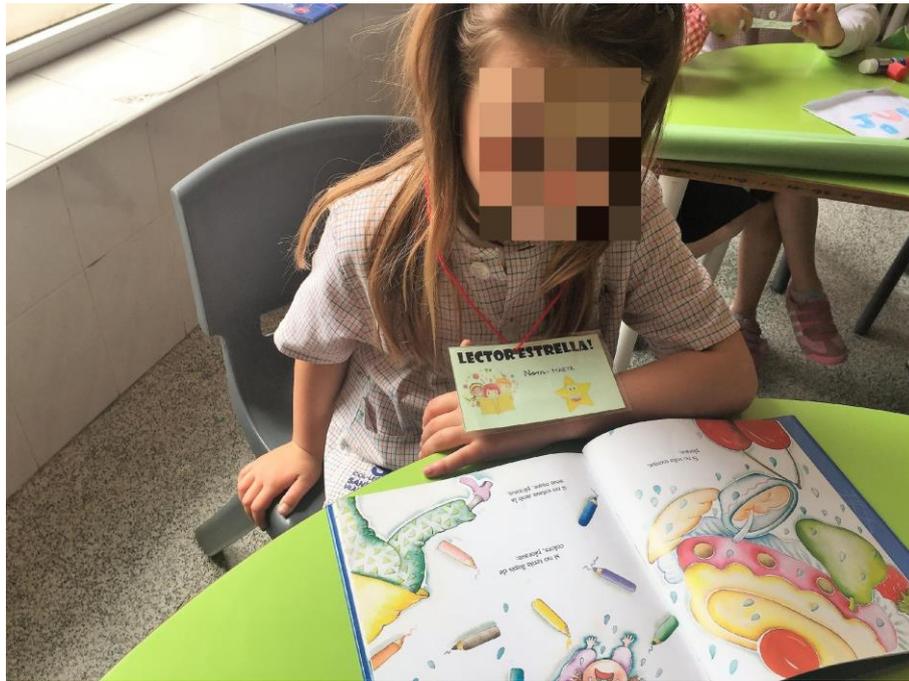
## Anexo IV

En este anexo se encuentran las fotografías que ayudan a plasmar la puesta en práctica de las actividades de educación emocional a partir de *Una medicina para llorar*.

Implantación en el aula de las actividades previas a la lectura.



Implantación en el aula de la actividad *Lectura del cuento*.



Implantación en el aula de la actividad *Identificación de las emociones*.



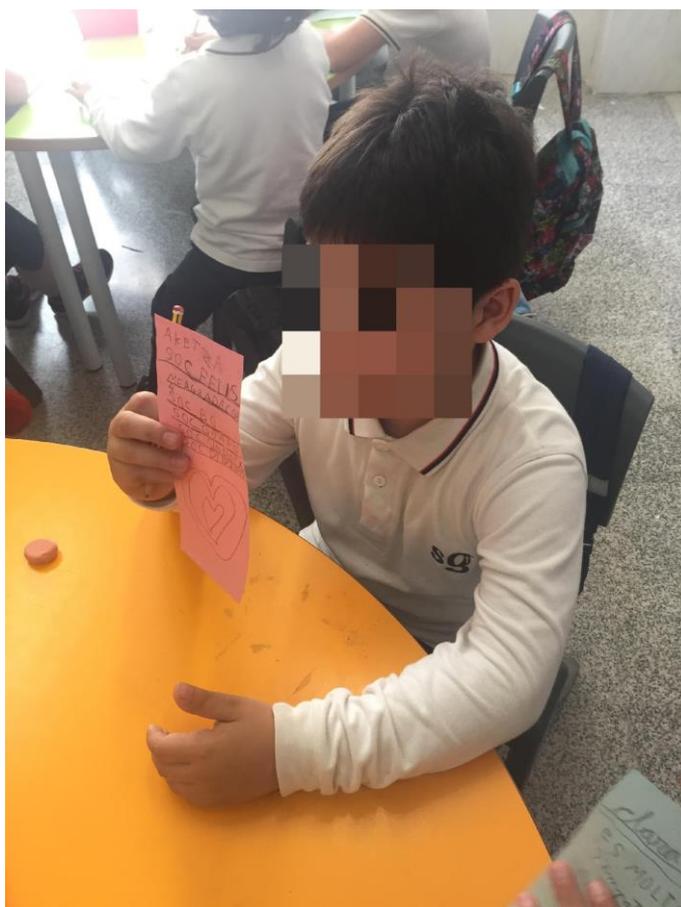
Implantación en el aula de la actividad *Creación de un emociómetro*.



Implantación en el aula de la actividad *Teatro: cambiamos el final del cuento.*



Implantación en el aula de la actividad *Lo que más me gusta de mis compañeros y de mí.*



Implantación en el aula de la actividad *Masajes grupales*.



Implantación en el aula de la actividad *Encuentra un compañero que...*

