



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultad de Educación

**Memoria de Trabajo de Final de Grado**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO MÉTODO DE PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

Marta Pedrol Barrientos

**Grado Pedagogía**

Año Académico 2014-2015

DNI del alumno/a: 41541039A

Trabajo tutelado por Tomeu Quetglas

Se autoriza a la Universidad a incluir mi trabajo en el Repositorio Institucional para su consulta con acceso abierto y difusión línea, con finalidades exclusivamente académicas y de investigación.

Palabras claves: Inteligencia Emocional, problemas en la Convivencia Escolar, Educación Primaria, Plan de Acción Tutorial.

## RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) es una propuesta de iniciación a la investigación educativa basada en el desarrollo de un programa de educación emocional. Este trabajo es una defensa sobre la necesidad urgente de introducir en los aprendizajes escolares la Inteligencia Emocional en la primera etapa de Educación Primaria para prevenir posibles problemas de convivencia escolar posteriormente. Por tanto, este trabajo se inicia con la explicación de dos conceptos muy claves: inteligencia emocional y problemas en la convivencia escolar; para acabar con un Plan de acción Tutorial basado en una serie de actividades que permiten fomentar el desarrollo de la Inteligencia Emocional.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, problemas en la Convivencia Escolar, Educación Primaria, Plan de Acción Tutorial.

## ABSTRACT

This Grade's End Work (TFG) is an initiation proposal to the educative research based on the development of an emotional education program. This work is a defence on the urgent need of introducing in the school learnings Emotional Intelligence in the first stage of Primary Education to warn possible problems of school coexistence subsequently. Therefore, this work starts one with the two concept explanation very keys: Emotional intelligence and problems in the school coexistence; to end with a Plan of Tutorial action based on a series of activities that allow to promote the Emotional Intelligence development.

Keywords: Emotional intelligence, problems in the School Coexistence, Primary Education, Tutorial Action Plan.

## ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Justificación	5
3. Objetivos	6
4. Fuente teórica	7-17
4.1 Definición de emoción	7-8
4.2 Concepto de inteligencia emocional	8-17
4.2.1 Evolución del concepto de inteligencia	8-11
4.2.2 Habilidades de la Inteligencia Emocional	12-13
4.2.3 Definiciones de inteligencia emocional	13-14
4.2.4 Medidas de evaluación de la inteligencia emocional	14-17
5. Relación de la Inteligencia Emocional con el Acoso Escolar	18
6. Plan de Acción Tutorial	19-50
6.1 Bloque 1. Conciencia emocional	21-25
6.2 Bloque 2. Regulación emocional	25-30
6.3 Bloque 3. Autoestima	31-36
6.4 Bloque 4. Habilidades socio-emocionales	36-39
6.5 Bloque 5. Habilidades de la vida	39-45
7. Evaluación	51
8. Conclusiones	52-53
9. Bibliografía	54-55

## 1. INTRODUCCIÓN

Los seres humanos necesitamos expresar nuestros sentimientos y emociones para poder vivir. Estos sentimientos y emociones se pueden expresar de manera positiva o de manera negativa. Si se expresan de manera negativa no podremos alcanzar nuestras metas, ser individuos autónomos, críticos y capaces de mantener buenas relaciones. Todo ello nos llevara a convertirnos en seres conflictivos a la largo de la vida. Para expresar los sentimientos y emociones de manera positiva es muy importante un buen desarrollo de la Inteligencia Emocional.

El proyecto que estoy realizando tiene tres finalidades. En primer lugar, pretendo hacer una selección de la bibliografía sobre Inteligencia Emocional existente en la actualidad. Para ello tendremos que hablar de la evolución histórica de la Inteligencia, de las habilidades de la inteligencia, de sus modelos y sus medidas de evaluación. En segundo lugar, voy a explicar los problemas que pueden surgir en la convivencia escolar y voy a mostrar de esta manera la relación existente entre Inteligencia Emocional y buena Convivencia escolar. Considero que la Inteligencia Emocional es una prevención segura a posibles problemas de Convivencia Escolar (muy presentes en la actualidad). Y, en tercer lugar, mi intención es elaborar un Plan de Acción Tutorial basada en el desarrollo de la Inteligencia Emocional para llevar a cabo en la primera etapa de Educación Primaria.

Finalmente, realizaremos una evaluación sobre la validez de este programa y sobre las dificultades encontradas. Además vamos a realizar una propuesta sobre 10 aspectos importantes a la hora de trabajar la Inteligencia Emocional.

Para terminar mi introducción me gustaría utilizar una frase de Leonardo da Vinci que explica de manera clara la importancia de la Inteligencia Emocional en nuestra vida:

“Todo nuestro conocimiento tiene su principio en los sentimientos”

## 2. JUSTIFICACIÓN

La elección del tema “La Inteligencia Emocional”, es el resultado de la importancia que considero que esta inteligencia tiene en el desarrollo del niño. Con este trabajo voy a intentar demostrar los beneficios y el carácter preventivo de la Inteligencia Emocional.

Según Bisquerra (2012):

Una forma para desarrollar cada una de las cinco destrezas imprescindibles denominadas “Competencias emocionales”, (conciencia emocional, saber regularlas, habilidades sociales, empatía y habilidades que promueven la construcción del bienestar personal y social), es mediante programas de educación emocional. Estos programas deberían iniciarse en las primeras etapas de la vida, ya que en estas edades se dan las primeras bases del aprendizaje y relación.

Hasta hace poco la Inteligencia Emocional era un tema que no se trabajaba mucho dentro de las aulas. Se consideraba que lo más importante era la transmisión de conocimientos teóricos, y que dependiendo de la cantidad de conocimientos teóricos asimilados una persona tenía más inteligencia o menos. Pero los profesores no se daban cuenta de que así no se conseguía un desarrollo integral de la persona. No solo debemos transmitir conocimientos, debemos transmitir comportamientos que hagan más fácil la supervivencia del niño en el entorno social.

Es importante que todos los miembros que se encargan de la educación de los niños sean conscientes de la importancia de la Inteligencia Emocional, ya que somos nosotros los que debemos crear a personas críticas, empáticas, objetivas, solidarias, comprometidas con la sociedad, “solucionadoras” de problemas y que desarrollen un buen autoconcepto de ellos mismos.

Tampoco debemos olvidar que cada vez hay más problemas de convivencia escolar en las aulas debido a que ya no se exige la misma disciplina (exigida hace unos años) para poder proporcionar a los alumnos una educación más flexible y más amena. Pero este hecho implica la profundización en el trabajo de la Inteligencia Emocional para prevenir posibles conflictos escolares.

### 3. OBJETIVOS

- Revisar la bibliografía relacionada con la Inteligencia Emocional más reciente.
- Ser conscientes de la situación actual en relación a conflictos escolares.
- Prevenir posibles conflictos escolares posteriores.
- Mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales de los alumnos por medio de la educación emocional.
- Crear un plan de intervención para trabajar la Inteligencia Emocional en el aula.
- Valorar la importancia de educar a los niños en los sentimientos y emociones desde muy pronto.

## 4. FUENTE TEÓRICA

### 4.1 DEFINICIÓN DE EMOCIÓN

Para empezar a adentrarnos en el término emoción vamos a dirigirnos al Diccionario de la Real Academia Española (2014) donde encontramos la siguiente definición: “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

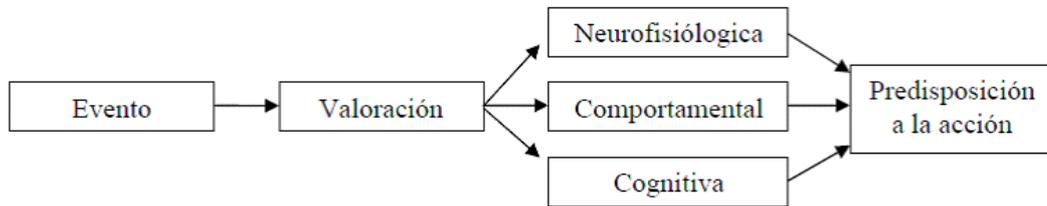
Ahora después de haber conocido su significado de manera general es necesario presentar otras definiciones llevadas a cabo por autores especialistas en este ámbito. Hay muchos autores que hablan del término emoción pero solo voy a citar a cuatro de ellos (Goleman, Vallés y Vallés, Bisquerra y Mora); con estos cuatro autores se podrá observar de manera muy clara cuál ha sido la evolución que ha sufrido este término.

Iniciaremos la evolución del término emoción con Goleman (1996); este autor dice que se debe separar el lexema “moción” del prefijo “e-“. El lexema nos indica que proviene del verbo latino “moveré” que significa moverse y el prefijo nos indica que estos impulsos van dirigidos hacia la acción. Tras esta separación solo se atreve a expresar que esta palabra tiene tantas definiciones como emociones pueden sentir las personas a lo largo de su vida.

Después de esta definición sin mucha concreción nos encontramos una más completa que nos dice que la emoción es un estado complejo, biológico y psicológico, una respuesta somática y una agitación mental que producen una tendencia a la acción como respuesta a una serie de informaciones. También nos dice que al término emoción se le incluyen características conductuales relacionadas con la expresión de las emociones (conducta motora, gestos faciales o expresión verbal), y otras psicofisiológicas que se relacionan con los cambios en los distintos aparatos, sistemas, músculos y órganos en respuesta somática (alteración en el ritmo cardíaco, tensión muscular, sudor helado, etc) (Vallés y Vallés, 2000).

Bisquerra (2001) plantea una definición resumida de la anterior: “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que

predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”



Cuadro 1: Bisquerra (2001), definición de emoción, p.12.

Finalmente para acabar con el recorrido del término evaluación nos encontramos con la definición de Mora (2012). Este autor habla de la emoción como una reacción conductual del organismo ante estímulos que pueden causarnos placer, dolor, recompensa o castigo. Dichas respuestas se crean en el cerebro codificando a través de los circuitos neuronales las situaciones del exterior que crean en nuestro interior un cambio. Estas respuestas son creadas por cualquier ser vivo de manera inconsciente, siendo el único punto que nos diferencia a las personas haciéndonos conscientes de emociones fuera de lo meramente biológico, las cuales denominamos de manera más común sentimientos.

## 4.2 CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 4.2.1 Evolución del concepto de inteligencia

Según María Luisa Dueñas Buey, en su artículo titulado, "Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa" encontramos la evolución del concepto inteligencia de manera muy detallada.

Nos muestra que el concepto de inteligencia ha ido evolucionando a lo largo del tiempo y ha dado lugar a diferentes perspectivas de este concepto. Desde siempre se había tratado este concepto. Ya desde los inicios, los filósofos ya hacían mención a este aspecto.

Pero es en la segunda mitad del siglo XIX cuando se ve un gran interés por parte de ciertos autores en profundizar en el concepto de inteligencia.

En este artículo esta autora menciona que el autor Sattler (1996) considera que los métodos psicofísicos desarrollados por Weber y Fechner y los estudios estadísticos de procesos mentales iniciados por Galton forman las bases del desarrollo de la inteligencia en el siglo XX.

A partir de estas bases muchos autores alrededor del mundo fueron estudiando este aspecto y sacando diversas conclusiones.

Galton: concibió la inteligencia como una cualidad biológica, considerando que los factores genéticos eran la clave de este concepto.

James Mckeen: utilizo el término “prueba mental” por primera vez, consiguiendo la separación de la medición de la capacidad mental del campo filosófico. Afirio que la capacidad mental podía descubrirse de manera práctica y experimental.

Kraepelin: introdujo pruebas de percepción, de memoria, de atención y de funciones motoras para la medición del funcionamiento mental.

Binet y Simon: crean el primer test para medir la inteligencia “Escala Binet y Simon” en 1905.

Lewis: sugirió algunas pruebas adicionales para la escala de Binet y Simon en 1911. Y tras esto, en 1916 publicó una nueva escala (modificada, estandarizada y ampliada) conocida como escala Stanford- Binet. Esta escala es la base de los actuales test de inteligencia en los que se calcula el coeficiente intelectual (“inteligencia”) mediante una fórmula:  $C.I. = (E.M. / E.C) \times 100$

Spearman: propuso la teoría de la inteligencia basada en dos factores: un factor general (permite la ejecución de las tareas generales) y uno o más factores específicos (nos muestran el aspecto reproductivo de la capacidad mental)

Thurstone: hablo por primera vez de una inteligencia compuesta por muchas capacidades mentales: comprensión verbal, habilidad numérica, rapidez de percepción, visualización espacial, razonamiento, fluidez para hablar y memoria.

Sternberg: critica duramente a los test de inteligencia y expone la teoría triárquica; que en este artículo Dueñas Buey (2002) explica que esta teoría está integrada por tres dimensiones:

-La componencial: formada por los mecanismos cognitivos que nos permiten aprender y desarrollar tareas inteligentes.

-La experiencial: formada por la capacidad de abordar una nueva tarea o situación dándole una respuesta adecuada.

-La contextual: formada por la capacidad de adaptarse al ambiente y resolver problemas cotidianos.

Gardner: propone la teoría de las inteligencias múltiples en 1983 (figura 1). La teoría de las inteligencias múltiples está dividida en las siguientes inteligencias:

1. Inteligencia Lingüística (por ejemplo, la capacidad sintáctica)
2. Inteligencia Musical (por ejemplo, habilidades rítmicas y de todo)
3. Inteligencia Lógico-Matemática (por ejemplo, la habilidad numérica)
4. Inteligencia Espacial (por ejemplo, percepción visual)
5. Inteligencia corporal-cenestésica (por ejemplo, habilidad motriz)
6. Inteligencia personal: formada por el conocimiento de uno mismo (inteligencia intrapersonal) y el conocimiento de los otros (inteligencia interpersonal)



Figura 1. Inteligencias Múltiples de Gardner

Según Dueñas Buey (2002) las inteligencias múltiples de Gardner son como bloques de construcción con los que se construyen el pensamiento y la acción, siendo la base de las capacidades humanas para la utilización de símbolos.

Poco después, debido a que ya se había observado que la inteligencia no solo dependía del coeficiente intelectual, Peter Salovey y John Mayer, en 1990 fueron los primeros psicólogos en utilizar el término "Inteligencia Emocional". Para ellos esta inteligencia tenía una serie de cualidades: empatía, expresión de los sentimientos, control de las emociones.

Según Fernández Berrocal y Extremera (2002), la inteligencia emocional de la que hablaron Salovey y Mayer se podía definir de la siguiente manera: *una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento.*

Finalmente, tras nombrar a los primeros psicólogos que hablaron del término inteligencia emocional, vamos a hablar de uno de los autores que abrió la investigación de la llamada inteligencia emocional. Goleman ya argumentó el porqué de la existencia de una inteligencia basada en las emociones y no en el CI: *La inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Hasta las personas más descolantes y con un CI más elevado pueden ser pésimos timoneles de su vida y llegar a zozobrar en los escollos de las pasiones desenfrenadas y los impulsos ingobernantes. [...] la inteligencia académica no ofrece la menor preparación para la multitud de dificultades – o de oportunidades – a la que deberemos enfrentarnos a lo largo de nuestra vida* (Goleman, 1996).

Para Goleman (1995) la inteligencia emocional era una forma de interactuar con el mundo teniendo en cuenta cinco elementos precisos para el desarrollo de la inteligencia emocional: la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social. Los tres primeros elementos tienen que ver con la parte intrapersonal, depende de la misma persona. Los dos últimos tienen que ver con la relación que el ser humano tiene con otras personas.

#### 4.2.2 Habilidades de la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional a la hora de ser aplicada sigue un modelo, estos modelos pueden ser de dos tipos: modelos de habilidades o modelos mixtos. En este trabajo me he centrado como ya he indicado anteriormente en un autor para hablar del término inteligencia emocional. Este autor utiliza un modelo de habilidades.

Goleman en su modelo nos explica que la inteligencia emocional está formada por 5 elementos o habilidades que las personas deben ser capaces de llevar a cabo para ser inteligentes emocionalmente.

Según Díez de Ulzurrun y Martí, en 1998, propusieron la siguiente explicación sobre las 5 habilidades de la inteligencia emocional (figura 2) que muestra muy bien que conseguimos los seres humanos ejercitando y manejando cada una de estas habilidades



Figura 2. Habilidades de la Inteligencia Emocional; Díez Ulzurrun y Martí, 1998)

1. Conciencia emocional: capacidad para conocer y darse cuenta de las propias emociones y sentimientos, conociendo sus motivos y el momento en el que tienen lugar.
2. Autocontrol: capacidad para mantener bajo control las emociones negativas.

3. Motivación: capacidad para encontrar motivos suficientes para diseñar, iniciar o mantener el esfuerzo que un trabajo necesitara para conseguir los objetivos propuestos.

4. Empatía: capacidad que permite a una persona ponerse en el lugar de otra persona, para conocer sus emociones y estado de animo.

5. Habilidad social: capacidad para llevar a cabo una buena interacción social. Pueden agruparse en: habilidades conversacionales, habilidades para expresar sentimientos y habilidades para comportarse de una forma asertiva.

#### 4.2.3 Definiciones de inteligencia emocional

A pesar de habernos centrado en la definición y en las habilidades de las cuales habla Daniel Goleman en su libro Inteligencia Emocional (1996), no debemos olvidar que en ese momento también había otros autores que definieron este término y que a pesar de no convertir su libro en "best seller" como logro Goleman, también deben ser nombrados. En Dueñas y Buey (2002) encontramos varias definiciones que aunque guardan relación entre sí y con la definición de Goleman, cada uno de ellas muestra una perspectiva un tanto diferente de este término:

Para Shapiro (1997) el término inteligencia emocional se identifica con las cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se pueden incluir: la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto.

Sin embargo Cooper y Sawaf (1997) definen la inteligencia emocional como la aptitud para captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y la perspicacia de las emociones en tanto que fuente de energía humana, información de relaciones e influencias.

Para Simmons y Simmons (1997), la inteligencia emocional es el conjunto de necesidades emocionales, de impulsos y de valores verdaderos de una persona, y dirige toda su conducta visible.

#### 4.2.4 Medidas de evaluación de la inteligencia emocional

Después de haber analizado el término inteligencia emocional y a ver visto que los profesores se dan cuenta que los alumnos ya no solo se diferencian por su coeficiente intelectual basado en su nivel académico sino que muestran otra gran diferencia en sus habilidades emocionales es importante conocer como se puede evaluar el nivel de inteligencia emocional de una persona. No debemos olvidar que esta inteligencia emocional de la que hablamos influye en la adaptación del niño en el aula y en el centro escolar, en su bienestar emocional y es su propio futuro tanto personal como laboral. Por tanto teniendo en cuenta el criterio de dos autores (Extremera y Fernández), que han estudiado este aspecto, voy a exponer las diferentes medidas de evaluación:

Dentro del ámbito educativo según el estudio realizado por Extremera y Fernández (2003) se han empleado tres enfoques evaluativos:

- El primer enfoque esta basado en los instrumentos clásicos: cuestionarios y auto-informes cumplimentados por el propio alumno.
- El segundo enfoque esta basado en observadores externos: cuestionarios rellenados por compañeros del alumno o el propio profesor.
- El tercer enfoque esta basado en una serie de tareas emocionales que el alumno debe resolver.

#### Cuestionarios y auto-informes cumplimentados por el propio alumno

Este método de evaluación de la inteligencia emocional es uno de los más tradicionales y más utilizados en el ámbito de la psicología.

Son cuestionarios basados en enunciados cortos en los que el alumno evalúa su IE a través de una escala llamada "Likert" que varía desde NUNCA (1) a MUY FRECUENTEMENTE (5). Según Extremera y Fernández: *Este indicador recibe el nombre de "Índice de inteligencia emocional percibida o autoinformada" y revela las creencias y expectativas de los alumnos sobre si pueden percibir, discriminar y regular sus emociones"*

La parte negativa de este cuestionario es que al contestarla el propio alumno muchas veces intenta contestar diferente para reflejar una imagen más positiva. Además este cuestionario nos da sobretodo una idea de cual es la inteligencia intrapersonal (con uno mismo).

Posteriormente presento un ejemplo de lo que sería un cuestionario cumplimentado por el propio alumno:

*Instrucciones: A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que Ud. cree que se produce cada una de ellas marcando con una X en la casilla correspondiente.*

1	2	3	4	5
NUNCA	RARAMENTE	ALGUNAS VECES	CON BASTAN TE FRECUEN CIA	MUY FRE CUENTE MENTE

1.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
2.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
3.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5

### Cuestionarios rellenos por observadores externos

Este método de evaluación de la inteligencia emocional nos permite evaluar la habilidad emocional percibida por las personas que nos rodean. Las personas que suelen responder a estos cuestionarios son compañeros de estos alumnos o los mismos profesores. En ellos se suele pedir cual es la

interacción con los compañeros, su manera de resolver conflictos y su forma de afrontar situaciones de estrés.

La parte negativa es que la persona que responde al cuestionario solo conoce al sujeto de estudio en un contexto en este caso en el aula. Además solo nos muestra una parte de la inteligencia emocional la interpersonal (relación con los demás).

Debido a este motivo el primer tipo de cuestionario y este son complementarios para obtener más información.

A continuación, muestro un ejemplo de un tipo de cuestionario para observadores externos:

*Instrucciones: A continuación te presentamos una serie de afirmaciones que describen formas de ser o comportamientos generales de las personas. Lea atentamente cada frase y valora a tu compañero ..... en cada una de ellas.*

*Indica por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas usando la siguiente escala y marcando con una X en la casilla correspondiente.*

1	2	3	4	5
NADA DE ACUERDO	ALGO DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO

	¿Es capaz de entender a la gente?	1	2	3	4	5
	¿Es una persona a la que se le pueden contar problemas personales?	1	2	3	4	5
	¿Maneja bien las situaciones de conflicto o estrés?	1	2	3	4	5

### Tareas emocionales llevadas a cabo por el propio alumno

Esta medida para evaluar la inteligencia emocional es complementaria a las otras dos ya que ambas tienen algún aspecto negativo que puede llevar a error. Con esta medida se comprobaba de forma práctica si el alumno es capaz de

llevar a cabo las habilidades emocionales necesarias para ser emocionalmente inteligente.

Existen dos medidas siguiendo este método: el MEIS (Mayer, Caruso y Salovey, 1999) y su versión mejorada MSCEIT (Mayer, Salovey y Caruso, 2000); en este último (mejora del segundo) se habla de cuatro áreas de la inteligencia emocional: 1) percepción emocional, 2) asimilación emocional, 3) comprensión emocional y 4) regulación afectiva.

Un ejemplo de tarea que serviría para evaluar alguna de estas cuatro áreas mencionadas sería el siguiente:

### Comprensión emocional

*Instrucciones: A continuación aparecen una serie de situaciones sobre diferentes personas. Una vez hayas leído las situaciones, tu tarea consistirá en indicar cómo se deben sentir esas personas.*

Alberto está cansado y se encuentra incluso estresado cuando piensa en todo los deberes que le quedan por hacer y los exámenes que tiene que estudiar. Cuando ese mismo día el profesor les manda otro trabajo y les dice que tienen que terminarlo esa misma semana, Alberto se sintió\_\_\_\_\_.

- a. saturado
- b. deprimido
- c. culpable
- d. frustrado
- e. nervioso

## 5. RELACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CON EL ACOSO ESCOLAR

Según Dan Olweus, pionero en la investigación sobre este aspecto, el acoso escolar es una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un/a alumno/a contra otro/a, al que escoge como víctima de repetidos ataques. Esta acción, negativa e intencionada, sitúa a la víctima en una situación de la que difícilmente puede escapar por sus propios medios. Añade que la continuidad de estas relaciones provoca en las víctimas efectos claramente negativos: descenso de la autoestima, estados de ansiedad e incluso cuadros depresivos, lo que dificulta su integración en el medio escolar y el desarrollo escolar de los aprendizajes.

Según Martorell, el acoso escolar es algo tan antiguo como la escuela misma pero fijándose en los estudios de varios autores (Cerezo, 1996,2001, 2006; Avilés y Monjas, 2005; Piñuel y Oñate,2005) nos dice que se puede observar un gran incremento en las incidencias violentas, dando como dato numérico el 40%. Este dato nos indica que un gran número de niños y adolescentes están sufriendo este acoso escolar.

Martorell nos indica que la mayoría de los agresores muestran deficiencias en las habilidades emocionales que conforman la inteligencia emocional. Olweus, considerado el padre de la investigación sobre el acoso escolar menciona lo siguiente: los niños y adolescentes agresivos son impulsivos, tienen la necesidad de dominar a sus compañeros y no muestran empatía por las víctimas de sus agresiones. Con esta mención la característica básica de un agresor sería una persona carente de habilidades emocionales, por tanto con un nivel de inteligencia emocional bajo.

De estas afirmaciones, surge mi propuesta, educar a los niños desde pequeños para que logren un alto coeficiente en inteligencia emocional de manera que luego no tengan deficiencias en ninguna de las habilidades de la inteligencia emocional y evitemos la formación de futuros agresores que provocaran que el nivel de acoso escolar aumente en nuestro país.

## 6. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

En primer lugar vamos a empezar por definir un Plan de Acción Tutorial. Según Sendra, autora especialista en este tema, nos dice que un Plan de Acción Tutorial es una acción que lleva a cabo toda la comunidad escolar trabajando de manera coordinada para conseguir llevar a cabo una actividad de enseñanza y aprendizaje que tenga como objetivo el desarrollo integral de cada uno de los alumnos.

Como ya he indicado este Plan de Acción Tutorial tiene como objeto principal es desarrollo integral de las inteligencias múltiples.

Para llevar a cabo cualquier Plan de Acción Tutorial debemos organizar una serie de actividades encaminadas a nuestro fin. Yo he decidido que voy a dividir las actividades en bloques ya que el tema de la inteligencia emocional es un aspecto muy amplio que necesita un proceso.

Para dividir las nos hemos basado en la distribución que hace el autor Renom (2011) de las inteligencias múltiples. Según este autor tenemos cinco grandes bloques en los que dividir la inteligencia emocional:

La conciencia emocional

-Capacidad para reconocer los sentimientos y saber cómo usarlos de manera adecuada. Además se empieza a conocer el hecho de que los demás pueden tener los mismos sentimientos que nosotros. (Alegría, miedo, sorpresa, tristeza, vergüenza)

La regulación emocional

- Capacidad de controlar nuestros sentimientos sabiendo diferenciar entre expresión y control. Al conseguir este aspecto nos convertimos en personas positivas y equilibradas. (Asertividad, diálogo interno, paciencia, relajación)

La autoestima

- Según este autor, es la valoración y confianza que cada uno tiene de si mismo. Para tener autoestima hay que ser siempre muy positivo y pensar que lo podemos conseguir todo. Para ello también debemos ser conscientes

de nuestras capacidades y limitaciones. (Auto concepto, confianza, creatividad, identidad)

#### Habilidades socio-emocionales

-Serán las habilidades relacionadas con las relaciones interpersonales. (Empatía, asertividad, resolución de conflictos, bienestar social)

#### Habilidades de vida

-Serán las habilidades que nos permitirán vivir como queremos. Para ello debemos organizar nuestra vida para sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás. (Amistar, familia, autonomía, bienestar)

### TEMPORALIZACIÓN

El Plan de Acción se ha pensado para llevarlo a cabo durante todo el curso escolar. En el primer trimestre se trabajaran los dos primeros bloques, en el segundo trimestre se trabajará el tercer bloque y en el último trimestre se trabajaran los dos últimos bloques. Este plan se va a integrar dentro del resto de contenidos que deben verse durante el curso escolar y será el tutor el que lo ira adaptando en su horario escolar.

### DESTINATARIOS

Este Plan de Acción Tutorial se ha ideado para llevarlo a cabo en la primera etapa de Educación Primaria, en concreto, en el primer curso de esta etapa. En mi opinión este es un curso de muchos cambios y en el que los niños realmente empiezan a ser independientes en cuanto a sentimientos. De manera que creo que este es el momento idóneo para que empiecen a desarrollar esta inteligencia basada en las emociones.

### METODOLOGÍA

La metodología de este Plan de Acción Tutorial se basará en la participación y reflexión constante por parte de los propios alumnos. Nos basaremos en un aprendizaje significativo en el que los alumnos irán construyendo su propio conocimiento sobre este tema gracias a las actividades que nosotros iremos proponiendo como guías de este aprendizaje. Lo que pretendemos conseguir

en un aprendizaje individual y, a la vez, un aprendizaje social, necesitamos conseguir a través de nuestra metodología que el alumno conozca sus propios sentimientos pero también conozca los sentimientos del resto.

## ACTIVIDADES

Las actividades como ya he dicho están divididas en los bloques distribuidos por el autor Renom. En cada uno de los bloques vamos a encontrar actividades iniciales (basadas en conocer los conocimientos previos de los alumnos e introducirles en el tema), actividades de desarrollo (basadas en el desarrollo del aspecto a enseñar) y actividades finales (basadas en la conclusión del aprendizaje del alumno). Además, tendremos una serie de actividades que vamos a realizar siempre como rutina antes de iniciar cualquier actividad del Plan de Acción Tutorial y otras que vamos a ir realizando a lo largo de todo el curso que engloban todos los bloques y son actividades que necesitan más tiempo.

### 6.1 BLOQUE 1. CONCIENCIA EMOCIONAL

#### **Actividad 1- ¿Cómo me siento hoy?**

##### DESCRIPCIÓN

En la clase al empezar las primeras sesiones se les presentarán una serie de personajes que tendrán el nombre de las diferentes emociones. Estos personajes reflejarán en su rostro esos sentimientos. Se colgarán en una zona del aula junto con un sobre en el que aparezcan los nombres de cada uno de los niños de la clase. Cada mañana los niños deberán buscar su nombre y pegarlo en el personaje que represente como ellos se sienten ese día. Esta actividad se convertirá en rutina de manera que los niños lo harán al llegar a la clase mientras todos van dejando las mochilas y se ponen los baberos. Una vez que todos estén sentados la profesora comentará con ellos algunos de los sentimientos que han indicado sus alumnos. No siempre podrán intervenir todos pero se irá variando y los alumnos tendrán la posibilidad de expresar lo que sienten y de poder explicar el porque.

## OBJETIVOS

Identificar las diferentes emociones que una persona puede sentir.

Mostrar los sentimientos que uno siente.

Saber explicar estas emociones.

Permitir que los demás conozcan nuestros sentimientos (maestros y compañeros) y puedan ayudarnos.

Escuchar a los compañeros e intentar entender cómo se sienten.

## RECURSOS

Fotografías de los personajes

Etiquetas nombres

Blu-tack

## TEMPORALIZACIÓN

Se realizará como rutina cada día, unos cinco minutos aproximadamente.

### **Actividad 2 - Adivina que siento...**

## DESCRIPCIÓN

Esta basado en un juego de mímica. Dentro de una caja habrá papeles que tendrán dibujados diferentes caras que muestren diferentes sentimientos. Un alumno al azar deberá sacar de dentro de la caja uno de esos papeles y solo el podrá ver el rostro. Luego deberá imitar ese sentimiento mediante las facciones de su rostro para que los demás adivinen cual es el sentimiento que le ha tocado en el papel. El que lo adivina es el siguiente en salir a coger papel y representar lo que vea en el papel.

## OBJETIVOS

Saber identificar los sentimientos a través de las facciones de un rostro.

Relacionar un rostro con una emoción.

## RECURSOS

Caja con el nombre del juego (Adivina que siento...)

Papeles con diferentes rostros

## TEMPORALIZACIÓN

Esta actividad no la vamos a hacer cada día pero si antes de empezar una sesión larga. La primera vez será una sesión individual de 30 minutos. Luego la uniremos con otras actividades como calentamiento previo durante 10 minutos.

### **Actividad 3- Mural de emociones**

#### DESCRIPCIÓN

El profesor pedirá a los alumnos que busque en casa fotografías de ellos mismos en las que muestren los diferentes sentimientos que muestran los personajes que han conocido. Los alumnos tendrán una semana para buscar fotografías en casa. El día de la actividad, primero, vamos a preparar el mural entre todos escribiremos el nombre de cada una de las emociones con temperas de colores. A la hora de elegir el color vamos a intentar pensar por consenso en un color que se relacione con la emoción (por ejemplo: negro-tristeza). Una vez que hayamos escrito los nombres vamos a dibujar unos cuadros debajo de cada emoción. Y finalmente vamos a enganchar con chinchetas el mural en la pared. Cuando este todo listo cada niño deberá enseñar sus fotos, hablar del sentimiento que aparece en la foto y el motivo de ese sentimiento y pegarlo en el cuadro correspondiente.

#### OBJETIVOS

Recordar los diferentes emociones que uno puede sentir.

Ser conscientes que todo el mundo siente.

Observar las características físicas de los rostros cambiantes dependiendo del sentimiento.

## RECURSOS

Fotografías de los alumnos (material aportado por las familias)

Papel continuo

Temperas de diferentes colores

Pinceles

Pegamento

Chinchetas

## TEMPORALIZACIÓN

Esta actividad necesitará dos sesiones (55" cada una) una para preparar el mural y otra para explicar fotografías y clasificarlas en el mural.

### **Actividad 4- Collage de emociones (Actividad de evaluación)**

#### DESCRIPCIÓN

Esta actividad consiste en darle a cada alumno una cartulina, unas tijeras, una barra de pegamento, dos o tres revistas (que pedimos que ellos traigan de casa el día anterior) y un papel con unas instrucciones. Los alumnos deberán buscar en la revista lo que se les pida y tendrán que irlo pegando hasta conseguir un collage de imágenes y retratos.

Las instrucciones serán muy básicas y fáciles de entender.

Por ejemplo:

1. Busca una persona que exprese tristeza.
2. Encuentra una imagen que te haga sentir vergüenza.
3. Elige un paisaje en el que te sientas feliz.

## OBJETIVOS

Representar emociones de forma gráfica.

Diferenciar emociones.

Consolidar el concepto emoción, las diferentes emociones y los motivos que provocan esas emociones.

## RECURSOS

Cartulinas

Tijeras

Pegamentos

Revistas

Papeles con instrucciones

## TEMPORALIZACIÓN

Para esta actividad nos bastaría una sola sesión de clase, una sesión del horario escolar(55").

## BLOQUE 2. REGULACIÓN EMOCIONAL

### **Actividad 5- ¿Qué haría si...?**

#### DESCRIPCIÓN

En esta actividad los niños se deberán agrupar en grupos de 4 para plantear una situación y que entre toda la clase intenten resolverla dando posibles actuaciones tanto positivas como negativas para luego consensuar cual es la más correcta. Para empezar el profesor será el primero en exponer una situación y guiar a sus alumnos a modo de ejemplo para que luego ellos puedan resolver el resto de situaciones que surjan en los grupos.

Ejemplo: “mi hermano me ha quitado el estuche de lápices de colores sin pedirme permiso y yo creía que lo había perdido, cuando lo he visto...”

Después de plantear la situación los alumnos dan posibles respuestas ante esta situación. Después debemos decidir cual es la más correcta.

a) Hablar con mi hermano y pedirle que me devuelva el estuche que lo necesito y que cuando me lo quite me lo tiene que devolver.

b) Gritarle para que me lo devuelva.

c) Quitarle algo a él.

### OBJETIVOS

Reconocer y aceptar las emociones experimentadas.

Reconocer respuestas positivas y negativas ante una situación.

Analizar y valorar la respuesta más apropiada.

### RECURSOS

Para esta actividad solo necesitaremos el ordenador o un papel para el maestro. La profesora irá anotando las situaciones que surjan de cada grupos las respuestas planteadas por el grupo clase.

### TEMPORALIZACIÓN

Una sesión de clase (55 min.)

### **Actividad 6- Semáforo de las emociones**

#### DESCRIPCIÓN

Esta actividad va a servir como complemento para la actividad 5 y luego nos servirá a lo largo del curso para controlar ciertas emociones negativas. Entre todos vamos a hacer un semáforo grande para colocar en el aula. Los tres colores se podrán poner o quitar para poder ir cambiando el color del semáforo. Una vez que tengamos el semáforo terminado vamos a recordar las situaciones que surgieron y que respuestas posibles podía haber para cada situación.

Después de exponer las respuestas a cada situación plantearemos en que color del semáforo nos encontramos y que debemos hacer antes de actuar.

Rojo: ¡PARA! No actúes, cuenta hasta 10.

Ámbar: ¿Cuál es el problema?. Expresa tus sentimientos.

Verde: Voy a buscar soluciones.

La segunda fase de la actividad se basará en explicar que el semáforo nos va a servir como regulador de nuestras emociones a lo largo del curso. Cada vez que surja un conflicto en el aula las personas implicadas acudirán al semáforo e indicaran con la cartulina en que fase se encuentran y se darán cuenta al ver el color del semáforo cual debe ser su actuación en ese momento. De esta manera evitaremos que el conflicto aumente y ellos mismos sabrán cuando tienen que solucionar el conflicto y de qué manera.

### OBJETIVOS

Aprender a controlar las emociones.

Saber que debo hacer según mi emoción en ese momento.

Controlar la impulsividad

### RECURSOS

Para esta actividad necesitamos por una parte el papel u ordenador en el que se anotaron las situaciones y respuestas tratadas en la actividad 5.

Y por otra parte para hacer el semáforo necesitamos:

Papel continuo, tijeras, rotulador negro, tempera, pinceles, tres cartulinas (roja,verde,naranja) y blu-tack

### TEMPORALIZACIÓN

Vamos a necesitar una sesión de 55" para la primera fase de la actividad. La segunda fase, explicar para que vamos a utilizar el semáforo a lo largo del curso, la dejaremos para otro día y necesitaremos 15".

## **Actividad 7- Sentimientos en el teatro**

### DESCRIPCIÓN

El profesor deberá buscar un cuento en el que se traten varios sentimientos (muchos autores han trabajado ya cuentos de este estilo para trabajar la inteligencia emocional). El cuento debe ser corto y claro. Después los niños deberán representar entre toda la clase el cuento que acaban de leer. Para la representación agruparemos a los niños en pequeños grupos, un grupo por sentimiento. Ellos en poco tiempo deberán detectar el sentimiento, el motivo que provoca este sentimiento y la solución que da el cuento. Tras esto intentarán representarlo delante del resto de sus compañeros. Una vez hecha la representación deberán reflexionar y en asamblea trataremos diferentes aspectos: ¿cómo te has sentido?, ¿qué sentimientos se han desarrollado de manera positiva?, ¿y de manera negativa?, ¿cómo se deberían haber regulado?

### OBJETIVOS

Detectar sentimientos en situaciones ajenas

Representar sentimientos ajenos

Reconocer una respuesta positiva o negativa

### RECURSOS

Únicamente vamos a necesitar el cuento.

### TEMPORALIZACIÓN

Para la representación del cuento y para la reflexión necesitamos una sesión completa (55"). Eso lo vamos a unir con una sesión anterior (55") en la utilizaremos los primeros 15 minutos para la actividad 6 y el resto para contar el cuento, repartir la representación en grupos y ensayar en grupos. Las dos sesiones serán seguidas el mismo día para no olvidar el cuento.

## **Actividad 8- Aprendo a relajarme.**

### DESCRIPCIÓN

Esta actividad se basará en una actividad de técnicas de relajación para que los niños puedan seguir como modelo en situaciones en las que creen que no van a poder controlar sus sentimientos. Vamos a empezar guardando silencio, después vamos a poner una música que nos recuerde al sonido del mar y vamos a empezar el proceso de respiración, inspiración-expiración. Tras esto cerraremos los ojos e imaginaremos una serie de aspectos que nos relajen para desconectar de todo, incluso de nuestros sentimientos. Todo este proceso necesita de la presencia de un guía (el profesor) que indique las instrucciones.

### OBJETIVOS

Aprender a manejar situaciones fuera de control.

Controlar la impulsividad.

Trabajar la reflexión interna.

### RECURSOS

Vamos a necesitar un reproductor de música y la canción con sonido del mar.

### TEMPORALIZACIÓN

Vamos a dedicar a la sesión de relajación una sesión(55").

## **Actividad 9- Debo o no debo hacerlo (Actividad de evaluación)**

### DESCRIPCIÓN

Esta actividad es para comprobar si los alumnos han entendido en que momento deben actuar y en que momento deben utilizar algunas de las técnicas que han ido aprendiendo. Les entregaremos una ficha con una serie de actuaciones y gomets de color rojo y verde. Si es una actuación correcta deberán poner un gomet verde, pero si por el contrario es una actividad que no pueden llevar a cabo deberán poner un gomet rojo. Si lo ponen rojo, también

tendrán que explicar que pueden hacer y que otra solución sería más adecuada.

Ejemplo:

Miguel me ha quitado el boli que ayer me regalo mi abuela, estoy tan enfadado que me levanto le doy una patada y le quito el boli



Debo fijarme en el semáforo y darme cuenta de que ahora no puedo actuar estoy en rojo. Debo parar y contar hasta 10 luego ya podré pensar que otras soluciones hay.

Me he peleado con Clara porque me ha dicho que ya no somos amigas y que no me quiere volver a hablar, que su mejor amiga es Lara; y todo esto porque no le he dejado la muñeca que me regalo ayer mi padrino. He pensado que voy a dejar que pase un tiempo y luego iré a hablar con ella



### OBJETIVOS

Conocer cuál es la mejor manera de actuar ante un conflicto.

Reconocer respuestas positivas y negativas.

### RECURSOS

Para esta actividad necesitamos:

Fotocopias de las diversas situaciones.

Gomets rojos y verdes

### TEMPORALIZACIÓN

Se necesitan 10" para explicar la actividad y 30" para realizarla.

## BLOQUE 3. AUTOESTIMA

### **Actividad 10- ¿Que hay escrito en mi cartel?**

#### DESCRIPCIÓN

En primer lugar el profesor va a preparar una ficha para cada alumno, esta ficha va a ser la misma para todos una cartulina escrita a rotulador. En esta ficha va a aparecer una frase como título y una serie de adjetivos positivos:

Por ejemplo:

Mis compañeros dicen que soy...

Simpático:

Alegre:

Gracioso:

Bueno:

Trabajador:

Generoso:

Cariñoso:

Tranquilo:

Cada alumno se va a pegar con celo esta cartulina en la espalda y cuando la profesora de la orden todos deberán moverse por la clase poniendo un gomet en una cualidad de cada uno de sus compañeros. Al final si son 30 en una clase tendrán 30 cualidades positivas en su cartulina. Después de esto cada uno leerá sus características positivas y una vez terminada la sesión cada uno guardara su papel para poderlo leer en momentos de baja autoestima.

#### OBJETIVOS

Estimular el desarrollo de la la autoestima

Desarrollar el conocimiento de nosotros mismos a través de la opinión de los demás.

Valorar aspectos positivos propios.

### RECURSOS

Para esta actividad se necesita una cartulina para cada alumno, un rotulador para escribir en la cartulinas, celo para pegar las cartulinas en las espaldas de los alumnos y gomets para señalar las cualidades positivas.

### TEMPORALIZACIÓN

Para esta actividad necesitamos una sesión de 55".

### **Actividad 11- Pequeño artista**

#### DESCRIPCIÓN

Damos a cada alumno el material necesario para pintar un cuadro (lienzo, pincel y pinturas). Dejamos tiempo para que lo preparen todo y luego se iniciará una música tranquila para crear ambiente. Cuando todo esté preparado los niños tendrán 20 min. para crear su obra de arte. Al terminarla deberán exponerla y explicar su obra.

#### OBJETIVOS

Estimular el desarrollo de la autoestima.

Desarrollar la valoración de la propia individualidad.

Identificar el nivel de satisfacción por la obra realizada.

#### RECURSOS

Necesitaremos:

Lienzos

Pinceles

Pintura (temperas)

Reproductor de música

Música clásica

### TEMPORALIZACIÓN

Necesitaremos 15" para la preparación de todo, 30" para la creación de la obra y 10" para la exposición de la obra.

### **Actividad 12- Dobla papel y mejora**

#### DESCRIPCIÓN

Esta actividad consiste en escribir nuestro nombre en un folio en una de las caras al final del todo y colocarnos en un círculo con este papel y un bolígrafo. Una vez preparados empezar a pasar el papel hacia la derecha y que cada uno de los alumnos que forman el grupo escribe en la cara contraria a la del nombre una característica negativa que tenga ese compañero y unas pautas para poder solucionarlo. Por ejemplo: eres un cabezota; debes aprender a escuchar más a los demás. Una vez escrito doblan el papel y lo pasan a su derecha y así hasta que el papel llega a su dueño.

Después cada uno deberá leer todos los aspectos negativos y hacer una reflexión sobre ello. Tras esto se hará una reflexión grupal en la que cada uno comentara que le ha parecido la actividad y cómo se ha sentido.

#### OBJETIVOS

Conocer aspectos negativos que pueden mejorar.

Aprender cuales son sus límites para trabajar en ellos.

Aceptar las criticas constructivas.

#### RECURSOS

Esta actividad necesita poco material, folios blancos y bolígrafos para todos.

### TEMPORALIZACIÓN

Para esta actividad vamos a utilizar otra sesión completa de 55".

## **Actividad 13-Buscando mis puntos fuertes**

### DESCRIPCIÓN

Esta actividad va a ser una actividad individual y muy reflexiva. Vamos a empezar la actividad al aire libre, los niños deberán reflexionar sobre cómo son, sobre cuáles son sus características como persona tanto positivas como negativas, deberán describirse a sí mismos aceptándose tal como son. Una vez lo hayan pensado podrán ir hacia el profesor y les entregará un papel y un boli en el que van a describirse a ellos mismos. Tras esto la profesora los va a reunir a todos y les va a explicar que tienen un día para pensar cuál es su punto fuerte, aquel que deberán demostrar delante de sus compañeros, después de haberse descrito. Al día siguiente la profesora pedirá a cada uno el punto fuerte que ha decidido y se establecerá un orden de exposición, cada día será el día de un alumno del aula y el tendrá 20" para exponer, explicar y demostrar su punto fuerte.

### OBJETIVOS

Reflexionar sobre nosotros y lo que sabemos hacer realmente bien.

Mostrar aquello de lo que estamos orgullosos.

Sentir que todos somos buenos en alguna cosa.

### RECURSOS

Para la primera actividad necesitamos papel y boli; y en cuanto a recursos debemos tener en cuenta el lugar de la reflexión, podemos salir al patio en una hora en la que no haya otros alumnos de otras clases o podemos visitar el parque de la zona del colegio. Para la segunda actividad cada niño se ocupará de los recursos que necesite.

### TEMPORALIZACIÓN

La primera actividad necesita de una sesión entera de 55". Primero necesitamos 10 minutos de reflexión; para la descripción escrita 30 minutos y para la explicación de la segunda actividad y vuelta al aula 15 minutos.

## Actividad 14- Soy capaz de...(actividad de evaluación)

### DESCRIPCIÓN

Esta actividad es una actividad de evaluación. Después de haber trabajado la autoestima, haber conocido sus puntos fuertes y también los débiles; estamos preparados para saber cuáles son nuestros límites. Vamos a entregar un papel con muchísimas situaciones y actuaciones. El alumno teniendo en cuenta sus características, el control de sus emociones, sus puntos fuertes y sus puntos débiles debe poner si es capaz o no es capaz de llevar a cabo esa situación. Si no es capaz tenemos que pensar el porqué y los medios que puede utilizar para que ese no soy capaz se pueda convertir en un soy capaz pero sin superar mis límites.

Por ejemplo:

	SOY CAPAZ	NO SOY CAPAZ
Ordenar mi cuarto cada día		<b>X</b> Soy muy desordenado. Voy a empezar por ordenarlo dos veces a la semana.
Compartir mis juguetes con mis amigos	<b>X</b>	
Pedir perdón a un compañero		<b>X</b> Soy muy cabezota. Pienso que siempre tengo yo la razón. Voy a intentar ver que es lo que piensa mi compañero y ver que no siempre tengo razón yo y que debo pedir perdón.

### OBJETIVOS

Conocer los límites propios.

Saber describirnos a nosotros mismos con lo positivo y negativo.

Buscar soluciones a nuestras limitaciones.

## RECURSOS

Necesitamos una ficha para cada alumno y un bolígrafo o lápiz para que puedan responder.

## TEMPORALIZACIÓN

Esta actividad ni será tan larga como las anteriores, necesitamos 10" para explicar la actividad y 20" para realizarla.

## BLOQUE 4. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES

### **Actividad 15- ¿Qué ves tú?**

#### DESCRIPCIÓN

Esta actividad consiste en colocar una imagen en el proyector del aula para que todos la vean bien. Una vez la imagen esta proyectada el profesor haciendo de guía debe ir haciendo una serie de preguntas a las que los niños deben contestar de manera escrita para recordarlo posteriormente en la reflexión. Las preguntas del profesor variarán dependiendo de la foto. Una vez se ha observado la foto y se han contestado a las preguntas las vamos a poner en común, viendo como no todo el mundo ha contestado lo mismo pero si todo el mundo ve la misma imagen. Para esta reflexión el profesor puede plantear las siguientes preguntas: ¿pensamos todos lo mismo?, ¿por qué si todos estamos viendo la misma imagen, respondemos cosas distintas?, ¿te hubiera gustado responder otra cosa?

Ejemplo de preguntas para guiar:

¿Qué ves en esta imagen?

¿Qué sentimiento te transmite esta imagen?

¿Cómo se siente la gente/animal que aparece en esta imagen?

¿Qué esta/están haciendo?

## OBJETIVOS

Descubrir que existen diferentes puntos de vista que puede tener cada persona.

Valorar la originalidad.

Valorar la diferencia de apreciación, observación y expresión.

## RECURSOS

Para esta actividad cada niño debe tener papel y boli para anotar respuestas. Y el profesor necesita un ordenador y un proyector para proyectar la imagen.

## TEMPORALIZACIÓN

Una sesión de 55" será suficiente para realizar esta actividad.

### **Actividad 16- Escuchar es muy importante**

## DESCRIPCIÓN

Para demostrarles que escuchar es algo muy importante aprovecharemos en una de las excursiones del tercer trimestre para perdernos en un bosque y escuchar los sonidos que vayamos oyendo. Esta actividad la vamos a hacer durante 15". Vamos a hacer una ruta cerrada en la que los niños podrán pasear e ir anotando todos los sonidos que vayan oyendo.

Al terminar nos sentaremos en un círculo y reflexionaremos sobre la importancia de escuchar todo lo que nos rodea y sobretodo a los demás.

Una vez sentados en el círculo vamos a jugar al teléfono roto, el primero cuenta una breve historia al de su derecha y el de su derecha cuenta lo mismo al de su derecha y así sucesivamente; al final del todo debemos comprobar si la historia que se inició es la misma que la historia que recibió el último.

## OBJETIVOS

Conocer la importancia del escuchar.

Comprobar lo que sucede al no producirse escucha activa.

## RECURSOS

Solo necesitaremos un papel y un bolígrafo.

## TEMPORALIZACIÓN

Esta actividad hemos dicho que se realizará en una de las excursiones del tercer trimestre. Y necesitaremos unos 30" (15" para pasear y anotar sonidos y 15" para unirnos a reflexionar de la importancia del escuchar).

Para la actividad del teléfono roto vamos a utilizar 15".

### **Actividad 17- Situaciones emotivas**

#### DESCRIPCIÓN

En esta actividad los niños van a dramatizar diferentes situaciones. El profesor va a dividir la clase en grupos de cinco niños y a cada grupo se le va a entregar una tarjeta en la que estará explicada la situación que deben dramatizar.

Situación 1: Cuando le dejan las cosas las rompe o las trata mal, los demás compañeros deciden que no le van a volver a dejar nada.

Situación 2: Cuando esta en clase habla, juega, se mueve; y eso hace que los compañeros que están a su lado no puedan atender en clase. Todos piden a su profesor que le cambie de sitio.

Situación 3: Cuando regala algo a uno de sus compañeros le dejan jugar, si no lo hace se pasa el patio solo.

Situación 4: Ha decidido dejar de jugar con sus amigos en el patio porque nunca dejan jugar a un compañero de clase, ahora sus amigos no le hablan.

Situación 5: Es un niño con muy buen comportamiento en el aula, pero últimamente esta haciendo las cosas mal; cuando la profesora le pregunta dice que si quiere jugar con ellos debe hacerlo porque sino no le dejan jugar.

Situación 6: Siempre ayuda a los demás y cuando alguien se pelea intenta hacer de mediador.

Una vez se hayan terminado las representaciones vamos a comentar entre todos el problema y sus posibles soluciones. También analizaremos como se sienten los personajes de la situación.

### OBJETIVOS

Aprender a resolver conflictos.

Observar los sentimientos de los demás.

Empatizar con los personajes de la dramatización.

Ser objetivos ante la resolución de un conflicto.

### RECURSOS

Para esta actividad necesitamos tarjetas (una para cada grupo) en las que ya estén explicadas las situaciones.

### TEMPORALIZACIÓN

Para esta actividad vamos a necesitar una sesión completa de 55".

## BLOQUE 5. HABILIDADES DE VIDA

### **Actividad 18- Prioriza**

#### DESCRIPCIÓN

En esta actividad vamos a aprender a priorizar teniendo en cuenta nuestros sentimientos. Se presentarán una serie de acciones y cada uno las ira colocando por orden de prioridad. Estas acciones se irán presentando en un "power point" y todas parecen muy atractivas para complicar la situación y hacer prevalecer los sentimientos. Las acciones serán las siguientes:

Tener el cariño de mi familia.

Ser muy buena persona.

Ganar mucho dinero.

Sacar muy buenas notas.

Ser el mejor de la clase para que mi profesor me quiera mucho.

Tener una video consola.

Ganar dinero con la lotería.

Tener una mascota.

Recibir muchos regalos el día de mi cumpleaños.

Ir de viaje con mi familia.

Tener muchos amigos de verdad.

Cuando ya las tengan ordenadas por prioridad, uno por uno van a salir a exponer su orden y sus motivos para elegir este orden.

### OBJETIVOS

Aprender a priorizar las cosas.

Conocer aquello más importante e imprescindible para nosotros.

### RECURSOS

Se necesitará un ordenador, un proyector y el documento power point con las diferentes posibilidades a elegir.

### TEMPORALIZACIÓN

Para esta actividad necesitamos una sesión completa de 55".

### **Actividad 19- Isla desierta**

#### DESCRIPCIÓN

Esta actividad es parecida y tiene el mismo objetivo que la anterior pero aquí no vamos a proponer opciones serán ellos los que tendrán que pensar en tres cosas que pueden llevarse a una isla desierta solos. Les vamos a explicar la situación, les decimos que les ha venido a buscar un barco y el capitán les ha dicho que deben ir a una isla desierta si no quieren que el mundo termine. El

capitán les da la opción de llevarse tres cosas. Estas tres cosas pueden ser objetos, plantas, animales, personas, comida, etc.

### OBJETIVOS

Aprender a priorizar.

Decidir aquello imprescindible para nosotros.

### RECURSOS

No necesitamos ningún recurso.

### TEMPORALIZACIÓN

Para esta actividad necesitamos 10 minutos de explicación, 15 minutos de reflexión y decisión, y 30 minutos de explicación de lo que se llevan a la isla desierta.

### **Actividad 20- ¿Puedo hacerlo todo solo?**

#### DESCRIPCIÓN

Una vez que hayan priorizado van a ver quién forma parte de su vida y para que les sirve. De esta manera entenderán la importancia de la gente que les rodea y de lo que hacen realmente estas personas por ellos.

Para esto vamos a exponer una serie de actividades cotidianas propias de su edad para las que muchos necesitan ayuda de amigos, profesores o familiares.

Para exponer las situaciones el profesor les va a entregar una fotocopia en la que haya diferentes situaciones numeradas. Entre todos las irán comentando y colorearán aquellas que puedan hacer solos de color amarillo y aquellas que hagan acompañados de color azul.

Las situaciones serán las siguientes:

1. Vestirse antes de ir al colegio.
2. Aprender a hacer una suma.
3. Ir hasta el colegio.

4.Lavar y planchar la ropa.

5.Hacer la comida

6. Jugar a fútbol.

7. Ir a la playa.

8.Celebrar un cumple.

9. Lavarse los dientes.

10. Ordenar la habitación.

La mayoría de estas situaciones al ser niños de primero de primaria las suelen hacer acompañados.

Por tanto al terminar esta actividad haremos una reflexión acerca de la importancia de la gente que nos rodea y de la importancia de cuidarlos diariamente.

Para terminar vamos a hacer un experimento en el que se verá como los alumnos necesitan la ayuda del otro sin ningún tipo de duda, además también vivirán una experiencia en la que influirán las dos formas de ver las cosas.

La actividad será formar parejas; un miembro de la pareja tendrá una fotografía de algo, un folio y un lápiz y el otro deberá taparse los ojos. Una vez se le haya tapado los ojos su compañero le dará el folio y el lápiz y empezará a describir que es lo que ve en esa imagen, el compañero de los ojos tapados deberá dibujarlo. Al terminar comprobarán ya los dos sin los ojos tapados cual ha sido el resultado. Luego lo harán a la inversa.

De esta manera uno ayudará al otro a realizar una acción. Si el otro no estuviera nunca podría haberlo conseguido. De esta manera entenderán el hecho de que una vida solos es imposible, hay momentos en que la ayuda de alguien es necesaria.

## OBJETIVOS

Entender la importancia de la gente que nos rodea.

Valorar los gestos de nuestros amigos, familiares y profesores.

Cuidar de las personas que cuidan de nosotros.

## RECURSOS

Van a necesitar:

Fotocopias con las diferentes situaciones

Pinturas azul y amarilla.

## TEMPORALIZACIÓN

Para esta actividad vamos a utilizar unos 40" (incluyendo actividad y reflexión). El resto de tiempo (15") nos servirá para probar el experimento de los ojos tapados.

### **Actividad 21- Cuidar el medioambiente = bienestar**

## DESCRIPCIÓN

Una vez hayan visto la importancia de la gente que les rodea, el profesor va a hacer una reflexión acerca de dónde viven ellos con esta gente. La respuesta será en el mundo, a partir de esta respuesta vamos a centrarnos en dar a entender que para que nosotros podamos disfrutar con la gente que nos quiere en este mundo debemos cuidar de este mundo. Y de aquí se va a empezar a explicar el proceso que hacemos las personas al tirar las cosas a la basura. Si alguien recicla en su clase ya podrá iniciar la explicación sino el profesor lo propondrá como una alternativa más beneficiosa explicando el proceso y lo que se consigue. Les pondremos un video sobre reciclaje en el que puedan verlo y a partir de aquí vamos a proponer iniciarlo en la clase. Vamos a crear nuestros propios contenedores y vamos a crear un sistema de rotación para nombrar semanalmente a los encargados de la basura. Cada día tres encargados bajaran a los contenedores de la salida del colegio junto con la profesora y reciclaran, la rotación se hará por orden de lista.

Les daremos tres cajas de cartón del mismo tamaño. Ellos las pintaran de los colores que correspondan con temperas y escribirán el nombre y harán un dibujo de los productos para decorar estas cajas.

Al terminar les vamos a exponer que el reciclar provoca que no se produzca tanto CO2, que es lo que hace que el aire este contaminado. Y que hay algo que nos ayuda a hacer desaparecer este dióxido de carbono y hace que haya más oxígeno; este algo son los árboles. Una vez explicado esto les propondremos la plantación de un árbol y organizaremos una salida cultural para plantar un árbol.

### OBJETIVOS

Conocer la importancia del medio ambiente en nuestro bienestar.

Cuidar del medio ambiente para protegernos a nosotros y a los que queremos.

Valorar el medio ambiente como lugar que nos permite vivir.

### RECURSOS

Se va a necesitar:

Cajas

Temperas de los colores del reciclaje

Pinceles

Cartulinas y folios (para decorar las cajas)

Lápiz y rotuladores (para pintar las cartulinas y folios que decorarán las cajas)

Ordenador con proyector

Video ([https://m.youtube.com/watch?v=X6N\\_xkCon3w](https://m.youtube.com/watch?v=X6N_xkCon3w))

### TEMPORALIZACIÓN

Para esta actividad se va a necesitar una sesión completa para organizarse y hacer entre todos los contenedores de reciclaje (55"). Y para la plantación del árbol se va a necesitar un día completo, se aprovechará como excursión del

tercer trimestre y se podrá complementar con otras actividades que estén previstas dentro de la programación de aula.

## **Actividad 22- Lana y sentimientos**

### DESCRIPCIÓN

Los alumnos se van a colocar en un círculo y su profesor les va a dar dos rollos de lana; uno de color verde (las cosas que les gustan) y uno de color rojo (las cosas que no les gustan). Se irán pasando los rollos a medida que alguien quiera decir algo que le gusta o algo que no le gusta. Además de decir que les gusta y que no le gusta deberán explicar el motivo en ambos casos. Al finalizar los rollos se abra creado un entrelazado increíble ya al recibir el rollo lo cogen con las manos y no lo sueltan. Después se pondrá pegamento en el papel continuo y pegaremos ese entrelazado sin soltarlo para crear un mural llamado el nuestras emociones.

### OBJETIVOS

Conocer los gustos de los demás y los sentimientos que les trasmite eso.

Ser conscientes del sentimiento que nos producen ciertas cosas.

### RECURSOS

Para esta actividad se va a necesitar:

Papel continuo

Cola

Dos rollos de lana (verde y rojo)

### TEMPORALIZACIÓN

Esta actividad durará unos 20 minutos.

\*Con esta actividad se terminaría el último bloque a trabajar. Pero para cerrar este Plan de Acción Tutorial nos gustaría acabar con dos actividades que creemos importantes para terminar el proceso de desarrollo de la inteligencia emocional.

## **Actividad 23- Nos vamos a la vida real**

### DESCRIPCIÓN

En esta actividad se va a relacionar cada sentimiento con un color, para que los niños lo sepan el profesor escribirá la relación en la pizarra:

Amor: rosa Tristeza: gris Ira: negro

Alegría: verde Miedo: azul Vergüenza: rojo

Se entregará a cada niño 6 círculos de cartulina (rosa,gris,negro,verde,azul y rojo). Primero ellos escribirán el nombre del sentimiento en cada circulo para empezar a familiarizarse con la relación color-sentimiento.

Después de esto el profesor empezara a presentar una serie de situaciones reales y cada uno de los alumnos deberá levantar una cartulina dependiendo del sentimiento que esa situación le despierte. El profesor preguntara en cada situación a algunos de los alumnos el motivo de ese sentimiento ante tal situación.

Las situaciones serán las siguientes:

Vas a patinar y te caes.

Por la noche no puedes dormir.

Te caes por las escaleras del colegio.

Te pierdes en el supermercado.

Tu mascota esta muy enferma.

Tus abuelos vienen a buscarte al colegio.

Haces mal un ejercicio de matemáticas.

Te dan la enhorabuena por la nota de tu examen.

Tu compañero de clase te regala un caramelo.

Te duele mucho la barriga.

Pierdes una pulsera que tu madre te ha dejado.

### OBJETIVOS

Asociar emociones a hechos de la vida diaria.

Saber explicar el motivo de este sentimiento ante una situación determinada.

### RECURSOS

Círculos de cartulina de los diferentes colores.

Rotuladores para escribir los sentimientos en los círculos.

### TEMPORALIZACIÓN

Para hacer esta actividad vamos a necesitar 30".

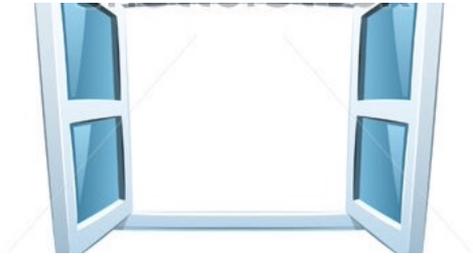
### **Actividad 24- Nuestra ventana**

#### DESCRIPCIÓN

En esta actividad se va a entregar a cada alumno una fotocopia con una ventana cerrada y con una ventana abierta. Cada alumno con rotuladores de colores, después de pensarlo bien, escribirá junto a la ventana abierta todo aquello que quiere que se vaya con el viento y junto a la ventana cerrada todo aquello que quiere que se quede.



Alegría, responsabilidad, solidaridad.



Miedo y desconfianza.

## OBJETIVOS

Conocer cuáles son los sentimientos que tenemos.

Diferenciar los que nos convienen y los que no.

Intentar evitar los sentimientos negativos.

## RECURSOS

Se va a necesitar:

Fotocopia con ventanas

Rotuladores

## TEMPORALIZACIÓN

Para esta actividad se van a necesitar 30", por tanto vamos a compaginar esta actividad con la actividad 23.

Además de estas actividades me gustaría añadir otras actividades más que serían actividades que se realizarían a lo largo de todo el curso.

## **Actividad 25- Buzón de las emociones**

### DESCRIPCIÓN

La profesora al iniciar el Plan de Acción Tutorial traerá una caja convertida en buzón. En ella los alumnos que tengan algún problema lo podrán expresar por escrito de manera anónima y una vez a la semana ente todos leerán los mensajes e intentarán buscar solución a este problema.

De esta manera los alumnos aprenderán a expresar como se sienten y cuales son los motivos y se acostumbraran a pedir ayuda a sus compañeros aunque sea de forma anónima.

### OBJETIVOS

Ser capaz de expresar los sentimientos que cada uno tiene.

Aprender a pedir ayuda a los demás.

Saber donde acudir en caso de conflicto.

### RECURSOS

Se va a necesitar:

Buzón (caja de cartón con ranura arriba realizada con un cúter, pintura para decorarla, pinceles, rotuladores para escribir su nombre: buzón de las emociones)

### TEMPORALIZACIÓN

Esta actividad se llevará a cabo durante todo el curso en las primeras sesiones se presentará el buzón(5")y se dedicará cada semana unos 10" a dar solución a los conflictos que se hayan introducido en el buzón.

## **Actividad 26- Rincón de problemas**

### DESCRIPCIÓN

Esta actividad también se realizará a lo largo de todo el curso. En un rincón de la clase se pegara una cartulina en la que ponga rincón de los problemas, cuando surja un conflicto dentro del aula o fuera de ella pero entre miembros de la clase deberán acudir al rincón para tratar de solucionar el conflicto. Además de tener un espacio para ello dentro del aula entre las tareas semanales encontraremos la de "mediador"; cada semana habrá un alumno encargado de hacer de mediador en estos conflictos. Durante el tiempo de patio si ha habido algún conflicto el día anterior se avisara al mediador, y este y

las partes implicadas deberán ir al rincón de los problemas e intentar solucionar el conflicto.

### OBJETIVOS

Aprender a dar solución a los conflictos.

Mostrar voluntad por solucionar el conflicto.

Conocer como mediar un conflicto.

### RECURSOS

Para esta actividad solo se necesita:

Cartulina escrita con el título de "Rincón de los problemas"

Rotuladores para escribir el título.

### TEMPORALIZACIÓN

Esta actividad se llevará a cabo durante todo el curso en las primeras sesiones se presentará el rincón de los problemas(5")y se utilizará cuando sea necesario durante el tiempo del patio.

Por último comentar que en primero de Primaria existe el llamado Plan Lector que consta de un libro de lectura para cada una de las lenguas estudiadas (castellano, catalán e inglés). El libro de lectura de castellano será elegido siguiendo la línea de este Plan de Acción Tutorial. El título del libro es el siguiente: *El imaginario de los sentimientos de Félix* de Didier Levy y Fabrice Turrier.

## 7. EVALUACIÓN

La evaluación de este Plan de Acción Tutorial se llevará a cabo de dos maneras:

-En primer lugar vamos a tener en cuenta las actividades mencionadas como actividades de evaluación. Son actividades que recogen un pequeño resumen de los aspectos que los alumnos deben adquirir para iniciar el desarrollo de la inteligencia emocional.

-En segundo lugar vamos a utilizar la observación como base de este Plan de Acción Tutorial. Vamos a basarnos en tres observaciones:

Observación previa: conocimientos previos de nuestros alumnos, relaciones previas con sus compañeros, con sus amigos, con sus familias y con el profesor.

Observación directa: desarrollo diario de las actividades propuestas.

Observación posterior: conocimientos posteriores de nuestros alumnos, relaciones actuales con sus compañeros, con sus amigos, con sus familias y con el profesor.

## 8.CONCLUSIONES

Este Plan de Acción Tutorial ha sido llevado a cabo como práctica en una aula de primero de un colegio concertado de las Islas Baleares. Después de haberlo probado puedo sacar las siguientes conclusiones:

-Es un Plan de Acción que cubre los objetivos que se pretenden iniciar a los alumnos hacia el desarrollo de la inteligencia emocional.

-Se han conseguido efectos positivos en el grupo al que ha sido aplicado; se ha conseguido mucho compañerismo, confidencialidad con el profesor y con los padres y una nueva visión de conflicto. Anteriormente para ellos el conflicto era algo negativo que llevaba a castigo; ahora han descubierto que los conflictos en un grupo siempre están presentes pero hay formas positivas de resolverlos.

-También se ha conseguido igualdad entre unos y otros debido al aumento de autoestima de cada uno de ellos. Todos saben que forman parte de una clase en la todos son iguales, todos tienen muchas capacidades y limitaciones, y trabajan juntos para superarse cada día.

-Este Plan de Acción ha favorecido muchísimo a dos integrantes del grupo NEE. Desde este momento sus compañeros han empezado a verlos como iguales, han visto como ellos también tenían un punto fuerte y podían demostrarlo. Esta visión de igualdad ha favorecido a estos niños que se han sentido más motivados a la hora de trabajar, se ven más capaces

-Como todo también tiene puntos negativos, las actividades de rutina a realizar a lo largo del curso (¿cómo nos sentimos hoy?, buzón de problemas, reciclaje,etc.) algunas veces han quedado olvidadas por falta de tiempo.

-Debemos mencionar también que a lo largo del curso se ha visto que era un de los grupos más participativos de primero de Primaria, de manera que no es del todo fiable que pueda funcionar en cualquier tipo de grupo.

-Finalmente decir que este Plan de Acción Tutorial no puede funcionar si no se sigue trabajando con el grupo el resto de cursos con otros planes adaptados a

sus edades. Es decir esto es solo una parte de un proyecto que debería trabajarse a lo largo de toda la enseñanza primaria para evitar la cantidad de problemas de abuso escolar que surgen en la etapa de secundaria.

Después de mencionar las conclusiones de la puesta en práctica de este trabajo, me gustaría explicar que este trabajo es solo una pequeña reflexión que nos permite ver la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional en el aula. Para mi el objetivo de este trabajo se puede resumir en una frase del padre de la inteligencia emocional:

"Quisiera imaginar que, algún día, la educación incluirá en su programa de estudios la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás"(Goleman, 1996, p. 17).

## 9.BIBLIOGRAFÍA

Bisquerra, R. (2001). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.

Cooper, R.K. y Sawaf, A. (1997). *Estrategia emocional para ejecutivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional. Un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 5, 77-96. Recuperado el 21/04/2015 en: <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/15-01-01.pdf>

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6. Recuperado el 10/03/2015 en: [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF8habilidad\\_esencial\\_en\\_la\\_escuela.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF8habilidad_esencial_en_la_escuela.pdf)

Gardner, H. (2005). Universidad de Harvard Inteligencias múltiples. *Revista de Psicología y Educación*, 1, (1), 17-26.

Grewal, D. y Salovey, P. (2006). *Inteligencia emocional*. *Mente*

Goleman, D. (1995) *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona. Kairós

Díez de Ulzurrun, A., & Martí, J. (1998). La educación emocional: estrategias y actividades para la educación primaria. *Aula de Innovación Educativa*, 73-74, 84-96.

Martorell, C. (2009). Convivencia e inteligencia emocional en niños en edad escolar. *European Journal of Education and Psychology*. Vol.2, nº 1, (pags. 69-78)

Mayer, J., Caruso, D. y Salovey, P. (1999) Emotional intelligence meets traditional standards for anintelligence. *Intelligence*, 27, 267-298. Recuperado el 10/03/2013 en: [http://www.unh.edu/emotional\\_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1999MayerCarusoSaloveyIntelligence.pdf](http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1999MayerCarusoSaloveyIntelligence.pdf)

Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D. (2000). Emotional Intelligence. En Bisquerra Alzina, R. (2003): Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa (21), nº 1, 7-43. Recuperado el 10/03/2013 en: <http://www.doredin.mec.es/documentos/007200330493.pdf>

Mora, F. (2012). ¿Qué es una emoción?. Arbor.

Real Academia Española (2001). Diccionario de la lengua española (22ª ed.). Madrid: Espasa-Calpe.

Renom, A. (2011). Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años) (3a ed.). Madrid: Wolters Kluwer España, S.A.

Sendra, E. (2006). El Plan de Acción Tutorial (PAT). En Gallego, S. y Riart, J. La tutoría y la orientación en el siglo XXI: nuevas propuestas (41-52). Barcelona: Octaedro.

Simona, S. y Simmons, J. (1997). Cómo medir la inteligencia emocional. EDAF. Madrid.

Olweus, D. (1983). Low school achievement and aggressive behaviour in adolescent boys. *Human development. An international perspective*. New York: Academic Press.

Shapiro, L. E. (1997): La inteligencia emocional en niños. Madrid: Javier Vergara.

Vallés, A., y Vallés, C. (2000): Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas. Madrid, Editorial: EOS.