

TRABAJO FIN DE GRADO

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA PARA FOMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL

INTERVENTION PROPOSAL TO PROMOTE THE EMOTIONAL INTELLIGENCE IN A STUDENT WITH INTELLECTUAL DISABILITY



Autora: Ainoa Campaña Segura

Director: Juan Miguel Fernández Campoy

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



2020/2021

RESUMEN

Entre las características a destacar de las personas con discapacidad intelectual encontramos su dificultad tanto para transmitir sus emociones de forma voluntaria como la falta de percepción emocional. A ello, se le suma los numerosos obstáculos que se encuentran frecuentemente en relación a la comunicación y el lenguaje, al no poder expresar de manera clara cómo se sienten, qué están pensando, qué desean e incluso cuál es su estado de ánimo. Sin embargo, que presenten estas limitaciones no quiere decir que sean inherentes a lo que sucede a su alrededor, pues, todo lo contrario, tienen la suficientemente capacidad de experimentar sentimientos y emociones al igual que cualquier otra persona (Valenzuela, 2011).

Por ello, la alfabetización emocional es relevante para todas las personas, incluidas las que tienen discapacidad intelectual, que cuentan con los mismos derechos que los demás para adquirir habilidades básicas que le permitan integrarse plenamente en la sociedad, relacionarse sin dificultad con el resto de colectivos, mejorar su capacidad de lenguaje, expresar sin ningún problema sus necesidades y controlar la ansiedad (Valenzuela, 2011).

Por ello, a través de esta propuesta de intervención, se pretende potenciar el desarrollo emocional y el incremento de habilidades emocionales de un colectivo con discapacidad intelectual moderada, que no solo les va permitir expresar cómo se siente en todo momento, suponiéndole un alivio emocional, sino que, además, posibilitaría que el resto de personas puedan comprender cuál es su estado de ánimo y sepan actuar en base a él, proponiendo soluciones siempre que la situación lo requiera. (Ródenas, 2017).

PALABRAS CLAVE: Inteligencia emocional, Discapacidad Intelectual, Modelos de inteligencia emocional, Competencias emocionales

ABSTRACT

Among the characteristics to highlight of people with intellectual disabilities we find their difficulty both in transmitting their emotions voluntarily and the absence of emotional perception. To this, we must add the numerous obstacles that are frequently encountered in relation to communication and language, not being able to clearly express how they feel, what they are thinking, what they want and even what their state of mind

is. However, the fact that they present these limitations does not mean that they are inherent to what happens around them, since, on the contrary, they have the sufficient capacity to experience feelings and emotions just like any other person.

For this reason, emotional literacy is relevant for all people, including those with intellectual disabilities, who have the same rights as others to acquire basic skills that allow them to fully integrate into society, interact without difficulty with other groups , improve your language skills, express your needs without any problem and control anxiety

Therefore, through this intervention proposal, it is intended to promote the emotional development and increase of emotional skills of a group with moderate intellectual disability, which will not only allow them to express how they feel at all times, supplying them with emotional relief, but, in addition, it would allow other people to understand their state of mind and know how to act based on it, proposing solutions whenever the situation requires it

KEYWORDS: Emotional intelligence, Intellectual disability, Models of emotional intelligence, Emotional competences.

INDICE

1 .INTRODUCCIÓN.....	1
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	3
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	6
3.1. CONTEXTUALIZACIÓN	6
3.1.1. DESTINATARIOS	7
3.2. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS (CLAVE) DEL GRADO AL QUE VA DIRIGIDA	8
3.3. CONTENIDOS	10
3.3.1. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL DEL CONCEPTO INTELIGENCIA EMOCIONAL	10
3.3.2. CONCEPTO EMOCIÓN	12
3.3.3. TIPOS DE EMOCIONES	12
3.3.4. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES	14
3.3.5. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES	14
3.3.6. GESTION DE LAS EMOCIONES DE MANERA INTELIGENTE	15
3.4. OBJETIVOS	17
3.5. METODOLOGÍA	17
3.6. TEMPORALIZACIÓN.....	19
3.7. ACTIVIDADES.....	19
3.8. RECURSOS	24
3.9. EVALUACIÓN	25
4. CONCLUSIÓN	26
5.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
5.1. WEBGRAFÍA.....	31
6. ANEXOS.....	33

1. INTRODUCCIÓN

Desde hace muchos años, la escuela tradicional mantiene el mismo currículum educativo basado en la interiorización de conocimientos teóricos y memorísticos para el desarrollo de la mente racional y pensante del niño, evaluando su inteligencia a través de calificaciones numéricas que solo tienen en cuenta una puntuación del dominio de los contenidos, a pesar de que en dicho resultado influyen muchos más factores que el propio conocimiento, como puede ser la dimensión afectiva y emocional (Valenzuela, 2011).

De esta manera, la inteligencia emocional siempre ha quedado relegada en un segundo plano, a pesar de la gran influencia que ejerce en el desarrollo de habilidades básicas para la vida diaria y para afrontar los desafíos y necesidades actuales como la ansiedad, depresión, violencia, drogadicción, trastornos de alimentación...o para evitar la presencia de emociones negativas como la ira, el miedo, el estrés...que tienen consecuencias directas sobre la salud (Valenzuela, 2011).

Dichas competencias emocionales son necesarias para cualquier persona, incluidas las personas con discapacidad intelectual, ya que también experimentan sentimientos y emociones con igual o mayor intensidad que el resto (Valenzuela, 2011).

Bajo esta premisa, entendemos discapacidad intelectual como:

“una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas, tanto en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa, tal como se ha manifestado en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad comienza antes de los 18 años” (Ke Y Liu, 2017; p.2).

Dependiendo del CI, el funcionamiento intelectual y el funcionamiento adaptativo y social, podemos establecer cuatro niveles de gravedad:

- Profunda: Representa entre el 1% al 2% de todos los casos. El CI está por debajo de 20, no tienen ninguna autonomía, por lo que necesitan apoyo en todo momento. Carecen de capacidad para expresar emociones y ésta se dificulta aún más por la ausencia del lenguaje. Frecuentemente presentan discapacidades físicas y sus expectativas de vida se ven muy reducidas.
- Grave: Representa entre el 3% y el 4% de todos los casos. El CI está entre 20 y

34, tienen poca autonomía, pero si practican, con esfuerzo y constancia pueden adquirir las habilidades necesarias para cuidar de sí mismos. Presentan dificultad para comunicarse y expresarse debido a su limitado vocabulario y a la dificultad para pronunciar palabras.

- Moderada: Representa el 12% de todos los casos. El CI se encuentra entre 35 y 49, a pesar de que su capacidad de pensar es reducida pueden comunicarse, tienen determinada autonomía para cuidar de sí mismos e incluso de trabajar bajo supervisión.
- Leve: Representa el 80% de todos los casos. El CI se encuentra entre 50 y 69 y aunque su desarrollo es más lento de lo habitual, pueden llegar a aprender a leer y a realizar cálculos de incluso sexto de grado. Presentan bastante autonomía, con capacidad de cuidar de sí mismos y de trabajar. La gran mayoría requieren algún tipo de apoyo (Ke y Liu, 2017).

En cuanto a los síntomas clínicos que suelen presentar encontramos:

- Lenguaje: Dependiendo del nivel de la capacidad intelectual, los niños alcanzarán mayor o menor grado de desarrollo del lenguaje. En los casos más leves, la diferencia con el resto de niños de desarrollo típico es mínima, en cambio, cuando se trata de casos más graves, la mayoría no pueden comunicarse, a excepción de algunas personas que tienen la posibilidad de decir determinadas palabras.
- Percepción: Los niños con DI presentan dificultades para percibir y reaccionar a los estímulos ambientales, así como para distinguir diferencias en el tamaño, forma y color.
- Cognición: Dependiendo del grado de DI, los niños tendrán mayor o menor capacidad de analizar, comprender, razonar... Así pues, mientras que en los casos de DI más leve los niños pueden llegar a desarrollar habilidades para leer y realizar cálculos de matemáticas de un nivel de 9 y 12 años, en los casos más graves los niños no tienen la capacidad de leer, realizar cálculos e incluso de llegar a comprender lo que otros dicen.
- Concentración y Memoria: Aunque depende de la gravedad de cada caso, la gran mayoría tienen una capacidad de concentración baja y limitada y, además, presentan dificultades para recordar y memorizar (Ke y Liu, 2017).
- Emoción: En la mayoría de casos, las personas con DI muestran emociones inmaduras, poca capacidad de autocontrol y comportamientos agresivos e

impulsivos. Algunos son reservados e introvertidos (Ke y Liu, 2017).

- **Movimiento y Conducta:** En los casos más leves, los niños con DI presentan dificultades en la coordinación, mostrando actitudes torpes. La situación empeora con los casos más graves, donde los niños realizan movimientos sin ningún fin, además de tener frecuentemente comportamientos violentos, agresivos y en el peor de los casos, conductas autolesivas (Ke y Liu, 2017).

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A pesar de los progresos que ha habido en los últimos años, aún sigue habiendo colectivos vulnerables en riesgo de exclusión social, como es el caso de muchas personas con discapacidad, las cuales siguen encontrando numerosas barreras en su día a día como:

“la restricción de sus derechos básicos y libertades, condicionando u obstaculizando su desarrollo personal, así como el disfrute de los recursos y servicios disponibles para toda la población y la posibilidad de contribuir con sus capacidades al progreso de la sociedad” (BOE, 2013; p. 8).

Las limitaciones que encuentran frecuentemente para acceder a determinados entornos y/o servicios, bien porque no están adaptados a sus necesidades o bien porque no permiten la participación de dicho colectivo, impiden que no puedan integrarse plenamente en la vida social ordinaria y disfrutar de sus derechos en igualdad de condiciones que el resto, provocando a su vez que no puedan tener una vida plena y satisfactoria como cualquier otra persona.

En materia de lo expuesto, se aprueba El Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, cuyo objetivo es fomentar la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad a través de la autonomía personal y la vida independiente, evitando las actuaciones de exclusión y favoreciendo su integración en la sociedad.

Dicha ley plantea que las administraciones públicas deberán promover las actuaciones necesarias para el desarrollo de su personalidad y su inclusión en la sociedad, con el fin de mejorar su bienestar social. Además, deberán prestar especial atención a la salud mental, para prevenir deficiencias e intensificación de discapacidades, siempre teniendo en cuenta las necesidades individuales (BOE, 2013).

Asimismo, los centros ocupacionales tendrán que garantizar la implementación de

servicios de terapia ocupacional y de ajuste personal y social de personas con DI destinados a la consecución de su máximo desarrollo personal y lograr su máxima funcionalidad de las capacidades físicas, sensoriales, mentales e intelectuales (BOE, 2013).

A raíz de la aprobación de la presente ley se ha hecho énfasis en alcanzar el máximo desarrollo de sus capacidades y, aunque en los últimos años se han abarcado aspectos importantes como la dimensión cognitiva con la afectiva, numerosos estudios consideran que no se le ha dado la suficiente importancia al aprendizaje de las emociones, ya que no sirve de nada que existan los mejores recursos para educar si los/as alumnos/as están desmotivados y carecen de espíritu de cooperación.

El éxito se ha relacionado tradicionalmente con la inteligencia académica, sin embargo, actualmente, éste no garantiza el éxito en la vida cotidiana, puesto que, como defiende Guevara (2011; p. 9) “el coeficiente intelectual no contribuye al equilibrio emocional ni en la salud mental. Son otras habilidades emocionales y sociales las responsables de nuestra estabilidad emocional y mental, así como de nuestro ajuste social y relacional”.

Asimismo, las personas con alta inteligencia emocional muestran mejores resultados académicos, adquieren competencias para hacer frente a las situaciones adversas de la vida, disminuye la probabilidad de que desarrollen enfermedades derivadas del estrés, la ansiedad y la depresión, son menos violentos, muestran más empatía y presentan menos probabilidades de recurrir a conductas autodestructivas (drogas, alcohol...) (Goleman, 2001).

Son numerosos los programas sobre aprendizaje social y emocional (Socialand Emotional Learning o SEL) que han demostrado la eficacia de la inteligencia emocional tanto dentro como fuera del ámbito escolar. Muchos centros educativos han incluido en el currículum los programas SEL como una asignatura tan relevante como puede ser lengua y matemáticas. Por ejemplo, en el estado de Illinois, la enseñanza de habilidades SEL abarca desde la infancia hasta el final de la enseñanza obligatoria. De esta manera, cuando los menores finalizan la educación primaria, tienen que haber desarrollado la empatía necesaria para poder identificar cómo se siente otra persona mientras que la educación secundaria abarca aspectos más complejos como la escucha activa y resolución de conflictos (Goleman, 2001).

Además, se ha demostrado científicamente que la conciencia, la empatía, confianza en sí

mismo y la gestión de emociones e impulsos inciden positivamente en el rendimiento académico. Uno de los estudios en los que se basa esta evidencia es el que ha llevado a cabo Roger Weissberg en base a seiscientos sesenta y ocho estudiantes cuyas edades abarcan desde preescolar hasta que concluye la enseñanza obligatoria.

Según Goleman (2001) el presente estudio demostró un claro incremento en el rendimiento académico de los alumnos que siguieron este tipo de programas, además de otras conclusiones como ambiente escolar más seguro:

- “Los incidentes de mala conducta descendieron un 28%, las expulsiones un 44% y otras medidas disciplinarias lo hicieron un 27%.
- Aumentó la asistencia a clase.
- 63% de los estudiantes exhibió un comportamiento significativamente más positivo” (pp.13).

Independientemente del ámbito escolar, Goleman (2001) incide en que el déficit de inteligencia emocional puede repercutir negativamente en aspectos personales de la vida de las personas, que va desde problemas matrimoniales hasta problemas de salud, como la depresión, trastornos alimentarios, delincuencia, agresividad...

Estas situaciones se pueden evitar, puesto que la inteligencia emocional no es un parámetro fijado desde el nacimiento, sino que requiere tiempo, esfuerzo y cuidado para fomentarla. Se trata de una tarea compleja ya que, tradicionalmente, la inteligencia emocional se desarrollaba en el entorno familiar pero ahora, debido al progreso económico y la tecnología, los padres pasan la mayor parte del tiempo trabajando y los niños solos delante de un ordenador o un móvil, provocando así el desarrollo de sentimientos de preocupación, más problemas relacionados con la soledad, ansiedad, desobediencia... y el aprendizaje por su cuenta de emociones poco saludables. De esta manera, la escuela pasa a ser la única institución que puede cubrir estas carencias emocionales.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, no cabe duda de que la alfabetización emocional se presenta como una ventana en medio de la crisis y la situación actual que estamos viviendo y no podemos desaprovechar la oportunidad haciendo caso omiso a los problemas y conflictos generados ante la ausencia de habilidades emocionales.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.1. CONTEXTUALIZACIÓN

La presente propuesta de intervención surge como respuesta a las dificultades detectadas en un aula con necesidades educativas especiales en la fundación Los Carriles situada en Macael, Almería, aunque asisten personas que viven en otros municipios pertenecientes a la comarca de Mármol y Alto Almanzora, como Tíjola, Sufilí, Olula, Cantoria, Serón, Macael, Fines y Albox.

La Fundación nació el 25 de Mayo de 2013, sin embargo, se trata de un trabajo que se ha ido construyendo desde 1991, cuando Jose Antonio Antolín decide introducir un taller orientado al deporte dirigido a impulsar la participación de personas con discapacidad en campeonatos deportivos, a lo que actualmente se le conoce como PAIDA (Programa de actividades intermunicipales de deporte adaptado de la provincia de Almería).

Tras la gran acogida de este colectivo en el mundo del deporte y el gran incremento de personas que deciden involucrar este pasatiempo en su día a día, en 2013 Jose Antonio decide ir aún más lejos, con la implementación de servicios que proporcionan a las personas con discapacidad intelectual posibilidades y oportunidades que le permiten mejorar su calidad de vida, favorecer su desarrollo social, personal, laboral y deportivo, así como potenciar su autonomía e independencia, con el fin de facilitar su integración en su entorno y su capacitación en el mundo laboral.

Entre los principios que promueven la labor de la Fundación se encuentran la orientación y formación tanto de personas con discapacidad como de sus familiares para promover su integración y desarrollo personal, social y laboral, así como la sensibilización y concienciación a la sociedad de la necesidad de potenciar el desarrollo integral de Personas con Discapacidad y la igualdad de oportunidades y derechos, con el fin de eliminar o reducir las numerosas barreras con las que se este colectivo ha de hacer frente en su día a día.

3.1.1. DESTINATARIOS

En el aula hay un total de 7 alumnos con discapacidad intelectual leve y moderada, a excepción de un usuario que tiene síndrome de down. La propuesta se centra únicamente en un alumno, F.J.C.G, debido a la peculiaridad de su caso y a la dificultad de aplicar un programa a nivel colectivo donde los usuarios presentan grandes diferencias en sus capacidades y cuyas necesidades requieren una atención muy individualizada.

F.J.C.G tiene 24 años y presenta un grado de discapacidad psíquica de 65%, con un diagnóstico de retraso mental moderado. Ingresó en el centro hace aproximadamente cuatro años. Desde entonces, no ha habido ningún cambio mejorable en su conducta y la situación en su casa es cada vez peor, teniendo continuamente conductas disruptivas caracterizadas por insultos, malos tratos, amenazas y chantajes emocionales, de ahí el interés de centrar la propuesta de intervención únicamente en este alumno.

Entre las características a destacar de F.J.C.G encontramos:

- ❖ Capacidad de aprendizaje reducida.
- ❖ Pensamiento egocéntrico, lo que le lleva a sentirse “líder” de su grupo y a aprovecharse en algunos casos de esta situación.
- ❖ Alteraciones en la pronunciación y tartamudeo.
- ❖ Conductas auto y heteroagresivas, acompañadas de insultos y chantaje emocional.
- ❖ Baja tolerancia a la frustración, lo que le deriva a decir continuamente insultos durante la realización de tareas, además del abandono de las mismas.
- ❖ Déficit de atención, distrayéndose constantemente, por lo que hay que estar ordenándole a cada momento lo que ha de hacer. A pesar de ello, intenta aprender, realizando las tareas correspondientes y respondiendo positivamente a los contenidos proporcionados.
- ❖ Sentimientos de afecto a sus compañeros e iguales, profesionales del centro y familiares.

3.2. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS (CLAVE) DEL GRADO AL QUE VA DIRIGIDA

Según Bisquerra (2003; p. 16) la competencia emocional se define como: “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”.

Bajo esta premisa, se van a definir a continuación cinco dimensiones claves para el desarrollo las competencias emocionales básicas:

1. CONCIENCIA EMOCIONAL

Esta dimensión incluye el desarrollo de habilidades que permiten reconocer las emociones y sentimientos propios y de los demás, el momento en el que aparecen y las causas que los han desencadenado. También integra la capacidad de autoevaluación, donde la persona identifica sus debilidades y fortalezas, haciendo énfasis en los aspectos que puede mejorar.

- 1.1. Capacidad de percibir las propias emociones y sentimientos.
- 1.2. Capacidad para dar nombre a las emociones empleando un vocabulario adecuado.
- 1.3. Capacidad para comprender las emociones de los demás, teniendo en cuenta el contexto, gestos y expresiones a través de la comunicación verbal y no verbal, haciendo un esfuerzo por ponerse en el lugar del otro y tratando de entender otros puntos de vista.

2. AUTOCONTROL EMOCIONAL

Manejar las emociones permite a las personas reconocer los impulsos emocionales y reaccionar ante ellos con claridad y razonamiento, aun cuando se encuentran ante situaciones complejas. Tener estrategias de afrontamiento, capacidad de estabilizar sentimientos como la ira, irritabilidad o furia es imprescindible en las relaciones interpersonales.

- 2.1. Expresión emocional: Capacidad para expresar emociones de manera adecuada y para entender que las emociones propias inciden en el estado de ánimo de los demás.
- 2.2. Autorregulación emocional: Capacidad para regular los impulsos emocionales y evitar la presencia de estados emocionales negativos a través de la tolerancia a la frustración.
- 2.3. Habilidades de afrontamiento: Empleo de estrategias que permiten regular la

magnitud y persistencia de emociones negativas.

2.4. Capacidad de generar emociones positivas conscientemente con el fin de mejorar su propio bienestar y, por ende, su calidad de vida.

3. AUTONOMÍA PERSONAL

3.1. Autoestima: Tener una percepción positiva de sí mismo, tener buena relación consigo mismo, estar satisfecho con sus logros y progresos.

3.2. Automotivación: Capacidad para motivarse y comprometerse en las actividades para mejorar su rendimiento, no solo para obtener mejores resultados sino para superarse a sí mismo.

3.3. Actitud positiva: Capacidad para mostrar una actitud positiva y motivadora ante los desafíos de la vida diaria, afrontar las dificultades como retos y ser optimista ante las oportunidades que se presentan.

3.4. Responsabilidad: Capacidad para asumir la responsabilidad en las decisiones acordadas y de comprometerse a tener una actitud correcta y ética.

4. INTELIGENCIA INTERPERSONAL

4.1. Dominar habilidades sociales básicas como escuchar, saludar, respetar, pedir perdón, mostrar empatía, agradecer, pedir disculpas...para tener buenas relaciones sociales.

4.2. Respetar a los demás: Entender que existen diferentes puntos de vista y que, por lo tanto, hay que respetar la opinión de todos, aunque no coincida con la propia.

4.3. Comunicación receptiva: Capacidad para comprender un mensaje a través de la comunicación verbal y no verbal para poder responder correctamente.

4.4. Comunicación expresiva: Capacidad para transmitir deseos, necesidades, sentimientos, emociones, mensajes...de manera adecuada, a través de la comunicación verbal y no verbal.

4.5. Compartir emociones: Capacidad de comunicar las emociones y sentimientos propios, así como comprender los estados emocionales de los demás y empatizar con ellos.

4.6. Comportamiento pro-social y cooperación: Aprender a establecer relaciones, a tener capacidad de cooperación y trabajo en equipo, a mantener un clima amigable y a respetar el turno de los demás.

4.7. Asertividad: Capacidad de expresar su opinión, sentimientos, deseos,

necesidades...de manera adecuada y saber defender los derechos propios y decir que no para evitar situaciones que aún no está preparado o puede sentirse presionado.

5. HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Habilidades que permiten comportarse de manera adecuada en el ámbito familiar, social y profesional para fomentar el bienestar social y personal.

5.1. Establecer objetivos positivos, medibles, realistas y alcanzables.

5.2. Solución de conflictos: Capacidad para identificar un conflicto y saber afrontarlo adecuadamente empleando estrategias como la respiración, escucha activa, comunicación asertiva...para tratar de buscar y proporcionar todas las soluciones posibles para resolverlo.

5.3. Negociación: Capacidad de afrontar conflictos y resolver problemas teniendo en cuenta todas las perspectivas, tratando de entender los sentimientos y postura de los demás.

5.4. Bienestar: Capacidad de generar buenas experiencias en la vida y gozar de su propio bienestar.

3.3. CONTENIDOS

3.3.1. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL DEL CONCEPTO INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según la Real Academia Española, la inteligencia emocional es “la capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás” (Ortiz, 2015; p.7), mientras que el concepto inteligencia emocional cobra sentido en 1990, con Salovey y Mayer, que fueron los que dieron forma al término, definiéndola según Ortiz (2015; p.6) como:

“la capacidad para desarrollar determinadas habilidades sociales como la de percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la de acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la de comprender emociones y la de regular las emociones, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual individual”.

La IE es un concepto que ha generado bastante controversia y, además de Mayer y

Salovey, han sido muchos los autores interesados en conocer las diferencias individuales en las capacidades cognitivas, dando lugar a numerosas definiciones de inteligencia emocional:

Para Gardner, la inteligencia emocional es “El potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas” (Ortiz, 2015; p.8).

En un primer momento, Mayer y Salovey definieron la inteligencia emocional como la "habilidad para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, de discriminar entre ellos y de utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción de uno mismo y de los demás" (Ortiz, 2015; p.8).

En cambio, Bar-On considera que la inteligencia emocional es un “conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente” (Ortiz, 2015; p.8).

Para Valles, la inteligencia emocional es “la capacidad intelectual donde se utilicen las emociones para resolver problema” (Ortiz, 2015; p.9).

Martineaud y Elgehart definen la inteligencia emocional como la “capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro” (García y Giménez, 2010; p.45).

Cooper y Sawaf definen la inteligencia emocional como “la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia” (Ortiz, 2015; p.10).

Daniel Goleman definió inicialmente la inteligencia emocional como la “capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (Ortiz, 2015; p.8).

Más tarde, modificó esta definición, planteando la inteligencia emocional como la “capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales” (Ortiz, 2015; p.8).

3.3.2. CONCEPTO EMOCIÓN

Para comprender mejor el término que nos ocupa, es necesario comprender los conceptos “emoción” e “inteligencia”.

Según el Oxford English Dictionary una emoción es una “agitación o perturbación de la mente vehemente o agitado” (Ortiz, 2015; p.6).

De esta manera, podemos entender las emociones como un conjunto de fenómenos afectivos y subjetivos de mayor o menor intensidad que experimentan todas las personas contantemente como respuesta a una situación determinada propia de contextos en los que se desenvuelven (Ortiz, 2015).

3.3.3. TIPOS DE EMOCIONES

- ❖ **EMOCIONES BÁSICAS O PRIMARIAS:** A día de hoy se trata de un tema que genera gran controversia puesto que los investigadores aún no se han puesto de acuerdo en lo que se refiere a la existencia o no de emociones básicas.

Por un lado, algunos autores defienden que no existen emociones básicas porque si así fuera serían claramente perceptibles y no habría dudas sobre su distinción mientras que, por otro lado, hay quienes defienden la existencia de emociones básicas relacionadas con la adaptación del organismo y se reconocen porque aparecen de manera innata y universal. A pesar de estas discusiones teóricas, existe un consenso sobre una serie de emociones consideradas distintivas y generalizadas. Son las más fáciles de detectar puesto que producen un comportamiento común ante causas frecuentemente invariables. Entre ellas se encuentran la felicidad, miedo, tristeza, ira, asco y sorpresa.

A continuación, se detalla dichas emociones con sus respectivas características:

- **Felicidad:** Según Chóliz (2005; p.10) la felicidad “favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales” y cuando se manifiesta se produce un aumento en la frecuencia cardiaca y respiratoria, la persona muestra sentimientos de empatía y generosidad, favoreciendo las relaciones interpersonales y aumentando a su vez la autoestima y la autoconfianza

al generar una actitud positiva hacia uno mismo.

- Ira: Para Chóliz (2005; p.12) “la ira es el componente emocional del complejo AHI (Agresividad-Hostilidad-Ira). La hostilidad hace referencia al componente cognitivo y la agresividad al conductual”. Generalmente se manifiesta como una reacción de antipatía u odio provocada por los impulsos emocionales que se experimentan ante situaciones en las que sentimos que hemos fracasado, percibimos una injusticia o cuando encontramos obstáculos que nos impiden conseguir un objetivo determinado, de manera que su principal función será hacer frente a estas barreras y tratar de evitar reacciones no deseadas de otras personas. Cuando aparece esta emoción la persona se ve sometida a la dificultad de controlar sus propias emociones, dejándose llevar por la impulsividad de querer actuar lo más rápido posible.
 - Miedo: Se manifiesta cuando percibimos que nos encontramos ante una situación de peligro real, siendo la primera reacción al estímulo temido un aumento de la frecuencia cardíaca y pérdida de la capacidad de razonamiento. Aun así, la persona suele actuar rápidamente tratando de buscar medios para afrontarlo o escapar.
 - Tristeza: Se manifiesta cuando sufrimos una pérdida importante o un fracaso, nos sentimos decepcionados o ante la falta de estímulos motivadores y positivos, lo que influye negativamente en el estado de ánimo de la persona generando sentimientos de desánimo y desasosiego.
 - Sorpresa: Se produce de manera inmediata cuando se percibe un estímulo novedoso, dando lugar a un extraño presentimiento entre alegría e incertidumbre al no saber exactamente lo que sucede y desaparece rápidamente para dar paso a otras emociones consecuentes de dicho estímulo.
 - Asco: Generalmente se manifiesta ante estímulos olfativos y gustativos desagradables y la primera reacción inmediata suele ser tratar de huir de esa situación que está generando malestar en la persona, como problemas gastrointestinales o náuseas.
- ❖ EMOCIONES DE FONDO: Corresponden al desánimo y el entusiasmo, fruto de las

emociones básicas. Ejercen influencia tanto en el estado de ánimo de la persona como en su conducta.

- ❖ **EMOCIONES SOCIALES:** Se trata de emociones que la persona experimenta ante la presencia de otra persona y hace referencia a: gratitud, vergüenza, admiración, orgullo, celos, simpatía, irritación... entre otros (Ortiz, 2015).

3.3.4. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Las emociones se pueden clasificar como positivas o negativas:

- **EMOCIONES POSITIVAS:** Son las que proporcionan bienestar a la persona que las siente, contribuyendo favorablemente en su forma de pensar y comportarse. Entre ellas encontramos la alegría, la gratitud, la satisfacción...
- **EMOCIONES NEGATIVAS:** Al contrario que las positivas, proporcionan malestar en la persona que las siente, contribuyendo negativamente tanto en la forma de pensar y actitud como en su salud. Entre ellas se diferencian el miedo, el asco, la ira... (Ortiz, 2015).

3.3.5. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

- ❖ **FUNCIONES ADAPTATIVAS:** Todas las emociones poseen una función diferente y las personas tienen que saber identificarla a través de un lenguaje funcional para saber de qué manera tienen que actuar en cada momento.

Lenguaje subjetivo	Lenguaje funcional
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Tabla 1: Funciones de las emociones (Chóliz, 2005)

- ❖ **FUNCIONES SOCIALES:** La forma en la que expresamos las emociones permite a las personas hacerse una idea de cómo vamos a reaccionar, facilitando su manera de comportarse en base a ello. Así pues, cuando se transmiten emociones de felicidad se tiende a favorecer las relaciones sociales o, por el contrario, causar el efecto opuesto cuando se expresan sentimientos de ira o enfado. En cualquier caso, es fundamental no reprimir las emociones puesto que puede dar lugar a confusión y provocar actitudes no deseadas ante el desconocimiento del estado emocional.
De esta manera, evidentemente podemos determinar que las emociones tienen funciones sociales tal y como expone Chóliz (2005; p.5): “facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial”.
- ❖ **Funciones motivacionales:** La emoción y la motivación están interrelacionadas puesto que una emoción conlleva a la consecución de una conducta y toda conducta genera una emoción, cuya intensidad variará según el agrado o desagrado de dicha conducta (Chóliz, 2005).

3.3.6. GESTION DE LAS EMOCIONES DE MANERA INTELIGENTE

No saber controlar las emociones causa efectos negativos en las personas al provocar comportamientos no deseados causados por el impulso emocional del momento, sin importar las consecuencias ni cómo pueden verse afectados los demás, generando después un sentimiento de arrepentimiento cuando el daño a menudo es irreparable.

Esto sucede al no sentir altruismo y empatía, algo que se aprende comenzando a identificar las propias emociones, teniendo una comunicación apropiada y manteniendo una escucha activa. Entendiendo la posición del otro se puede llegar a adquirir la habilidad planteada en el Desafío Aristotélico: “Cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta... eso no es fácil”.

Se trata de una tarea compleja, pero no imposible, puesto que contamos con la plasticidad del sistema nervioso que nos permite aprender y adquirir las habilidades necesarias para el desarrollo de la inteligencia emocional, entre las que podemos establecer:

- ❖ Capacidad para mantener una escucha activa para considerar la información que recibimos y evitar reaccionar por impulso.
- ❖ Trabajar la empatía, es decir, tener la capacidad de “ponerse en los zapatos” de los demás, para tratar de comprender cómo se siente o como se sentiría en un momento determinado y proporcionarle nuestro apoyo.
- ❖ Eliminar la idea errónea de que todo lo que nos dicen es un ataque a nuestra persona, evitando así alterarnos ante comentarios o situaciones ofensivas.
- ❖ Practicar de manera constante la autoconciencia y autocontrol de emociones para conocer qué cosas nos afectan, nos agradan, nos enfadan, nos alegran, nos disgustan...y comprender qué hay detrás de cada sentimiento. De esta manera se aprende a controlar las reacciones a dichas emociones.
- ❖ Práctica del autocontrol y liberación de tensiones a través de la relajación y respiración: Aprender a identificar la experimentación de emociones negativas y tratar de ahuyentarlas controlando la respiración y realizando ejercicios que inspiran tranquilidad como yoga, pilates o mindfulness.
- ❖ Trabajar la asertividad, aprendiendo a defender e interpretar nuestra opinión de manera adecuada, entendiendo que existen diferentes puntos de vista y todos son igual de respetables que el nuestro (Cano y Zea, 2012).

3.4. OBJETIVOS

➤ Objetivo general

Diseñar una propuesta de intervención dirigida a fomentar la inteligencia emocional en un colectivo que presenta discapacidad intelectual moderada.

➤ Objetivos específicos

Para la consecución del objetivo general, se han establecido los siguientes objetivos específicos:

- Que el colectivo aprenda a identificar e interpretar las propias emociones y las de los demás.
- Trabajar la autorregulación emocional para que aprenda a controlar los impulsos emocionales.
- Fomentar la motivación y potenciar el desarrollo de habilidades para la vida diaria.
- Proporcionar herramientas para la resolución de problemas
- Corregir y eliminar conductas disruptivas.
- Fomentar la empatía y mejorar las relaciones interpersonales.

3.5. METODOLOGÍA

La planificación del programa se ha centralizado en la persona, donde predomina la individualidad del alumno, teniendo en cuenta sus necesidades y capacidades, así como su entorno más cercano que le va a ayudar a conseguir los objetivos a lo largo del proceso.

El aprendizaje será activo y participativo, puesto que el alumno será el protagonista de su propio proceso de aprendizaje.

La educadora social actuará como guía durante todo el proceso, tratando de buscar la motivación e interés del alumno, pues su implicación y compromiso será fundamental para la consecución y éxito del programa.

Se intentará en todo momento realizar un trabajo transversal, donde todos los profesionales del centro, independientemente de su profesión y su labor, se impliquen en la intervención, ya sea de manera directa o indirecta.

Las estrategias que se van a emplear para la consecución de los objetivos son:

- Enseñanza directa: Se le proporciona la explicación de los contenidos teniendo en cuenta las limitaciones que presenta en el aprendizaje, como la dificultad de comprender varias órdenes a la vez, déficit de atención, complejidad en la comprensión lingüística...Así pues, se intentará involucrar al alumno en todo momento a través de preguntas para saber si está atento, pidiéndole ejemplos de lo explicado o un resumen de los contenidos proporcionados.
- Aprendizaje por medio de modelos: Se aplicará a modo de ejemplo tras la explicación inicial en dinámicas que requieren la participación de los alumnos, realizando la conducta tal y como se desea que la hagan, a un ritmo lento y repitiéndola varias veces.
- Práctica de conducta para conocer si el alumno ha consolidado adecuadamente los conocimientos.
- Retroalimentación (feedback) de las conductas positivas para fomentar la motivación, pero sin dejar de incidir en los aspectos que necesita mejorar.
- Role-Playing donde el alumno se ponga en la piel de otra persona y vea otras perspectivas diferentes a la suya.
- Moldeamiento, para facilitar el aprendizaje de competencias más complejas, proporcionándole los contenidos poco a poco e incidiendo en ellos constantemente para reforzarlos.
- Flexibilidad de las actividades, permitiendo realizar las modificaciones oportunas siempre que la situación lo requiera (García, 2011).
- Tareas para realizar fuera del centro: Puesta en práctica de conocimientos aprendidos en su entorno familiar y social.
- Economía de fichas para eliminar conductas disruptivas, reforzar las positivas y aumentar la motivación del alumno.

3.6. TEMPORALIZACIÓN

La propuesta de intervención está planificada para llevarla a cabo durante el mes de Abril, con posibilidad de continuar con el programa los meses de Mayo y Junio si los resultados obtenidos hasta el momento son los esperados.

El horario es de 9 a 16:00, de manera que se trabajará con el alumno individualmente a lo largo de la mañana en el horario habitual y a las 13:00 se llevarán a cabo las actividades grupales en la sala de usos múltiples.

A continuación, se muestra un cronograma que nos proporciona de manera esquemática y visual las actividades propuestas para trabajar las competencias emocionales y los días en los que se van a llevar a cabo.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	DÍAS
CONCIENCIA EMOCIONAL	Mi diario	Todos los días
	Calendario de emociones	Todos los días
	Parchís emociones	5,21
	Bingo de emociones	1,13,29
AUTOREGULACIÓN	Semáforo de las emociones	Todos los días
	Liberar tensiones	2,14,28
	Lo que está bien y lo que está mal	8,20,27
AUTONOMÍA PERSONAL	Economía de fichas	Todos los días
	Adiós a los pensamientos negativos	6,12,23
EMPATÍA	¿Cómo se siente?	7,22
	Rolplaying	16,26
HABILIDADES SOCIALES	Party yoga	9,15,19,30

3.7. ACTIVIDADES

Las actividades han sido diseñadas para involucrarlas en el horario habitual del aula para que puedan realizarse de manera constante y sistemática, incidiendo en los aspectos en los que el usuario tiene más necesidades y dificultades, poniendo en práctica lo aprendido, evaluando su progreso y realizando las adaptaciones oportunas.

La dinámica de las actividades es la siguiente:

El usuario trabajará individualmente la inteligencia emocional todos los días a través de las siguientes actividades:

- Diario “Mis emociones” para trabajar la autoconciencia, con el objetivo de que el alumno aprenda a identificar y expresar las emociones y las causas que las desencadenan (webgrafía 1).
- Semáforo de las emociones (webgrafía 2) para aprender a regular los impulsos emocionales y dar respuesta a determinadas situaciones. El semáforo se colocará en la mesa del alumno para poder utilizarlo cuando la situación lo requiera. Cada color representa un significado:
 - Rojo: “Tormenta” ¡Stop! hay que reflexionar sobre lo que ha pasado, respirar y tranquilizarse.
 - Naranja: “Agitación” Piensa, ¿Hay solución? Buscamos alternativas y tratamos de dar respuesta al problema.
 - Verde: “Calma” Una vez relajado y reflexionado sobre determinadas alternativas al problema, se actúa.
- Programa de economía de fichas (webgrafía 3) con el objetivo de compensar conductas positivas y eliminar conductas disruptivas.
- Empleo de imágenes (webgrafía 4) con el fin de que el alumno aprenda a diferenciar lo que está bien y lo que está mal.
- Calendario de emociones (webgrafía 5) donde el alumno, al final de clase, coloreará diariamente un círculo por cada emoción que haya experimentado empleando los colores que corresponde a cada emoción (relajado-verde; tristeza-azul; alegría-naranja; rabia-rosa; miedo-negro; vergüenza-rosa claro; preocupado-azul oscuro; celoso-azul claro; orgulloso-fucsia; nervioso-rojo) con el fin de que aprenda a reconocer sus emociones y sentimientos.

En cuanto a las actividades grupales, éstas han sido planificadas para que cada día se trabaje una competencia emocional, de manera que a lo largo de la semana se hayan abarcado todas las competencias: conciencia emocional, autorregulación, autonomía personal, empatía y habilidades sociales.

Las actividades han sido diseñadas teniendo en cuenta las capacidades y habilidades de todos los usuarios con el fin de que puedan realizarlas conjuntamente en la última hora de clase, concretamente a las 13:00.

A continuación, se expone su desarrollo:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD		DURACIÓN
PARCHÍS EMOCIONES		60'
RECURSOS	HUMANOS	MATERIALES
	Educadora social	Tablero de emociones (webgrafía 6) y 1 dado
OBJETIVOS		
Mejorar la autoconciencia. Aprender a identificar emociones positivas y negativas. Comprender cómo nos sentimos ante determinadas situaciones. Controlar los impulsos emocionales.		
DESCRIPCIÓN		
El alumno tira el dado y escogerá la casilla correspondiente al número que le ha tocado. A continuación, tendrá que explicar cómo se siente respecto a la situación que aparece en dicha casilla.		

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD		DURACIÓN
EL BINGO DE EMOCIONES		60'
RECURSOS	HUMANOS	MATERIALES
	Educadora social	Cartones de bingo y fichas (webgrafía 7)
OBJETIVOS		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a identificar emociones positivas y negativas. 2. Fomentar la tolerancia a la frustración. 3. Mejorar las relaciones interpersonales. 		
DESCRIPCIÓN		
<p>Se reparte un cartón a cada jugador. La educadora irá diciendo en voz alta emociones y los alumnos irán marcando las que tengan en su tablero. El primero en conseguir una línea horizontal cantará "LINEA" y suma 1 punto. El jugador que consiga todas las emociones cantará "BINGO", suma 2 puntos y gana la partida.</p>		

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD		DURACIÓN
PARTY YOGA		60'
RECURSOS	HUMANOS	MATERIALES
	Educadora social	- Un tablero, 1 dado, 6 fichas, 2 ruletas de asanas de Yoga diferentes, 42 cartas de pruebas y ejercicios de diferentes colores (amarillo, rojo, celeste, verde, naranja y lila) (webgrafía 8).
OBJETIVOS		
<p>Potenciar el desarrollo de habilidades sociales, trabajar técnicas de relajación para controlar impulsos emocionales y mejorar la salud mental, aumentar la creatividad e imaginación, fomentar la tolerancia a la frustración, mejorar la psicomotricidad, aumentar la autoestima y la confianza y mejorar las relaciones interpersonales.</p>		
DESCRIPCIÓN		
<p>Los alumnos tendrán que conseguir llegar a la meta superando una serie de obstáculos donde tienen que demostrar creatividad, imaginación, dotes de yoga, cooperación, mindfulness, psicomotricidad y risoterapia.</p>		

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD		DURACIÓN
ME PONGO EN LA PIEL DEL OTRO Y ROLEPLAYING		60'
RECURSOS	HUMANOS	MATERIALES
	Educadora social	Tarjetas (webgrafía 9)
OBJETIVOS		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar las emociones propias y de los demás. 2. Fomentar la empatía. 3. Expresar emociones propias. 4. Mejorar las relaciones interpersonales. 		
DESCRIPCIÓN		
<p>Se le proporciona al alumno una serie de imágenes, cada una con una situación diferente y tiene que contestar ¿Cómo se siente esa persona? ¿Por qué? ¿Cuándo se ha sentido así?</p> <p>Posteriormente, se realizará en otra sesión de clase grupal un roleplaying con las situaciones presentadas con anterioridad al alumno, de manera que éste se ponga en la piel del otro y experimente otras sensaciones.</p>		

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD		DURACIÓN
LIBERAR TENSIONES		60'
RECURSOS	HUMANOS	MATERIALES
	Educadora social	Tarjetas de técnicas (webgrafía 10)
OBJETIVOS		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a relajarse. 2. Gestionar el estrés. 3. Reducir tensiones. 		
DESCRIPCIÓN		
<p>Los alumnos tienen que realizar una serie de técnicas de relajación (anexo 11) proporcionadas por el educador. En primer lugar, realizarán cuatro técnicas de respiración (la hormiga, la serpiente, el globo y los tres cerditos), durante dos minutos cada una.</p> <p>A continuación, realizarán técnicas para liberar la tensión muscular (la tortuga, la pluma, marionetas, burbujas y frasco de la calma), durante cinco minutos cada una.</p> <p>Finalmente, colorearán mandalas durante 20 minutos.</p>		

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD		DURACIÓN
ADIÓS A LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS		60'
RECURSOS	HUMANOS	MATERIALES
	Educadora social	Ficha pensamientos negativos (anexo 1) Papelería
OBJETIVOS		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar una actitud positiva. 2. Reconocer pensamientos negativos y cómo influyen en nuestro día a día. 3. Desarrollar la capacidad para eliminar pensamientos negativos. 		
DESCRIPCIÓN		
<p>Con ayuda del educador, los alumnos tienen que rellenar de manera individual la ficha de los pensamientos negativos. Seguidamente, los leerán en voz alta, explicando qué cosas les impiden hacer y cuál es el pensamiento positivo por el que los van a sustituir. Finalmente, tiran el pensamiento negativo a la papelería.</p>		

3.8. RECURSOS

⇒ RECURSOS HUMANOS

- Educadora social
- Equipo directivo

⇒ RECURSOS MATERIALES

- Diario “Mis emociones”
- Semáforo de emociones
- Programa de economía de fichas
- Calendario de emociones
- Imágenes “lo que está bien y lo que está mal”
- Tablero de emociones
- Dados
- Cartones de bingo y fichas
- Un tablero, 1 dado, 6 fichas, 2 ruletas de asanas de Yoga diferentes, 42 cartas de pruebas y ejercicios de diferentes colores (amarillo, rojo, celeste, verde, naranja y lila) (anexo 11)
- Tarjetas “me pongo en la piel del otro”
- Fichas de las técnicas de relajación
- Ficha pensamientos negativos

3.9. EVALUACIÓN

La evaluación es fundamental tanto para evaluar si se han conseguido los objetivos propuestos como para realizar las posibles mejoras para proyectos futuros. Teniendo esto en cuenta, se va a llevar a cabo dos evaluaciones, la del alumno y la del programa en sí.

La primera se va a llevar a cabo para evaluar los cambios que se han producido en el alumno durante y después de la implementación del programa. Se va a realizar en tres momentos:

- Evaluación inicial: No se puede realizar una propuesta de intervención sin conocer previamente la situación que nos ocupa. Por ello, en primer lugar, se va a evaluar el nivel de inteligencia emocional del usuario a través de un cuestionario basado en la escala de medición TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale) (webgrafía 11), para poder hacer una comparación sobre los resultados obtenidos antes y después de la implementación del programa.

Por otro lado, se va a emplear la observación directa como método principal para detectar necesidades, dificultades, conductas disruptivas, habilidades sociales y conocimientos que posee el alumno. Dichas observaciones se van a ir registrando en un diario anecdótico (anexo 2), para poder diseñar la propuesta de acuerdo a estos datos e ir evaluando el proceso.

Para evitar el riesgo de sesgo debido a la influencia de diversos factores en la conducta del alumno, se van a realizar entrevistas a los profesionales que trabajan en el centro para comparar dicha información con los resultados obtenidos.

- Evaluación procesual: Se llevará a cabo durante el mes de Abril con el fin de recoger datos que nos permitan ver tanto los progresos como dificultades del alumno y realizar los ajustes necesarios. Para ello, además de registrar la información obtenida a través de la observación en el diario anecdótico, se van

a emplear hojas de registro (anexo 3) en las actividades con los criterios a evaluar a través de ítems (sí, no, a veces).

- Evaluación final: Para evaluar si se ha producido una mejora en el nivel de inteligencia emocional del usuario tras la implementación del programa, se le va a volver a aplicar el cuestionario basado en la escala de medición TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale) (webgrafía 11) con el fin de comparar los resultados obtenidos con los de la evaluación inicial.

Además de ello, se le va a proporcionar al alumno un cuestionario de satisfacción (anexo 4) que nos proporcione información sobre su percepción respecto al programa del que ha sido partícipe.

Por otro lado, se va a realizar una evaluación de la propuesta en sí para valorar a través de un cuestionario (anexo 5) si el programa se ha ajustado a las necesidades reales del usuario, si los recursos han sido suficientes, si el tiempo ha sido el adecuado y si se ha contado con el apoyo necesario para la consecución de los objetivos, tanto por parte de los profesionales como de la familia.

4. CONCLUSIÓN

Con el presente trabajo se pretende demostrar la influencia que ejerce la inteligencia emocional en nuestro día a día y los beneficios que supone su implementación en la enseñanza.

A lo largo de esta propuesta he tratado de contextualizar el concepto de inteligencia emocional, algo que resulta muy complejo debido a los escasos estudios que hay al respecto. Aun así, considero que ha quedado claramente reflejado los enormes beneficios que se derivan de ella, sobre todo cuando se trata del colectivo de personas con discapacidad intelectual, puesto que presentan grandes dificultades para expresar como se sienten, debido tanto a las limitaciones que muestran en el área del lenguaje como a las escasas habilidades sociales y emocionales con las que cuentan.

De ahí el motivo por el que he decidido llevar a cabo esta propuesta en el centro Los

Carriles, donde la gran diferencia en el grado de discapacidad entre unos y otros y, por lo tanto, en las capacidades individuales, me ha llevado a centrarme únicamente en un alumno con discapacidad intelectual moderada. La peculiaridad de su caso me animó desde un primer momento a decantarme por él debido a mi asombro cuando lo conocí, pues mi primera impresión fue la de un chico muy bueno, obediente, trabajador...sin embargo, cuando los impulsos emocionales se apoderan de él se convierte en una persona totalmente diferente, sobre todo cuando se encuentra en su entorno familiar.

Su estancia en el centro durante casi cuatro años no ha generado ninguna mejora en su conducta y considero que puede deberse a la escasa relevancia que se le da a la dimensión emocional, motivo que también ha influido en mi decisión de intervenir con este colectivo para ver si tras la presente propuesta, se consiguen cambios que no se han producido hasta el momento.

La edad del usuario (24 años) también ha sido determinante en mi decisión de realizar la propuesta con él, puesto que considero que la adquisición de competencias emocionales a una edad temprana le va a abrir muchas puertas en un futuro, tanto en el ámbito laboral, social e incluso laboral.

Aunque el alumno presenta muchas limitaciones propias de su grado de discapacidad, entre ellas la disminución en la capacidad de aprendizaje, posee un nivel de 1º de primaria aproximadamente, por lo que el diseño de actividades no me ha supuesto ningún problema a la hora de emplear frases, textos, imágenes o contenidos más complejos.

Un aspecto relevante en la planificación de esta propuesta ha sido ganarme la confianza del usuario desde el primer momento, lo que me ha permitido recabar toda la información necesaria sobre su comportamiento en casa, además de lograr su participación activa en todas y cada una de las actividades propuestas.

Por otro lado, la ayuda de todos los profesionales del centro ha sido imprescindible para elaborar la propuesta, puesto que me han proporcionado toda la información necesaria, me han dado libertad para hacer lo que considerase oportuno y me han apoyado en todo momento.

A pesar de los aspectos positivos mencionados hasta el momento que han favorecido la elaboración de la propuesta, he de decir que a lo largo del recorrido también me he encontrado con ciertas limitaciones que han entorpecido en determinados momentos su

progreso, como la complejidad que supone trabajar con usuarios que presentan distintos grados de discapacidad, diagnosticados la mayoría grave, por lo que la gran demanda que requieren me ha limitado mucho a la hora de centrarme únicamente en el usuario al que se dirige la propuesta. Además de ello, la gran diferencia en las capacidades y habilidades entre unos y otros me ha dificultado el diseño de actividades ante la necesidad de adaptarlas a todos los usuarios.

Finalmente, entre tantas ventajas e inconvenientes, puedo decir que realizar la presente propuesta es uno de los mayores logros que he conseguido hasta el momento, ya que todos los programas de intervención realizados durante el grado los he llevado a cabo a través de la revisión bibliográfica, pero ninguno de ellos ha sido diseñado teniendo en cuenta las necesidades reales de la persona y, la oportunidad de convivir durante 7 horas diarias con personas con discapacidad intelectual, ha permitido que sea posible.

Saber encajar y actuar en un entorno tan complejo en el que los usuarios requieren una atención muy especializada, también supone un logro muy grande para mí, pues no todo el mundo tiene la capacidad ni la paciencia que requiere un trabajo así y yo, me siento orgullosa de poder decir que lo he logrado. Es cierto que ha habido muchos días en los que he sentido que la situación me superaba y me daban ganas de salir corriendo, pero la gratificación que supone ayudar a estas personas es mucho más grande que cualquiera de esos días y, sin duda puedo decir que volvería a repetir la experiencia una y mil veces.

Teniendo todo esto en cuenta, se prevé conseguir los objetivos propuestos con el alumno a través de actividades donde se trabajan las emociones y habilidades más simples, con la posibilidad de ir incrementando el nivel según sus progresos.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca, M. (2003). *La educación emocional y la educación primaria: currículo y práctica*. (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona, Barcelona.

Amigo, N. y Hernández, C. (2017). *Efecto de dinámicas de grupo para beneficiar y direccionar las emociones en los niños de 3° básico del Colegio Rafael Sotomayor, durante el 2do semestre del año 2017 en la Comuna de La Florida*. (Tesis de pregrado). Universidad Mayor, Chile.

Antequera, M. (2008). Manual de atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo

derivadas de discapacidad intelectual. Castilla y León: Junta de Andalucía. Consejería de Educación. Dirección General de Participación y Equidad en Educación.

Asociación Española Contra el Cáncer. (s.f.). Las emociones. Comprenderlas para vivirlas mejor. Recuperado de: <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7-43. Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Cardona, C. P. (2015). *Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en una alumna con un trastorno del desarrollo intelectual leve de 5º de Primaria: Un estudio de caso*. (Trabajo fin de grado). Universidad Internacional de la Rioja, La Rioja.

Chóliz, M. (2005) Psicología de la emoción: el proceso emocional. Valencia: Chóliz.

Goleman (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Paidós.

Dueñas, M.L. (2005). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. EDUCACIÓN XXI, 5, 77-96. Disponible en: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2BB75B2C-720F-A542-4DCE-43297DDB55B7/Documento.pdf>

Extremera, N. y Fernández, P. (2021). La investigación de la inteligencia emocional en España. Ansiedad y Estrés, 12(2-3), 139-153. Disponible en: https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf53Inteligencia_Emocional_en_Espana.pdf

Fernández, C. I. (2011). La inteligencia emocional como estrategia educativa inclusiva. Innovación Educativa, 21, 133-150. Disponible en: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/29-Texto%20do%20artigo-716-1-10-20120507%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/29-Texto%20do%20artigo-716-1-10-20120507%20(1).pdf)

Fernández, P. y Extremera, N (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19 (3), 63-93. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>

- García, M. (2011). Habilidades sociales en niños y niñas con discapacidad intelectual. España: Asociación por la Innovación Educativa Eduinnova.
- León, M.J. (2013). *Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años*. (Trabajo fin de grado). Universidad de la Rioja, La Rioja.
- Lucas, M. L. (2020). Importancia y sentido del coaching y la inteligencia emocional en itinerarios para el empleo de personas con discapacidad intelectual. Revista de Ciencias de la Comunicación e Información, 25(2), 41–53. Disponible en: [https://doi.org/10.35742/rcci.2020.25\(2\).41-53](https://doi.org/10.35742/rcci.2020.25(2).41-53)
- Órtiz, M. M. (2015). *Inteligencia emocional en nuestra vida*. (Trabajo fin de grado). Universidad de Jaén, Jaén.
- Parra, P., Adrián, M., RAMIREZ, G., Roberth, L., Pernas, A., Isis, A., y. Órtiz, A. (2018). La Inteligencia emocional en pacientes miembros de la Fundación Casa de la Diabetes Cuenca, Ecuador. Rev. Cubana Edu. Superior, 37(2), 14-30. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142018000200002#1
- Peredo, R. (2016). Comprendiendo la discapacidad intelectual: datos, criterios y reflexiones. Revista de Investigación Psicológica, (15), 101-122. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n15/n15_a07.pdf
- Puchol, A. (2020). *Programa de intervención para desarrollar la inteligencia emocional en personas con Síndrome de Down*. (Trabajo fin de grado). Universidad Católica de Valencia, Valencia.
- Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, *Boletín Oficial del Estado*, 289, de 3 de Diciembre de 2013, 95635 a 95673.
- Ródenas, J. A. (2017, 25 de Septiembre). El desarrollo de la inteligencia emocional en las personas con discapacidad intelectual: revisión bibliográfica. *PublicacionesDidácticas*, 87, 333-336.
- Taramuel, J.A y. Zapata, V.H. (2017). Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo. Revista publicando, 1(11), 162-181.

Disponible en: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/518-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2039-1-10-20170629%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/518-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2039-1-10-20170629%20(1).pdf)

Trujillo F., Mara M y. Rivas, L.A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales, 15 (25), 9-24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81802502>

Valenzuela, E. (2011). Las personas con discapacidad... vivencian emociones. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/47646>

Valenzuela, Alba del Carmen. y Portillo, S. A. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. Educare, 25(3), 228-242. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.22-3.11>.

5.1. WEBGRAFÍA

- Webgrafía 1: Diario de emociones:

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2021/01/Libro-Mis-Emociones-Star-Creando-Star-Leyva.pdf>

- Webgrafía 2: Semáforo de las emociones:

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2021/01/Semaforo-del-bienestar-para-el-control-de-las-emociones.pdf>

- Webgrafía 3: Programa de economía de fichas:

<https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/wpcontent/uploads/2021/02/programa-economia-fichas-star-leyva.pdf>

- Webgrafía 4: Aprendo lo que está bien y mal

[file:///C:/Users/Usuario/Desktop/01_Cuaderno_Esta_bien-Esta_mal%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Desktop/01_Cuaderno_Esta_bien-Esta_mal%20(2).pdf)

- Webgrafía 5: Calendario de emociones

<https://www.mutkids.es/wp-content/uploads/2018/10/Calendario-Emocional-1-1.jpg>

- webgrafía 6: Parchís emociones

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/02/tablero-de-emociones.pdf>

- Webgrafía 7: Bingo de emociones

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/BINGO%20DE%20LAS%20EMOCIONES.pdf>

- Webgrafía 8: Party yoga

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/05/Tarjetas-para-trabajar-la-empat%C3%ADa.pdf>

- Webgrafía 9: Me pongo en la piel del otro

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/04/PARTY-YOGA-UN-JUEGO-PARA-TODA-LA-FAMILIA.pdf>

- Webgrafía 10: Técnicas de relajación

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/10/Ejercicios-de-relajacion.pdf>

- Webgrafía 11: TMMS-24

<https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf>

- ANEXO 3: Hoja de registro

CRITERIOS	SI	NO	A VECES
Identifica las Emociones correctamente			
Sabe expresar sus emociones			
Reconoce las emociones de los demás (empatía)			
Controla los impulsos emocionales			
Mantiene una escucha activa			
Presenta conductas disruptivas			
Emplea un tono de voz acorde al momento			
Ayuda a los compañeros			
Respeto a los compañeros			
Presenta una actitud tranquila y relajada			
Mira a los ojos cuando mantiene una conversación			
Tiene tolerancia a la frustración			

- ANEXO 4: Cuestionario de satisfacción

CUESTIONARIO SATISFACCIÓN	SI	NO
¿Te han servido de ayuda las actividades realizadas?		
¿Te has sentido integrado en el grupo?		
¿Te ha ayudado la educadora cuando has tenido problemas?		
¿Las actividades te han enseñado cosas nuevas que desconocías?		
¿Te gustaría seguir realizando las actividades el resto del curso?		
¿Ha mejorado tu comportamiento en casa?		
¿Recomendaría el programa a sus compañeros?		

- ANEXO 5: Hoja de registro:

CRITERIOS	Sí	Puede	No
Las actividades se han adecuadas a las capacidades de los alumnos			
El espacio ha sido adecuado			
Los tiempos han sido correctos			
El material ha sido adecuado			
Se ha conseguido la participación activa de los alumnos			
Se ha contado con el apoyo de profesionales del centro			
Se ha involucrado la familia			
Las actividades han sido flexibles			
Se han abarcado todos los contenidos propuestos			
Las estrategias empleadas han sido adecuadas			