



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

TRABAJO FIN DE MÁSTER

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL
DESARROLLO DE COMPETENCIAS
EMOCIONALES EN ALUMNOS DE 1º ESO

PROPOSAL FOR INTERVENTION FOR THE
DEVELOPMENT OF EMOTIONAL
COMPETENCES IN STUDENTS FROM 1º ESO

Pedro José Robles Fernández

Máster de Profesorado

Especialidad en Dibujo, Imagen y Artes Plásticas

Directora: Adoración Sánchez Ayala

Índice

1. RESUMEN	5
2. ABSTRACT	5
3. INTRODUCCIÓN	6
4. JUSTIFICACIÓN	7
5. INTELIGENCIA E EMOCIONAL. MARCO TEÓRICO	10
5.1. Cómo puede medirse la inteligencia emocional	15
5.1.1. Medidas basadas en cuestionarios y autoinformes	15
5.1.1.1. Trait Meta-Mood Scale 48	16
5.1.1.2. Trait Meta-Mood Scale 24	16
5.1.1.3. Schutte Self Report Inventory	16
5.1.2. Medidas basadas en la habilidad o la ejecución	16
5.1.2.1. Multifactor Emotional Intelligence Scale	17
5.1.2.2. Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test	17
5.1.3. Nuevas formas de medir basadas en la observación externa	17
6. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	18
6.1. Conteptualización	19
6.2. Concepto de emoción	20
6.2.1. Emociones básicas	21
6.2.2. Funciones de las emociones	22
6.2.3. Las competencias emocionales	23
7. LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES	24
8. PROPUESTA PEDAGÓGICA	25
8.1. Consideraciones previas	25
8.1.1. El centro	26
8.1.2. El aula de Educación Plástica, Visual y Audiovisual	26
8.1.3. El alumnado	26
8.1.4. Valoración de la inteligencia y la educación emocional en el centro y el aula	27
8.2. Justificación y destinatarios	27
8.3. Marco legal y educación emocional	28

8.4. Objetivos	29
8.5. Competencias	29
8.6. Metodología	31
8.7. Tareas y actividades	31
8.7.1. Actividad 1	32
8.7.2. Actividad 2	33
8.7.3. Actividad 3	35
8.7.4. Actividad 4	36
9. CONCLUSIONES	38
10. BIBLIOGRAFÍA	41
11. ANEXOS	44
11.1. Anexo I	44
11.2. Anexo II	45
11.3. Anexo III	46
11.4. Anexo IV	47

1. RESUMEN

En este trabajo se pretende hacer una revisión sobre cuáles son los conceptos de la inteligencia y educación emocional y lo que se sabe de ella en el contexto de la educación, estableciéndose un marco de apoyo para la realización de una propuesta didáctica de innovación educativa para la asignatura de Educación Plástica, Visual y Audiovisual en alumnos de 1º de la ESO, en donde partiendo de la creación artística y la plástica se pueda facilitar el conocimiento sobre las emociones básicas universales.

2. ABSTRACT

This paper aims to review the concepts of emotional intelligence and what is known about it in the context of education and emotional education, establishing a support framework for the realization of a didactic proposal of educational innovation for the subject of plastic and visual education in students of 1st ESO, where starting from artistic and plastic creation can facilitate knowledge about universal emotions.

3. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se podrán encontrar las nociones básicas sobre los conceptos principales de los que versa, como son la Inteligencia Emocional y la Educación Emocional, para poder desarrollar una propuesta didáctica en la que se incluyan estos aspectos tan necesarios entre los alumnos.

Resulta fundamental a la hora de realizar un abordaje de la materia tener una base de conocimiento lo más completa posible, en donde se puedan organizar los conceptos de forma clara y sencilla y poder llevarlos de las teorías a la práctica de forma contundente. Más aún en el ámbito educativo, en donde el profesorado se ve en muchas ocasiones desprovisto de herramientas de innovación, bien por las limitaciones económicas, temporales y de infraestructuras, bien por los déficits formativos durante la carrera profesional.

Las emociones tienen un papel fundamental en la vida de todos los seres humanos, las cuales intervienen en la percepción que tenemos de nuestro entorno y nos condicionan en cómo nos relacionamos con él y cómo nos sentimos.

Vagos conocimientos de la esfera emocional general y propia pueden ser en muchos casos los causantes de problemas de salud mental cada vez más presentes en la sociedad actual, como pueden ser la ansiedad y la depresión o incluso el suicidio. Un conocimiento y autococimiento óptimos del ámbito emocional, pueden favorecer la empatía, el respeto, la autocompasión y la compasión, las cuales son herramientas básicas para poder sentirse bien con uno mismo y con el entorno.

Este trabajo se va a dividir en dos bloques. El primero de ellos estará enfocado a conocer qué dicen las investigaciones sobre la inteligencia y la educación emocional y cómo se resuelve dicho concepto en el ámbito educativo. Se propondrán los principales modelos teóricos entorno a estos conceptos y cómo se pueden medir.

El segundo bloque tratará sobre una propuesta pedagógica planteada en base a los conocimientos adquiridos para la elaboración de la parte anterior. Se trata de la realización de 3 proposiciones pedagógicas para trabajar con alumnos de 1º de ESO, teniendo en cuenta los criterios de aprendizaje que establece la normativa, añadiendo un toque personal para realizar actividades con una base artística y plástica, las cuales

favorezcan el desarrollo y aprendizaje de competencias de autoconocimiento y conocimiento de las emociones.

La asignatura de Educación Plástica y Visual, de por sí ya es una materia en la que se favorece la expresión y la creatividad. Por lo tanto, ¿por qué no utilizarla para facilitar no solo el desarrollo de la expresión y la creatividad artísticas sino también el desarrollo y aprendizaje de la expresión emocional y del autoconocimiento?

Desde el punto de vista que se plantea en este trabajo, esta asignatura puede convertirse en un filón para favorecer enormemente el aprendizaje de competencias emocionales en los alumnos, ya que utilizando como canal el trabajo artístico, se pueden dar a conocer muchos campos de las emociones y, favoreciendo así aún más el desarrollo emocional y de la personalidad del alumnado.

4. JUSTIFICACIÓN

Recientemente se habla bastante sobre la importancia de conceptos como la Inteligencia Emocional en el desarrollo del individuo. Se trata de un tema muy presente porque en el actual mundo de los adultos existe un gran nivel de insatisfacción general con el estilo de vida que se lleva, el cual acaba trayendo unas consecuencias nada deseables para cualquier persona que quiera estar feliz. Consecuencias como el estrés, la ansiedad, la depresión o la angustia vital que generan los acontecimientos de la vida moderna podrían verse paliados si tuviéramos más inteligencia emocional. En una investigación realizada en educación primaria, se evaluó también a los profesores, comprobando que el 33,33% de ellos no sabían ni dar un término para definir el concepto de emoción (Jesús, Morera, & Castells, 2011).

Pero no es una cuestión que atañe sólo al mundo de los adultos. La infancia, la adolescencia y la joven adultez también se ven afectados por una mala gestión emocional ya que se está expuesto a conflictos con el entorno y con uno mismo desde edades tempranas.

La inteligencia y la educación emocional tienen una perspectiva de desarrollo y es algo que se demuestra en muchas investigaciones. Por ejemplo, en una aplicación de un programa de educación emocional llevada a cabo durante 3 años en diferentes centros educativos de Galicia, tras la aplicación del programa se encontraron que el 96% de los

profesores tenían la percepción de que el programa les había ayudado personalmente y había una mejora general de sus competencias emocionales tras la aplicación, pero, es que además, los alumnos pudieron mejorar en variables como “autonomía personal” y “competencia social”, existiendo también diferencias estadísticamente significativas en la relación que existe entre la mejora de las calificaciones finales y las mejoras emocionales (Vázquez de Prada Belascoáin & López Larrosa, 2015). Por tanto, adultos, docentes en este caso, y niños, pudieron beneficiarse del programa.

Otro ejemplo de esto es la aplicación de un programa de educación emocional en adultos mayores, los cuales tras la aplicación de éste experimentaron mejoras en constructos como congruencia, entusiasmo, tono emocional y autoconcepto (Perugache Rodríguez, Caicedo, Barón, & Tenganan Álvarez, 2016).

Por tanto, se puede decir que cualquier persona podría beneficiarse de alguna manera de la participación en programas de educación emocional, pero, si se trabajaran desde la educación primaria, la sociedad podría nutrirse de esto por los buenos resultados que aporta, como por ejemplo, las mejoras que se observan en conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y bienestar (Filella-Guiu, Morera, Pérez-Escoda, & Granado, 2014).

Resulta curioso que algo tan importante y presente en la vida de todas las personas como son las emociones, cuente con tan poco apoyo institucional y legislativo, más aún cuando es algo que se solicita cada vez más en el ámbito laboral. Por ejemplo, se demandan trabajadores que tengan una alta tolerancia a la frustración y al estrés. Esta tolerancia puede ser una característica de la propia personalidad, pero ¿y si no la es?

Así, la educación tradicional tal y como se la conoce, se ha preocupado de transmitir a los alumnos conocimientos cognitivos, los cuales también son necesarios en el desarrollo, pero no ha tenido tan presente como se debería el ámbito de las emociones y los sentimientos que pueden estar presentes en el ámbito educativo, familiar o consigo mismo. Sin embargo, pedagogos como Pestalozzi, Montessori, Freinet, Freire, Simón Rodríguez y Prieto Figueroa han insistido en la importancia de integrar lo cognitivo y lo afectivo en el proceso educativo (García, 2003).

Si bien es cierto que en la actualidad existen una serie de competencias transversales a todas las asignaturas que podríamos enmarcar dentro del desarrollo de competencias socioemocionales y valores, no existe un contenido como tal en ninguna asignatura en la que se traten estos aspectos siquiera de manera teórica.

En Extremera y Berrocal, 2004

Se propone que recientemente, la literatura ha mostrado que las carencias en las habilidades de IE afectan a los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar. Aunque, la mayoría de los estudios han sido realizados con muestras de estudiantes universitarios, cada vez más están aflorando los trabajos empíricos realizados con adolescentes. Tras revisar estas investigaciones, se encuentran cuatro áreas fundamentales en las que una falta de inteligencia emocional provoca o facilita la aparición de problemas entre los estudiantes. De forma resumida, los problemas del contexto educativo asociados a bajos niveles de inteligencia emocional serían cuatro:

1. Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado.
2. Disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales.
3. Descenso del rendimiento académico.
4. Aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas.

De cualquier manera, el desarrollo y el autoconocimiento en la esfera de las emociones no es sólo importante por el peso del ámbito laboral o educativo. Se trata de que los adultos del mañana tengan herramientas para enfrentarse a una sociedad en constante cambio y avance y lo hagan con el mayor bienestar posible. Goleman afirma que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004).

Por otro lado, el cambio cada vez más asumido de que la inteligencia no está tan relacionada con el puro intelecto, sino que podría tener en cuenta más capacidades humanas, tal y como proponen Gardner, Sternberg y otros autores, hablando de diferentes tipos de inteligencias y teniendo en cuenta la esfera emocional y relacional de las personas

en su desarrollo, facilita la implantación de este tipo de enfoques. (Hernández Mendoza & Duana Avila, 2018).

5. INTELIGENCIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL. MARCO TEÓRICO.

Rafael Bisquerra, Juan Carlos Pérez y Esther García, en su libro *Inteligencia Emocional en Educación* (2015), hacen una revisión sobre el desarrollo y surgimiento de estos conceptos que se exponen a continuación.

La inteligencia emocional es un concepto con largo recorrido que busca mejorar cómo las personas se ajustan a sus emociones y las utilizan de una forma adaptativa, mejorando su bienestar y su éxito, creando relaciones de calidad con los demás.

Pero antes de comenzar a explicar los modelos de inteligencia emocional que se propondrán, cabe reseñar cierta información relacionada con la inteligencia y sus medidas.

En un inicio, el concepto de inteligencia sólo estaba relacionado con capacidades cognitivas. Con antecedentes en Broca, Galton o Wundt en el estudio de los procesos cognitivos, fue Alfred Binet el primero que se aventuró en el siglo XX a medir las capacidades intelectuales a petición del Ministerio de Educación Francés. El objetivo era desarrollar un instrumento de medida que pudiera diferenciar qué alumnos podían seguir escolarizados en centros ordinarios y cuáles debían ir a centros de educación especial. De este modo surgió un instrumento de medida de la inteligencia con un carácter de medición académico, es decir, puramente del intelecto, lo que un poco más tarde se denominó por primera vez CI (cociente intelectual).

Este inventario de medida sufrió revisiones y modificaciones e incluso se llegó a utilizar en la Primera Guerra Mundial para poder valorar cuál era el mejor lugar para colocar a los reclutas americanos en el ejército.

Con los cambios y la evolución de dicha prueba aparece Catell, el cual observó que había dos tipos de inteligencia. Las denominó inteligencia fluida y cristalizada. La fluida estaba relacionada con cómo se detectan las relaciones conceptuales y la resolución de problemas de forma creativa y sin conocimientos y, la cristalizada, con cómo se adquieren los conocimientos y se aplican estos al resolver los problemas.

Por otro lado, Thorndike o John Dewey utilizan el término de inteligencia social. El primero de ellos realizó ciertos estudios que cayeron en el olvido.

A mediados del siglo XX se propone que existe solo una inteligencia, pero con diversos factores. Spearman y Thurstone identifican un factor g (general) y otros factores s (específicos), identificándose también ciertas capacidades primarias.

Pasada la primera mitad del siglo XX se le empieza a dar importancia a la creatividad como otro aspecto más de la inteligencia gracias a las investigaciones de Guilford.

Se siguieron sucediendo las investigaciones sobre la inteligencia y con el principal problema y debate de cómo podría medirse. Así se crearon grandes pruebas como la versión de Terman-Merrill, o uno de los más utilizados y que aún se usa, el Test Wechler. En este punto se asume que sólo existe una inteligencia con varios factores, que la inteligencia es estable a lo largo de la vida y que se puede medir con pruebas objetivas.

Aunque esto no sea del todo cierto desde otros puntos de vista, hay que decir que existe suficiente respaldo empírico que apoya los buenos resultados de los test de inteligencia y su éxito predictivo.

Paralelo al estudio de la inteligencia se estaba desarrollando el estudio de la personalidad, sufriendo este entorno los mismos problemas e inconvenientes que el campo de la inteligencia; ni acuerdo en como se mide, ni tampoco en cómo se define.

No fue hasta la aparición de Howard Gardner y su obra *Frames of mind. The theory of multiple intelligences* en 1983 cuando se rompe con la forma tradicional de la inteligencia dándole un nuevo significado, refiriéndose a la inteligencia como una gran variedad de capacidades humanas. Por ejemplo, es fácil poder reconocer que hay habilidades artísticas, plásticas, creativas, corporales, etc. Y, por otro lado, habilidades de trabajo en equipo, liderazgo, etc. Asumir que todo esto está agrupado bajo la misma categoría es algo revolucionario, ya que el concepto de inteligencia se ha reservado para las cuestiones relacionadas con el lenguaje y los números (Macías, 2002).

Así, propone 7 tipos diferentes de inteligencia, las cuales son: inteligencia lingüística, musical, lógico-matemática, espacial, cenestésico-corporal, intrapersonal y extrapersonal. Posteriormente añade dos más, la inteligencia existencial y la naturalista.

Las que son interesantes para profundizar y por las cuales se incluye a Gardner en este trabajo serían la inteligencia intrapersonal y la interpersonal. Estas dos entran dentro de lo que podría entenderse como inteligencia emocional. Así, la inteligencia intrapersonal hace referencia a la capacidad de construir una percepción precisa de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida, y, la inteligencia interpersonal, la capacidad de comprender a los demás reconociendo emociones y sentimientos fruto de las relaciones entre individuos (Adams, 2015), (Macías, 2002).

Otro antecedente interesante para el concepto de inteligencia emocional es el de la teoría de la inteligencia triárquica de Sternberg. Propone tres tipos de inteligencia. En primer lugar, la inteligencia analítica, la cual está relacionada con el intelecto. Viene a ser la inteligencia clásica. En segundo lugar, la inteligencia práctica, que está relacionada con la capacidad de las personas para resolver problemas de la vida cotidiana para adaptarse al contexto. En tercer lugar, propone la inteligencia creativa. Posteriormente, propone la inteligencia exitosa, que se trata del equilibrio entre las tres anteriores.

Tanto Gardner como Sternberg resultan importantes para el desarrollo de la inteligencia emocional a nivel teórico principalmente porque rompen con la concepción de inteligencia unitaria y estable, proponiendo diferentes tipos de inteligencias más relacionadas con las capacidades de las personas que con el desarrollo del intelecto.

El término inteligencia emocional como tal, fue propuesto por primera vez en 1990 en un artículo que publicaron Peter Salovey y John Mayer. Se trata del modelo sobre inteligencia emocional con mayor apoyo empírico y, aun así, sigue siendo el más desconocido en el campo pedagógico. En aquel momento, aunque no se le prestó mucha atención y sufrió gran falta de protagonismo en el ámbito científico, es cierto que en el ámbito de la enseñanza fue muy bien recibido y se adaptaron rápidamente modelos educativos teniendo en cuenta a veces sin un sustento científico suficiente.

Mayer y Salovey (como se citó en Fernández & Extremera, 2005) conceptualizan la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. (Bisquerra, 2003)

Estas 4 habilidades presentes en la inteligencia emocional se describen como: (Fernandez & Extremera, 2005)

1. La percepción emocional: es la habilidad para identificar los sentimientos y emociones de los demás y los de sí mismo. Se trata de una habilidad pues hay que decodificar una gran cantidad de información proveniente de nosotros mismos y de nuestro contexto. Por ejemplo, el saber leer las expresiones faciales, gestuales, movimientos corporales, el tono de la voz, etc. También el hecho de poder identificar cómo de honestos y veraces son los demás con uno mismo.
2. La facilitación o asimilación emocional: se trata de una habilidad que tiene en cuenta cómo afectan los sentimientos y estados emocionales a la toma de decisiones y resolución de problemas. Evidentemente, no es lo mismo tomar una decisión siendo preso de la angustia, el miedo o la ansiedad, o bajo el control de estados emocionales eufóricos o pronóicos, que poder tomar una decisión de forma racional, teniendo en cuenta nuestras emociones, pero bajo un sustrato emocional basal.
3. La comprensión emocional: es la habilidad que tiene una persona del conocimiento emocional para poder desglosarlo e interpretarlo reconociendo las emociones, sentimientos y como se agrupan. Implica un efecto anticipatorio, pero también retrospectivo, ya que es necesario para conocer las causas que generan determinados estados afectivos y emocionales. Son las destrezas para poder reconocer cómo transicionan los estados emocionales de unos a otros.
4. La regulación emocional: es la más compleja de todas ya que incluye la capacidad de estar abierto a las emociones, sean estas positivas o negativas, siendo capaz de utilizar dicha información con un objetivo de utilidad para uno mismo. Probablemente ser consciente de nuestras emociones y hacer una utilización de ellas también consciente es la tarea más difícil que en este ámbito se plantea.

Como se ha dicho anteriormente, el concepto de inteligencia emocional fue propuesto por Peter Salovey y John Mayer en 1990. Pero quizás ha sido Daniel Goleman el que más impronta haya podido dejar en este tema.

El argumento primordial que sostiene en su libro *Inteligencia Emocional* (1996) se resume en que existe la necesidad de una nueva visión sobre el estudio de la inteligencia humana por encima de los aspectos cognitivos, dando valor a la importancia del uso y la gestión de la esfera social y emocional para entender el desarrollo de las personas. (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004).

Además, en su obra, se explican la naturaleza de las emociones y cómo su mala o buena gestión pueden afectar al desarrollo de nuestra vida independientemente del cociente intelectual medido con los instrumentos tradicionales de la medida de la inteligencia.

De forma divulgativa y sencilla, explica fundamentos sobre las emociones y el cerebro, la naturaleza de la inteligencia emocional y de las emociones y cómo conocerlas y mejorar su gestión.

Considera que la inteligencia emocional es en primer lugar, conocer las propias emociones. Se trata de conocerse a sí mismo, teniendo conciencia de las propias emociones y reconocer los sentimientos, de manera que no estemos en manos de emociones incontroladas. En segundo lugar, manejar las emociones. Se trata de tener las destrezas suficientes para ocuparse de los propios sentimientos de una forma adecuada tomando conciencia de las propias emociones. En tercer lugar, motivarse a sí mismo. La emoción tiene la función de que se desarrolle una acción, por tanto, la motivación y la emoción están intrínsecamente relacionadas. En cuarto lugar, reconocer las emociones de los demás. El concepto fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. Las personas empáticas pueden conectar más con los demás y se inclinan hacia lo social. En quinto lugar, establecer relaciones. Establecer buenas relaciones con los demás es la base de la eficiencia interpersonal. Las personas que tienen desarrolladas estas habilidades son capaces de tener interacciones sociales más adecuadas con los demás. (Bisquerra, 2003)

Tras el éxito comercial del libro de Goleman, fueron muchos los autores e investigadores que se pusieron manos a la obra y publicaron multitud de libros de autoayuda y se

realizaron gran cantidad de investigaciones y publicaciones en el ámbito de la inteligencia emocional, desarrollando sus propios conceptos e instrumentos de medida dentro de este campo.

De cualquier manera, son Peter Salovey y John Mayer los que proponen una teoría más sólida y Goleman el promulgador más conocido dentro de este ámbito de la psicología y las emociones. Quizás el modelo de Goleman, a pesar de no presentar gran cantidad de apoyo empírico, ha podido alcanzar tanto protagonismo debido a su carácter divulgativo, comercial y a su sencillez.

5.1 Cómo puede medirse la inteligencia emocional

Aunque el medir las emociones y la inteligencia no es nada nuevo, el hecho de que hubiera un concepto que uniera a ambas, emociones e inteligencia en un solo constructo denominado inteligencia emocional, hizo que se generara gran interés por investigarlo. Por tanto, uno de los aspectos que generó esta unión de conceptos entre otros muchos fue el desarrollar herramientas de medida de la inteligencia emocional.

En este apartado se desglosarán las principales herramientas de medida propuestas por los investigadores.

Siguiendo a Extremera y Fernández-Berrocal, (2004) son tres las formas en las que se puede evaluar las habilidades relacionadas con el concepto de inteligencia emocional propuesto por Salovey y Mayer.

5.1.1 Medidas basadas en cuestionarios y autoinformes

Estos instrumentos están compuestos por afirmaciones verbales cortas a las que la persona debe responder en función de lo que piensa sobre sus propios procesos mentales.

Son herramientas con un largo historial de uso en los campos de la psicología. En el ámbito de la inteligencia emocional tratan de medir los niveles de inteligencia emocional a través de la proposición de una serie de ítems, con escalas tipo Likert, con varias opciones de respuesta (Extremera Pacheco, Fernández Berrocal, Mestre Navas, & Guil Bozal, 2004).

5.1.1.1 Trait Meta-Mood Scale 48 (TTMS-48):

Es el instrumento de medida que desarrolla el equipo de investigación de Salovey y Mayer. Es una herramienta de autoinforme congruente con los postulados que proponen a nivel teórico. Este instrumento, que consta de 48 ítems, sirve para poder evaluar qué sabe una persona sobre sus propios estados emocionales (metaconocimiento) teniendo en cuenta la experiencia propia.

Mide tres dimensiones que son claves en la inteligencia emocional: Atención a los sentimientos, Claridad emocional y Reparación de las emociones (Extremera Pacheco et al., 2004).

5.1.1.2 Trait Meta-Mood Scale 24 (TTMS-24)

Se trata de una versión reducida del TTMS-48 y adaptada a España. El TTMS-24 contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional, que son: percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional, utilizando para su medida 24 ítems.

Tiene una fiabilidad para cada componente bastante alta y una fiabilidad test-retest adecuada, debido a la eliminación de algunos ítems que no medían exactamente la inteligencia emocional.

5.1.1.3. Schutte Self Report Inventory (SSRI)

Se trata de una herramienta para medir la inteligencia emocional a través de 33 ítems con escala de respuesta tipo Likert, la cual mide aspectos intrapersonales e interpersonales del modelo de Salovey y Mayer. Mide exactamente 4 dimensiones del constructo de inteligencia emocional, que son: utilización de las emociones, manejo de las emociones de los demás, percepción emocional y manejo de las emociones propias.

5.1.2 Medidas basadas en la habilidad o la ejecución

Estos instrumentos tratan de proponer problemas emocionales que hay que solucionar, valorando de forma estandarizada las respuestas que cada persona ofrece. Por lo tanto, su principal ventaja es que miden la capacidad con que una persona ejecuta una tarea y no sólo la creencia que tiene ese individuo sobre cuál es su capacidad.

Tienen gran utilidad ya que se pueden utilizar para paliar los sesgos de medida que pueden ocasionar otras herramientas como pueden ser la deseabilidad social o los sesgos que podrían ocurrir tras la mirada de los observadores externos.

5.1.2.1 Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS)

Se trata de una herramienta compuesta por 12 tareas divididas en 4 áreas que evalúan las habilidades expuestas en el modelo teórico de Salovey y Mayer. Estas áreas son: Percepción Emocional, Asimilación Emocional, Comprensión de las Emociones y Manejo Emocional. No tiene adaptación a la lengua castellana.

5.1.2.2 Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)

Mide las mismas áreas que la prueba anterior, pero con la ventaja de que en esta se han eliminado algunas tareas con propiedades psicométricas algo más pobres, así, por tanto, ofrece una herramienta de medida de habilidad con mayores propiedades y en la que se invierte menos tiempo en completarla.

5.1.3 Nuevas formas de medir basadas en la observación externa:

Se trata de obtener información del entorno de las personas en las que queremos medir el constructo de inteligencia emocional. Dependiendo del ámbito pueden ser compañeros de clase, de trabajo, profesorado, jefes, etc.

Se trata de una magnífica herramienta para evaluar la inteligencia interpersonal, ya que son las demás personas del entorno las que reportan la información sobre la gestión emocional del sujeto a estudio.

Los diferentes instrumentos de medida existentes, como el EQ-360, el TEQue-360SF o el ECI, se componen de una serie de ítems que los observadores tienen que responder sobre la persona que se quiere estudiar. Por lo tanto, se trata de información proveniente del entorno pero que se recoge y evalúa de forma estandarizada. En ningún momento se trata de recoger testimonios subjetivos de los compañeros de clase o del trabajo, aunque estas pruebas puedan tener cierto grado de sesgo a pesar de ofrecerse ítems para responder de forma estandarizada.

Una manera de corroborar la información que nos reportan los observadores sería, por ejemplo, aplicando alguna escala que mida las mismas dimensiones que las que utilizan

los observadores, pero a la persona objeto de estudio. De esta manera se podría comprobar si existe algún tipo de sesgo o ambas medidas son congruentes y ofrecen resultados en las mismas líneas.

6. Educación Emocional

El constructo de la educación emocional es un término difícil de acotar ya que existen multitud de definiciones en la literatura y bebe de multitud de disciplinas y paradigmas.

Algunos de estos son los movimientos de renovación pedagógica que proponen una educación para la vida, el counseling y la psicoterapia (Carl Rogers, Gordon Allport, Maslow, la psicoterapia cognitiva de Beck, Víctor Frankl, etc.), la programación neurolingüística, los movimientos a favor de la autoestima, el desarrollo de las habilidades sociales, la educación moral y la educación en valores propuesta por Kohlberg, Piaget y Gilliam, la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, la teoría triárquica de Stenberg, la inteligencia emocional de Salovey y Mayer (Bisquerra, Agulló, 2010).

Además, no es un concepto que se contempla unitariamente para desarrollarlo en el aula, sino que se contempla desde el prisma del desarrollo a lo largo de la vida. Desde este punto de vista se asume la necesidad de que cualquier persona y en cualquier etapa de su vida es un usuario potencial. “Por lo tanto, la educación emocional debería estar presente en la educación infantil, primaria, secundaria, adultos, medios sociocomunitarios, organizaciones, personas mayores, etc.” (Bisquerra, Agulló, 2010, p.12).

Volviendo al ámbito que este trabajo ocupa, el educativo, resulta curioso cómo se hace hincapié a lo largo de todo el proceso educativo, en que los alumnos aprendan a manejar conceptos complejos, resolver problemas matemáticos, conocer la historia y lenguas maternas y extranjeras, etc., pero no se presta casi atención a la parte emocional.

Los seres humanos pasan la vida enfrentando problemas de muchos tipos. Muchos de ellos se pueden resolver gracias a los conocimientos teóricos o prácticos que se han adquirido en la formación académica, pero con respecto a los de carácter emocional, prácticamente nadie enseña a enfrentarlos. Probablemente se usan herramientas que se aprenden del entorno, pero en los centros educativos en general no se aportan los

conocimientos que hay disponibles hasta hoy día para que las personas puedan desarrollar esa parte tan importante de la evolución hacia los seres adultos.

Sería de gran importancia que alguien pudiera enseñar qué son las emociones y de qué forma afectan a nuestra vida, nuestra salud y nuestro bienestar.

6.1 Conceptualización

Bisquerra define la educación emocional como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2000, p.243).

Se puede observar que, de esta manera, la educación emocional debe estar integrada de forma intencional y ser sistemática, siendo en la actualidad todo lo contrario ya que se abandona esta concepción de educación integral para centrarse en la educación del intelecto.

Desde este punto de vista tendría un gran sentido el integrar habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, así como el resolver conflictos y la colaboración con los demás. (García, 2003)

Por otro lado, para los autores Steiner y Perry, 1997, p.27, la educación emocional debe estar dirigida a desarrollar tres capacidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones”. (García, 2003)

Greeberg, 2000, p.41, aporta que si se quieren enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional se hace necesario que el entorno escolar, así como el del hogar y la familia, se preparen para el desarrollo emocional de las personas tal y como se han desarrollado espacios para el desarrollo corporal e intelectual. (García, 2003)

Tiene todo el sentido que estos 3 autores proponen estimular la parte metacognitiva de las emociones para poder obtener un conocimiento sobre éstas, el cual debe ser intencionado y para el que hay que crear un espacio en donde adquirirlo teniendo en cuenta el entorno educativo y el familiar, ya que son dos de los espacios en donde el alumnado pasa la mayor parte de su desarrollo.

6.2 Concepto de emoción

Explicar qué es una emoción puede resultar complicado, ya que si bien, todos sienten muchas de ellas, tienen una serie de componentes que hacen difícil su representación.

Además, los investigadores aportan definiciones dimensionales sobre las áreas de estudio en que se centran dentro de lo que para cada paradigma significa la emoción. Así, por ejemplo, desde la neurociencia se enfatiza el poder de los neurotransmisores que intervienen en el proceso, desde la psicología del desarrollo se estudian los cambios emocionales a lo largo del proceso vital, desde la psicología social se enfatiza la función de comunicación social, y, desde la psicología cognitiva se resalta la importancia de las relaciones que surgen entre emoción y cognición. Por tanto, el espectro de estudio sobre las emociones parece ser tan amplio que las definiciones se ciñen a los aspectos que cada investigador cree que son pertinentes para desarrollar su trabajo. (Palmero, 1998).

En un principio, una emoción es una respuesta que surge a distintos niveles ante un evento vital significativo. Esta respuesta que surge, tiene una intencionalidad, la cual dirige el comportamiento hacia metas o le da una función concreta, generando una serie de sentimientos, los cuales son subjetivos y nos hacen sentir de una manera determinada afectando a su vez al componente cognitivo de la persona y activando el cuerpo humano preparándolo para la acción, forjando una serie de respuestas fisiológicas de activación y preparación motoras, terminando todo este recorrido con una expresión que tiene una función social, enviando una serie de señales al entorno sobre cómo se siente uno, por ejemplo, a través de nuestras expresiones faciales, la voz, los movimientos, etc. (Reeve, J., Estrada Salas, J., & Mercado Corona, D, 2010).

Aunque como puede verse, se puede trazar un recorrido a través del funcionamiento de las emociones, como en muchos otros aspectos de la psicología, el todo, la emoción, es más que la suma de sus partes, porque entre estos 4 factores que surgen (Intencionalidad,

Sentimientos, Correlato biológico y Función Social) existe una interconexión sincronizada que los coordina y, prepara al individuo para que se adapte con el mayor éxito posible a las circunstancias que se le van presentando a lo largo del proceso vital.

En cualquier caso, se asumen 2 grandes corrientes de pensamiento e investigación en este campo. Por un lado, está la perspectiva biológica y por otro lado la perspectiva cognitiva. Cabe reseñar que incluso dentro de ellas, tampoco existe consenso sobre cuáles son las funciones o cuántas emociones se pueden determinar que existen.

Los principales autores de la perspectiva biológica atribuyen a diferentes factores las emociones y su funcionamiento, unos a las bases neurales, otros a los mecanismos de recompensa y otros con una función comunicativa, además de establecer entre 2 y 10 emociones básicas diferentes.

Por otro lado, los autores de la perspectiva cognitiva asumen que existe un mayor rango de emociones y proponen que no existe solo una reacción biológica para cada emoción, sino que de una misma reacción biológica pueden surgir diferentes mecanismos de expresión emocional. Esto se debe a que las diferentes situaciones pueden interpretarse de forma desigual, debido a que las emociones surgen de una mezcla de evaluaciones cognitivas, el lenguaje, la experiencia y el conocimiento personal, la socialización y la cultura. (Reeve, J., Estrada Salas, J., & Mercado Corona, D, 2010).

6.2.1. Emociones básicas

Uno de los autores de más reconocido prestigio por ser pionero es Paul Ekman. Sus investigaciones resultan interesantes para la perspectiva de este trabajo, ya que estudiaba las expresiones faciales de los seres humanos.

Asume que las expresiones emocionales son universales y son seis: miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza. Al parecer, cualquier ser humano es capaz de reconocer en la cara de otro la expresión de estas seis emociones.

Si bien es cierto que existen grandes diferencias en el grado de expresión facial de las emociones, básicamente puede resultar muy interesante trabajar a partir de éstas la educación emocional, ya que serán fácilmente reconocibles por la gran mayoría de los alumnos.

6.2.2 Funciones de las emociones

Por todos es sabido que las emociones generan una serie de sentimientos, de sensaciones y de respuestas en nosotros mismos y en los demás que pueden ser deseables o indeseables. Habrá quien se pregunte para qué puede servir sentir emociones que generan sensaciones y sentimientos aversivos y que nadie quiere sentir como la tristeza, la aversión, el miedo o la ira y, lo que no se tiene presente es que tanto las emociones negativas como positivas tienen un gran valor para el ser humano y que, además, están intrínsecamente relacionadas con la motivación.

Por un lado, las emociones son un motivo, ya que como tienen un componente comportamental, nos invitan a realizar movimientos. Por ejemplo, el miedo nos anticipa que podemos estar en una situación de peligro y nos ayuda a generar comportamientos de huida. La ira nos puede provocar un profundo enfado que nos ayude a defendernos de una situación injusta o, la aversión nos indica que nos alejemos de algo que nos produce un asco terrible y que puede ponernos en un peligro, por ejemplo, ante una posible intoxicación alimentaria por comer algo en mal estado.

En la sociedad actual, y sobre todo en la occidental, cada vez más se potencian las emociones positivas. En ocasiones parece que sentirse mal no es válido. Se genera un mensaje a través de los medios de masas en dónde sentirse mal es algo de lo que se debe huir a toda costa, en donde no caben las emociones que genera el fracaso o el disgusto con una situación determinada. Es posible que se esté olvidando educar a los alumnos para que puedan manejar todo este tipo de información. Por ejemplo, en la mayoría de contenido que se crea para adolescentes prácticamente solo se muestran emociones negativas con respecto al amor y las relaciones románticas. En la plataforma de vídeo y red social de Youtube, hay cientos de vídeos creados para favorecer la ilusión de que no se debe hacer nada que no sea apetitivo, que para ser feliz uno sólo debe hacer lo que le gusta.

Unos mensajes así pueden resultar devastadores para la salud emocional y mental de los adolescentes, los cuales deberían de conocer que sentirse mal tiene una función que está relacionada en muchos casos con la motivación de cambio y de logro y que sentir sentimientos desagradables en un determinado momento no es una situación de la que

hay que huir, sino que puede ser útil y es necesario para conocerse a uno mismo y al entorno por la función experiencial y de aprendizaje que conlleva.

Formalmente y relacionado con lo expuesto anteriormente, se asume que las emociones tienen por un lado una función de afrontamiento, ya que los seres humanos experimentan una serie de conflictos universales como la pérdida, la frustración o el logro y, las emociones nos ayudan a dirigir y gestionar nuestro comportamiento. Desde este punto de vista no existen emociones “malas”. Por otro lado, tienen una función social, ya que comunican nuestro estado a los demás, influyen en las relaciones e interacciones que tenemos con los demás facilitando, dificultando, creando, manteniendo o disolviendo éstas. (Reeve, J., Estrada Salas, J., & Mercado Corona, D, 2010).

6.2.3. Las competencias emocionales

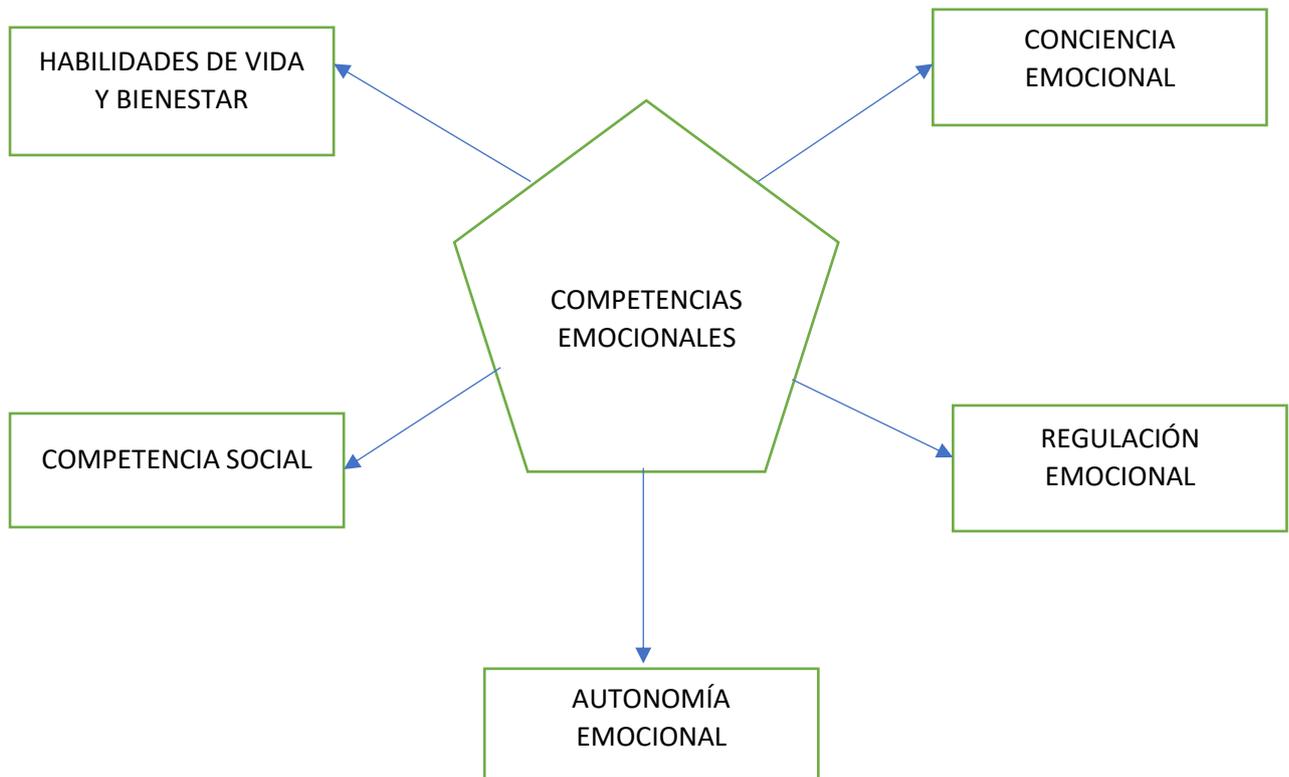
El desarrollo de las competencias emocionales es el objetivo principal de la educación emocional. En el libro *La Educación Emocional en la Práctica* de Rafael Bisquerra (2010) se revisan y actualizan cuáles son.

Primeramente, se definen como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma adecuada los fenómenos emocionales”.

Así mismo, las divide en 5 grandes áreas como son:

- Conciencia emocional: está relacionada con la conciencia emocional de las propias emociones, las de los demás y los climas emocionales de los contextos.
- La regulación emocional: enfocada en cómo se manejan las emociones de forma adecuada. Se trata de poder ser consciente de las relaciones existentes entre la emoción, el pensamiento o cognición y el comportamiento.
- La autonomía emocional: engloba varios conceptos como la autoestima, una actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad de analizar las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.
- La competencia social: relacionada con cómo se pueden mantener buenas relaciones sociales con otras personas.

- La competencia para la vida y el bienestar: concierne a cómo se adoptan comportamientos apropiados y responsables para el buen afrontamiento de los problemas del día a día.



Bisquerra, R. 2010. El modelo pentagonal de las competencias emocionales. Figura 1. Recuperado de La Educación Emocional en la Práctica.

7. LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA

Un aspecto importante y de base para tener en cuenta al trabajar aspectos emocionales con adolescentes es precisamente el contemplar esta etapa de la vida de los alumnos.

La adolescencia no puede observarse sólo desde el prisma de los cambios endógenos, la pubertad propiamente dicha con sus cambios físicos, sino que hay que valorarla teniendo en cuenta por un lado el desarrollo del sistema nervioso y las alteraciones hormonales que produce y los cambios anatómicos y fisiológicos que aparecen, lo cuales generan un cambio en la conducta del adolescente y, por otro, hay que tener presente que es una etapa

en donde las estructuras de la personalidad sufren cambios. Por tanto, es un momento evolutivo de construcción del yo. Es un momento de adaptación a cambios biológicos, de personalidad y, también sociales, pues tras todos estos cambios, las exigencias del exterior también varían y evolucionan.(Gonzalo Vegas, 2012)

Valorando todos estos cambios se hace importante tener presente las emociones y sistemas de valores de los alumnos, pues están en el tránsito que va desde la niñez a la adultez y, cuanto menos conflicto les supongan dichos cambios y mejor sea su adaptación, menos dificultades tendrán para adaptarse a la vida adulta.

Los adultos que rodean a los adolescentes en ocasiones parecen olvidar que también fueron niños, no teniendo en cuenta los torrentes de sensaciones y emociones que se viven en esta etapa, por eso, desde este punto de vista se hace importante el trabajo con las emociones en el aula, siendo la asignatura de Educación Plástica, Visual y Audiovisual un entorno de por sí expresivo y seguro en donde puedan trabajarse.

Existen autores que relacionan la actividad artística con un proceso de desarrollo integral de las personas, siendo esta una actividad con la que poder expresarse. Por ejemplo, se podría considerar una obra artística como ese lugar en el que se pueden proyectar las emociones, con el fin de desarrollar una actividad simbólica que ayude a descubrir. El acto de crear una obra supone experimentar con las emociones de cada uno y está relacionado con saber qué se siente y con el descubrimiento de la propia identidad. (Bonilla,2016).

8. PROPUESTA PEDAGÓGICA

A continuación, se detallarán ciertos aspectos importantes de la propuesta de intervención que se propone, realizada en el entorno de la materia de Educación Plástica Visual y Audiovisual.

8.1 Consideraciones previas

Aunque las acciones que se proponen son de manera hipotética resulta necesario contextualizarlas en un marco educativo que pueda contenerlas, esto es, un centro y un alumnado específicos con unas características concretas.

Para ello se utilizará todo el aprendizaje experiencial que supusieron las prácticas del Máster de Profesorado en la especialidad de Dibujo, Imagen y Artes Plásticas de la Universidad de Almería durante el curso 2017/2018, en las cuales se tomó contacto con la práctica docente.

8.1.1 El centro

Se trata de un centro educativo de gran envergadura, el I.E.S. Los Ángeles, el cual cuenta con un volumen de alumnos considerable, en concreto 1623 alumnos y, con un cuerpo docente de 120 profesores. Además de la multitud de grupos de ESO y Bachillerato, también oferta diferentes Ciclos Formativos de Grado Medio y Superior relacionados con diferentes ramas.

8.1.2 El aula de Educación Plástica, Visual y Audiovisual

Se trata de un aula pequeña localizada en la segunda planta de uno de los 3 edificios de los que consta el centro. Está escasamente equipada en mobiliario. No hay ni fregaderos ni grifos.

Está equipada con un ordenador de sobremesa con altavoces, proyector digital y pantalla de proyección.

Dispone de materiales artísticos como témperas, acuarelas, ceras blandas y duras de colores, lápices de colores, rotuladores, material específico para el dibujo técnico, materiales reciclados como periódicos, revistas y algunos plásticos.

8.1.3 El alumnado

Durante la experiencia docente se tuvo especial contacto con uno de los grupos de 1º de ESO. Dicho grupo constaba de 32 alumnos, los cuales solían asistir regularmente a clase. Este sería el grupo con el que se llevaría a cabo la propuesta de intervención.

En general, el alumnado asistente a las clases de Educación Plástica, Visual y Audiovisual tiene poca consideración con el arte y el patrimonio a pesar de consumir indiscriminadamente imágenes y vídeos de todo tipo sin capacidad suficiente para realizar un análisis crítico.

Además, se pudo observar ciertos comportamientos sexistas y discriminatorios tanto verbal como gráficamente y, por supuesto, a nivel comportamental.

Relacionado con los contenidos de la asignatura, salvo alguna excepción, no se valoran las capacidades artísticas que se desarrollan con la práctica de la plástica. Además, a pesar de conocer los materiales y recursos que se utilizan en la materia, no son considerados en su adquisición, uso y cuidado.

Una vez más, salvo alguna excepción, ninguno de ellos tiene ninguna motivación personal por la asignatura, considerándola como una hora de relajo dentro de la obligación que les supone la asistencia.

8.1.4 Valoración de la Inteligencia y la Educación Emocional en el centro y el aula

Se trata de un centro que celebra actividades culturales importantes, concursos y demás. Por sus pasillos se pueden ver grandes murales que hacen referencia a personajes ilustres almerienses o andaluces, otros relacionados con lenguas extranjeras o con usos y costumbres de otros países.

En dichos murales elaborados por los alumnos se puede percibir cierto trabajo relacionado con la educación en valores de igualdad entre sexos, orientaciones sexuales o nacionalidades.

En el aula no hay ninguna referencia que atañe a cuestiones emocionales ni de ningún tipo. En sus paredes y tabloneros sólo se encuentran ciertas láminas llevadas a cabo de forma excelente por algún alumno relacionadas con el color o el dibujo técnico.

8.2. Justificación y destinatarios

Tras vivir la cultura del centro y realizar el anterior análisis se puede decir que a pesar de ser un centro con cierto grado de actividad cultural y de educación en valores de ciudadanía, se echa en falta la presencia de ciertos aspectos ligados al desarrollo emocional de los adolescentes.

Con respecto al aula, además de presentar carencias en cuanto a materiales y mobiliario, también presenta carencias expresivas en cuanto a la motivación por trabajar en el aula y para el aula. No se trata de un espacio creativo y con carácter propio, es sólo otra aula más.

Y, por último, con respecto al alumnado, cabe decir que presenta problemas de comportamiento, además de la patente desmotivación por el trabajo que se realiza en la materia.

Por tanto, la siguiente propuesta de intervención está encaminada a llenar ese hueco que existe en el aula y en el alumnado relacionado con la inteligencia y la educación emocional, ya que desde este punto de vista son factores a tener en cuenta y a desarrollar permanentemente en los alumnos para poder desarrollar las competencias emocionales.

Se trata de realizar una aproximación discreta con los alumnos de 1º ESO. No se puede olvidar que la materia de Educación Plástica, Visual y Audiovisual ya tiene sus propios contenidos y de lo que trata con esta intervención es de aprovechar el entorno de expresión artística que se genera en la materia para añadir ciertas actividades que están relacionadas con el desarrollo de las competencias emocionales.

8.3 Marco legal y educación emocional

Con respecto al marco legal de la educación en España cabe decir que la actual Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) no se hace ninguna mención a la educación emocional propiamente dicha. Tampoco se hacía referencia a esto en la anterior, la Ley Orgánica de Educación, pero ésta sí que dejaba abierta la posibilidad a la educación emocional y hablaba del desarrollo integral del alumno, dejando la puerta abierta a nuevas perspectivas. No es así en la LOMCE, la cual se enfoca en la productividad de la economía y la competencia.

Por otro lado, en la Orden de 14 de julio de 2016 por el que se desarrolla el currículo correspondiente a la ESO en la Comunidad Autónoma de Andalucía propone lo siguiente:

La Educación Plástica, Visual y Audiovisual tiene como finalidad desarrollar en el alumnado capacidades perceptivas, expresivas y estéticas a partir del conocimiento teórico y práctico de los lenguajes visuales para comprender, interpretar y ser críticos con la realidad, cada vez más configurada como un mundo de imágenes y objetos. Al mismo tiempo, busca potenciar el desarrollo de la imaginación, la creatividad y la inteligencia emocional a través del uso de recursos plásticos, visuales y audiovisuales como recursos expresivos y contribuir al desarrollo integral del alumnado y al disfrute del entorno natural, social y cultural.

El lenguaje plástico-visual necesita de dos niveles interrelacionados de desarrollo: el saber ver y percibir para comprender, y el saber hacer para expresarse con la finalidad de comunicarse creativamente. También se orienta a profundizar en el autoconocimiento y en el conocimiento de la realidad para así transformarse y transformar la realidad más humanamente, convirtiendo a la propia persona en eje central de la misma.

Como puede apreciarse, aquí sí que se tiene en cuenta el desarrollo integral del alumno e incluso se hace referencia a los términos de inteligencia emocional y de autoconocimiento en combinación con la finalidad propia de la materia.

8.4 Objetivos

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente sobre que se trata de una propuesta de intervención discreta e integrada en una materia concreta con sus propios objetivos y competencias particulares, los objetivos de esta intervención son los propios de la educación emocional, que básicamente es el desarrollar las competencias emocionales.

- Desarrollar la conciencia emocional.
- Aprender a regular las emociones.
- Apreciar la autonomía emocional.
- Tener competencia social.
- Desarrollar competencias para la vida y el bienestar.

8.5 Competencias

De un lado se propone desarrollar las competencias emocionales anteriormente descritas, las cuales son:

- Conciencia emocional: relacionada con tener conciencia de las propias emociones, las de los demás y el clima emocional de los contextos.
- La regulación emocional: que desarrolla el manejo de las emociones de forma adecuada.
- La autonomía emocional: definida por varios conceptos como la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad de análisis del entorno social, capacidad para buscar ayuda y recursos.

- La competencia social: encaminada a crear buenas relaciones sociales con los demás.
- La competencia para la vida y el bienestar: relacionada con la adopción de comportamientos adecuados y responsables para responder a los problemas del día a día.

Por otro lado, la LOMCE, propone 7 competencias, a las que llama clave, las cuales tienen un carácter interdisciplinar y transversal a cualquier intervención que se haga con el alumnado. Estas competencias clave son las siguientes:

- Comunicación lingüística (CCL): relacionada con las acciones comunicativas y desarrollando destrezas como leer y escribir, escuchar y responder, dialogar, debatir, conversar, exponer, interpretar y realizar creaciones propias.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): en las actividades que se propondrán se trabajará de manera pobre o nula, aunque es cierto que para la realización de algún trabajo se pueden utilizar elementos de medida y ciertas formas.
- Competencia digital (CD): propone el uso creativo, crítico y seguro de las TIC, desarrollando destrezas como buscar y seleccionar información y crear contenidos.
- Aprender a aprender (CAA): se trata de la habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje, desarrollando destrezas como estudiar, observar, resolver problemas y planificar proyectos y ser capaz de autoevaluarse.
- Competencias sociales y cívicas (CSC): se trata de la capacidad para interpretar fenómenos y problemas sociales, elaborar respuestas, tomar decisiones y resolver conflictos, además de la interacción con otras personas desde el respeto mutuo.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP): implica la capacidad de transformar las ideas en actos, desarrollando destrezas como la autoestima, la perseverancia o la resiliencia o la capacidad de trabajar en equipo.
- Conciencia y expresiones culturales (CEC): trata de conocer, comprender, apreciar y valorar las diferentes expresiones culturales y artísticas para utilizarlas como fuente de enriquecimiento.

8.6. Metodología

La metodología que se debería de llevar a cabo según el punto de vista del trabajo debe de ser activa y participativa tanto por parte de los docentes (tutor y en prácticas) como de los alumnos.

Por parte de los docentes, sería fundamental tener una actitud abierta y contenedora, creando un ambiente amable y de confianza en donde los alumnos puedan expresarse con facilidad, teniendo presente que habrá sentimientos de vergüenza o de desconocimiento entre los alumnos. Por esto es importante mostrarse amables y tratar de no corregir las expresiones de los alumnos sino más bien de reconducir sus respuestas. No se trata de ser crítico con ellos o lo que saben sino de servir de guía y dinamizador.

Otro aspecto importante sería el mostrarse disponible para prestar ayuda y orientar tanto los trabajos manuales como los discursos escritos. También mostrarse en disposición de ayudar a aquellos alumnos que no tengan recursos personales para organizarse con este tipo de actividades en donde se trabaja en grupo o hay que realizar búsquedas.

Por otra parte, y atendiendo a cuestiones de temporalidad, en la última semana de observación de la labor docente, se administrará a los alumnos una prueba, el TTMS-24. Esta prueba es útil para medir la propia comprensión de los sentimientos y la regulación emocional. Se volverá a administrar la prueba al terminar la intervención para poder valorar si ésta ha surtido efecto.

8.7. Tareas y actividades

Se proponen 4 actividades para trabajar a lo largo de 4 semanas con un total de dos horas cada semana de trabajo con el grupo.

8.7.1. Actividad 1

Ficha 1: Actividad 1

Nombre	Construyendo el “Emociómetro”
Duración	Dos sesiones completas de 60 minutos cada una.

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones básicas de alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco. - Favorecer el autoconocimiento y conocimiento de los pensamientos y sentimientos de los demás a través del debate. - Favorecer el uso creativo de materiales reciclados.
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Emocionales: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y competencia para la vida y el bienestar. - Clave: CCL, CCMT, CAA, CSC y SIEP.
Contenidos	Los conceptos de las emociones básicas

Desarrollo de la actividad

Primera sesión: el docente en prácticas dividirá el aula en 6 grupos utilizando las recomendaciones del docente tutor y se agruparán sentándose juntos. Se les irán formulando preguntas relacionadas con las emociones: ¿qué es una emoción? ¿cómo se puede saber qué se está sintiendo? ¿cuántas hay? Tras la formulación de cada pregunta, se les dejarán unos pocos minutos para que lleguen a un acuerdo para cada respuesta y tras esto, cada grupo irá diciendo en voz alta su respuesta. El docente en prácticas irá anotando en la pizarra todos los comentarios relevantes a la vez que irá perfilando las definiciones. Una vez acordados entre todos los grupos y el docente en prácticas todos los conceptos relacionados con la emoción y las emociones básicas de alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco, se les dejará planteada la actividad de la próxima sesión, que consistirá en la construcción de un “emocímetro” o termómetro de las emociones, que contendrá cada una de las emociones tratadas en el aula.

Segunda sesión: se les hará una breve introducción a la actividad para recordar en qué consiste y se les darán las instrucciones por escrito de cómo deben construir el “emocímetro” (ver ANEXO I. Ficha de la actividad 1). El docente en prácticas tendrá todo el material preparado para ahorrar tiempo y que los alumnos se pongan a trabajar lo más rápido posible en la manualidad.

<p>Tanto el docente tutor como el docente en prácticas estarán asistiendo en todo momento a los grupos mientras están trabajando y ayudando en la coordinación del trabajo.</p> <p>Conforme se vayan terminando los trabajos se irán colgando en las paredes de aula.</p>	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Aula de Educación Plástica, Visual y Audiovisual. - Cartones reciclados y cartulinas. - Pegamento de barra y tijeras. - Lápices de colores y rotuladores de colores. - Fotografías impresas a color en tamaño A4 de personajes famosos, dibujos animados y emojis suficientes, que muestren las 6 emociones básicas. - Lanas y cuerdas de algodón.
Evaluación	TTMS-24 al finalizar todas las sesiones.

8.7.2. Actividad 2

Ficha 2: Actividad 2.

Nombre	Mi propio “emocionario”.
Duración	Dos sesiones de 60 minutos cada una.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar la identificación de las emociones y sentimientos propios. - Aceptar las emociones y sentimientos como propios. - Fomentar el uso creativo de materiales reciclados.
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Emocionales: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y competencia para la vida y el bienestar. - Clave: CCL, CCMT, CD, CAA, CSC y SIEP.
Contenidos	Los conceptos de las emociones básicas

Desarrollo de la actividad

Primera sesión: se les explicará la actividad a realizar y se les darán por escrito las instrucciones sobre el trabajo (ver ANEXO II. Ficha de la actividad 2) que tendrán que entregar en la próxima sesión. La tarea consiste en hacerse cada uno 6 “selfies” o autorretratos mostrando las 6 emociones básicas trabajadas en las sesiones anteriores. Harán uso de sus teléfonos móviles. Podrá, hacer uso de filtros de aplicaciones como Snapchat o Instagram, los cuales hacen que se puedan exagerar ciertos rasgos o emociones. Si algún alumno no tuviera teléfono móvil el docente en prácticas prestará una cámara de fotos. Tras realizarlas, las irán enviando por email al docente de prácticas para que las imprima a color. Además, tendrá que buscar información relativa a cada emoción para desarrollar una definición de cada una, y pensar para qué pueden servirle cada una de ellas. Se irán alternando los trabajos de realización de fotos, la impresión de estas y las búsquedas en Internet sobre las descripciones de las emociones.

Segunda sesión: se les introducirá brevemente en la actividad y se les dejará que construyan su “emocionario” propio utilizando los materiales preparados por el profesor docente. Al final de la clase se recogerán todos los trabajos y se les devolverán tras la evaluación de los mismos.

Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Ordenador con conexión a Internet.- Teléfonos móviles y cámara de fotos. Opcional el tener aplicaciones como Snapchat o Instagram.- Cartón reciclado y cartulinas de colores.- Papeles de colores, de periódico y revistas.- Pegamento de barra y tijeras.- Rotuladores de colores.- Anillas de encuadernación.- Lanas de colores, cordones y cuerdas.
Evaluación	TTMS-24 al finalizar todas las sesiones.

8.7.3. Actividad 3

Ficha 3: Actividad 3.

Nombre	Dibuja la alegría y la tristeza.
Duración	Dos sesiones de sesenta minutos cada una
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Aceptar que hay emociones que hacen sentir bien y otras que hacen sentir mal.- Comprender la utilidad que tienen ambas emociones.- Desarrollar la capacidad expresiva y creativa.- Utilizar diferentes elementos del dibujo y el con intencionalidad expresiva.
Competencias	<ul style="list-style-type: none">- Emocionales: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y competencia para la vida y el bienestar.- Clave: CCL, CCMT, CAA, CSC y SIEP.
Contenidos	Expresión plástica y escrita de las emociones de alegría y tristeza.
Desarrollo de la actividad	
<p>Primera sesión: el docente en prácticas promoverá el debate sobre cómo se siente uno cuando está alegre y cuando está triste, favoreciendo la participación de los alumnos, pero sin pedir que se expongan casos particulares. En todo caso, será el docente en prácticas el que ponga ejemplos de situaciones en las que se pueden sentir estas dos emociones. Se tratará en el transcurrir de las intervenciones el derivar las respuestas de los alumnos para relacionar esos estados emocionales con la motivación y cómo las emociones pueden ser útiles y proporcionan información que ayuda a tomar decisiones.</p> <p>Tras esto se les propondrá la actividad de “dibuja la alegría y la tristeza” (ver ficha de actividad 3 en ANEXO III) para que la completen.</p>	

Segunda sesión: se habrá un breve recordatorio de lo hablado en la anterior sesión y se terminarán las fichas. Al finalizar, se recogerán los trabajos y se les devolverán tras su evaluación.	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de trabajo preparada por el docente en prácticas. - Materiales para el dibujo: lápices, lápices de colores, rotuladores de colores, ceras de colores. - Materiales reciclados: cartón, papel de periódico y revistas. - Pegamento de barra y tijeras.
Evaluación	TTMS-24 tras finalizar todas las sesiones.

8.7.4. Actividad 4

Ficha 4: Actividad 4.

Nombre	Dibujo mi jardín.
Duración	Dos sesiones de sesenta minutos cada una.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer aspectos relevantes de la propia vida. - Clarificar las cosas valiosas presentes en la propia vida. - Desarrollar la capacidad expresiva y creativa. - Utilizar diferentes elementos del dibujo y el con intencionalidad expresiva.
Competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Emocionales: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y competencia para la vida y el bienestar. - Clave: CCL, CAA, CSC y SIEP.
Contenidos	Expresión plástica y escrita de las emociones.

Desarrollo de la actividad

Primera sesión: se distribuirá entre los alumnos una hoja de papel tamaño A3. Tras esto se les pedirá silencio y concentración. Se les contará que la vida a veces es como un jardín, ya que cuesta cuidarlo y que esté bonito. A veces crecen malas hierbas que nos estropean el paisaje, en otras ocasiones hay plantas que enferman a pesar del cuidado y atención que se les presta. Habrá épocas en las que los árboles estén sin hojas y las planas sin flores y otras en las que, sin embargo, todo estará cargado de flores y frutos. Pero pase lo que pase, no debemos de abandonar el jardín. Siempre hay que tratar de cuidarlo, sea primavera, verano, otoño o invierno. Se trata de hacerles ver que en la vida se presentan dificultades, pero a pesar de esto, se puede tomar partido y tratar de dirigirse hacia donde están aquellas cosas valiosas que les importan. Tras esto se les entregará la ficha con las explicaciones para poder realizar el ejercicio de expresión plástica (ver ANEXO IV: ficha de la actividad 4). El tiempo que quede de esta sesión y la siguiente lo dedicarán al trabajo propuesto en la ficha.

Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Ficha de trabajo preparada por el docente en prácticas.- Materiales para el dibujo: lápices, lápices de colores, rotuladores de colores, ceras de colores.- Materiales reciclados: cartón, papel de periódico y revistas.- Pegamento de barra y tijeras.
Evaluación	TTMS-24 tras finalizar todas las sesiones.

9. CONCLUSIONES

El análisis de toda la bibliografía consultada sobre inteligencia y educación emocional pone de manifiesto la necesidad de tener presente el desarrollo de estas capacidades en el alumnado, o como algunos autores sugieren, darle una perspectiva del desarrollo e incluirla en las diferentes etapas de la vida de las personas.

El descontento que sienten muchos con el desarrollo de sus vidas, el aumento de los trastornos depresivos y de ansiedad, las elevadas tasas de suicidio o el incremento constante del consumo de psicofármacos entre niños, adolescentes y adultos, hace necesario el desarrollo de competencias relacionadas con la esfera emocional que puedan ayudar a sentir un mayor bienestar y a alcanzar la felicidad.

Formar a los alumnos y proporcionarles una educación integral podría ser una estupenda forma de comenzar ese camino para poder cambiar estas situaciones de insatisfacción o enfermedad mental, enseñándoles a gestionarse y a conocerse a sí mismos.

El hecho de que el concepto de inteligencia clásica, puramente relacionada con el intelecto académico, la ausencia de consenso sobre qué es la inteligencia, cómo medirla, desde tantos paradigmas y escuelas diferentes sólo acrecienta el problema, pues al final, la inteligencia acaba siendo sólo aquel constructo que cada paradigma propone para estudiarlo, haciendo casi imposible el planteamiento de una aproximación más holística con las capacidades humanas. Pero no sólo ocurre esto en el ámbito de la inteligencia clásica. En el de la inteligencia y la educación emocional también existen diferentes modelos que atribuyen unos conceptos u otros en función de sus planteamientos.

Estos conflictos que genera la ciencia y que son totalmente necesarios para su desarrollo, hacen que se dificulte la puesta en práctica de dichos planteamientos y que todo ese conocimiento que se genera no llegue a la sociedad y se traduzca en beneficios para la población.

Además, hablar de inteligencia emocional en una sociedad, sobre todo la occidental, en la que cada vez más se está influido por la competitividad económica y la globalización y, en dónde se está expuesto de forma indiscriminada a una filosofía de la evitación de todo aquello que nos cause malestar, se hace necesario el poder llevar a cabo todos estos planteamientos científicos y darles un enfoque práctico para aplicarlos a la educación.

Resulta importante desarrollar competencias emocionales en los alumnos, ya que ellos también están expuestos desde edades muy tempranas a toda esa información, perdiendo la conexión consigo mismos y convirtiéndose en meros consumidores de bienestar, lo cual además es muy frustrante, generando aún más malestar, entrando en una espiral en la que se hace difícil alcanzar un estado emocional óptimo y con capacidad de adaptación a diferentes situaciones.

Todo este enfoque puede resultar complicado de integrar en una educación en donde no se tienen en cuenta estas capacidades. Por eso es importante que los docentes tengan la voluntad de trabajarlas, aunque sea de forma discreta, como es el caso de este trabajo en la materia de Educación Plástica, Visual y Audiovisual. Una materia que de por sí facilita la expresión y la creatividad. Pero, además, es una temática que se podría engranar muy bien con otras materias como la Lengua y la Literatura, trabajando por ejemplo a través de cuentos o metáforas, a través de la Música, trabajando los ritmos, las intensidades, por no hablar del Plan de Acción Tutorial, el cual se hace un espacio perfecto y con continuidad a lo largo del curso escolar para poder trabajar las competencias emocionales.

Como se ha comentado anteriormente, los modelos teóricos que se proponen presentan limitaciones y conflictos. Esta propuesta de intervención también las tiene pues de esos modelos se ha construido este trabajo.

La intervención puede resultar insuficiente y, de hecho, lo es, en primer lugar, por la cuestión temporal. De poco serviría que un docente dedicara tres semanas a trabajar de forma aislada, aunque sí integrada y contextualizada en la materia, las competencias emocionales y, tras esto continuar con el temario habitual sin más.

Por esto anterior, se podría mejorar la intervención estableciendo coordinaciones con otros departamentos educativos del centro, de forma que incluir este tipo de actividades no suponga un conflicto a los docentes entre cumplir los objetivos establecidos en sus programaciones y la inclusión de actividades para desarrollar competencias emocionales, pudiéndose abordar desde diferentes perspectivas y aprovechando los espacios que cada materia tiene para el desarrollo de éstas.

El aspecto de la evaluación de las competencias emocionales también podría tener sus críticas. Utilizar una única herramienta de medida puede resultar cuestionable para

establecer conclusiones sobre la efectividad de la intervención, pero las condiciones en las que se desarrolla dificultan la inclusión de otras herramientas.

Eliminar esta parte de la intervención no tendría cabida, pues en la docencia, como en cualquier intervención que se lleva a cabo, se deben tener respuestas sobre cómo se está llevando a cabo el trabajo, por lo tanto, habría que encontrar la forma de poder valorar de forma más global los resultados de las acciones que se realizan.

Para concluir, es necesario reseñar un aspecto muy importante para este tipo de intervenciones, la formación. Al igual que los alumnos de hoy en día no se están formando en competencias emocionales, los docentes de hoy día, los cuales fueron alumnos en su momento, tampoco están formados en este ámbito. Por tanto, recibir formación en el desarrollo de la inteligencia y la educación emocional resulta fundamental para poder llevar a cabo una intervención contundente y realmente útil.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Adams, M. (2015). *Proyecto de intervención para mejorar las competencias emocionales y el control emocional de los adolescentes de tercero de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del colegio “El Centro Inglés” de Cádiz [Archivo de ordenador] : Trabajo Fin de Grado 2015 /*. Retrieved from http://encore.fama.us.es/iii/encore/record/C__Rb2697777__S%28secundaria%29t%3A%28trabajo fin de grado%29b%3Afce__Orighresult__U?lang=spi&suite=cobalt%0Ahttps://idus.us.es/xmlui/handle/11441/37004
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43. Retrieved from <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109531/104121>
- Bisquerra Alzina, R., & Agulló, M. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: ICE-Horsori.
- Bisquerra Alzina, R., & Bisquerra Prohens, A. (2011). *Educación emocional propuestas para educadores y familia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra Alzina, R., Pérez González, J., & García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 2–17. Retrieved from http://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?filtros.DOCUMENTAL_FACET_TEXTO=true&querryDismax.DOCUMENTAL_TODO=Inteligencia emocional en las aulas&filtros.DOCUMENTAL_FACET_IDIOMA=SPA&filtros.DOCUMENTAL_FACET_MATERIA=20
- Extremera Pacheco, N., Fernández Berrocal, P., Mestre Navas, J. M., & Guil Bozal, R. (2004). Medidas de evaluación en inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(2), 209–228. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/805/80536203.pdf>

- Fernande, B., & 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), 32. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Filella-Guiu, G. U. de L., Morera, M.-J. U. de L. A., Pérez-Escoda, N. U. de B., & Granado, X. U. A. de C. O. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria. *Estudios Sobre Educación*, 26(0), 125–147. Retrieved from <https://www.unav.edu/publicaciones/revistas/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/1864/1734>
- García, M. V. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 22. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2012.02.014>
- Gonzalo Vegas, N. (2012). *La educación artística y el arte como terapia . Un camino para construir la identidad del adolescente*. 472.
- Hernández Mendoza, S. L., & Duana Avila, D. (2018). Inteligencias Múltiples. *Boletín Científico de Las Ciencias Económico Administrativas Del ICEA*. <https://doi.org/10.29057/icea.v7i13.3518>
- Jesús, M., Morera, A., & Castells, R. R. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria Evaluation of emotional education in the middle cycle of Primary School. *Revista de Educación*, 354, 765–783.
- Macías, M. (2002). Las múltiples inteligencias. *Las Múltiples Inteligencias*, 10, 27–38. <https://doi.org/http://www.redalyc.org/pdf/213/21301003.pdf>
- Palmero, F. (1998). *Emociones y adaptación* . Barcelona: Ariel
- Perugache Rodríguez, A. D. P., Caicedo, A. L., Barón, K. A., & Tenganan Álvarez, D. S. (2016). Educación emocional y satisfacción con la vida percibida en un grupo de adultos mayores. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 7(2), 312. <https://doi.org/10.21501/22161201.1781>
- Reeve, J., Estrada Salas, J., & Mercado Corona, D. (2010). Motivación y

emoción (2a ed. en español). México, [etc: McGraw-Hill.

Vázquez de Prada Belascoáin, C., & López Larrosa, S. (2015). *Análisis del proceso y resultados de un programa de educación emocional en la escuela*. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=46932&orden=1&info=link%5Chttps://dialnet.unirioja.es/servlet/exttes?codigo=46932>

11. Anexos.

11.1. Anexo 1. Ficha de la actividad 1.

Educación Plástica, Visual y Audiovisual 1º ESO

Instrucciones para realizar la Actividad 1: Construyendo el “Emociómetro”.

1. Recordad las emociones básicas de las que hablamos en la clase anterior: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco.
2. En la mesa del profesor encontraréis 6 montones de fotografías diferentes, uno para cada emoción. Deberéis coger una de cada para construir el emociómetro.
3. Cosas que necesitarás para su construcción:
 - a. Una base: al lado de la mesa del profesor encontraréis diferentes materiales como cartón y cartulinas. Escoged una y decidid su forma.
 - b. 6 fotografías diferentes, una para cada emoción.
 - c. Deberéis de encontrar la manera de poder incluir en el emociómetro algún aspecto relacionado con la medida. Por ejemplo, una flecha que pueda moverse a través de una cuerda, o una flecha que pueda girar para seleccionar una u otra emoción.
 - d. Usa tijeras, pegamento, rotuladores, revistas y ¡toda vuestra creatividad!
4. Recordad que hay que anotar el nombre de los integrantes del grupo y que la nota que se os ponga será para todos la misma.

Integrantes del grupo:

11.2. Anexo II. Ficha de la actividad 2.

Educación Plástica Visual y Audiovisual 1º ESO

Instrucciones para realizar la actividad 2. Mi propio emocionario.

Apellidos y nombre:

1. Tómate 6 selfies con la ayuda de tu teléfono móvil o con la cámara del profesor. Cada una de esas fotografías deberá expresar una emoción de las tratadas en los días anteriores. Puedes utilizar toda la creatividad que quieras e incluso aplicaciones de filtros o retoque fotográfico para exagerar las expresiones. Cuando las tengas envía las fotos al email del profesor.
2. Busca información sobre cada emoción en Internet para que te ayude a escribir una definición de cada una.
3. Reflexiona sobre los conceptos y escribe para qué puede serte útil sentir esas emociones.
4. Ayudándote de folios de colores, cartones o cartulinas, elabora una libreta. En cada hoja debe aparecer cada emoción y debajo, las siguientes preguntas con sus respuestas, por ejemplo, ¿qué es la alegría? ¿para qué me sirve sentir alegría?
5. Utiliza anillas o encuadernadores para juntar todas las páginas y haz una portada que te guste. Utiliza toda la creatividad y materiales que quieras.

11.3. Anexo III. Ficha de la actividad 3.

Educación Plástica, Visual y Audiovisual 1º ESO

Instrucciones para realizar la Actividad 3: Construyendo el “Emociómetro”.

1. Tómate unos minutos para reflexionar sobre todas las sesiones anteriores. Respira con calma y trata de encontrar en ti dos emociones fundamentales y potentes: la tristeza y la alegría. Primero una y luego la otra. Busca en tu mente una manera de representarlas en el papel.
2. Utiliza el soporte que más te guste de entre los disponibles (papel, cartón o cartulina) para realizar un dibujo de la tristeza. Puedes expresarla como quieras, puedes utilizar colores, líneas, representar una escena, lo que tú quieras. Cuando hayas terminado, coge otro soporte igual o diferente y haz lo mismo con la emoción de la alegría. Utiliza toda tu creatividad.

11.4. Anexo IV. Ficha de la actividad 4.

Educación Plástica, Visual y Audiovisual 1º ESO

Instrucciones para realizar la Actividad 4: Dibujo mi jardín.

- 1. Tómate unos minutos en silencio para reflexionar sobre lo que te ha contado el profesor. Cierra los ojos y visualiza cómo es tu jardín. Observa las plantas, los árboles, también las malas hierbas y las plantas que no te gustan.*
- 2. Cuando sientas que es el momento, coge todos los materiales que quieras de todos los que hay disponibles en el aula y lánzate a dibujar ese jardín. Ten presente todas esas cosas valiosas para ti y que no se te olvide representar ninguna. Si quieres, puedes añadir texto explicando qué simboliza cada parte de tu jardín, o ponerle carteles con nombres a las plantas para que no te olvides nunca de lo importante que es cuidar y mantener nuestro propio jardín.*

