

# EL COACHING EDUCATIVO COMO HERRAMIENTA PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE PRIMARIA

EDUCATIONAL COACHING AS A TOOL TO DEVELOP  
EMOTIONAL EDUCATION IN PRIMARY EDUCATION  
CLASSROOMS



AUTORA: ROCÍO MORALES MURCIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

JUNIO 2020

DIRECTORA: CARMEN MARÍA HERNÁNDEZ GARRE

## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN.....</b>	<b>2</b>
<b>2. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>5</b>
3.1. DEFINICIÓN DE COACHING. TRAYECTORIA HISTÓRICA .....	5
3.2. FASES DEL COACHING EDUCATIVO .....	7
3.3. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL? .....	8
3.4. UNIVERSO DE EMOCIONES.....	8
3.5. APORTACIONES DEL COACHING EDUCATIVO A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	11
3.6. EL PROFESOR COMO COACH.....	13
<b>4. PROPUESTA FUNDAMENTADA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....</b>	<b>16</b>
4.1. JUSTIFICACIÓN .....	16
4.2. OBJETIVOS.....	18
4.3. CONTENIDOS .....	19
4.4. METODOLOGÍA.....	20
4.5. EVALUACIÓN .....	21
4.6. ACTIVIDADES.....	24
<b>5. CONCLUSIONES.....</b>	<b>28</b>
<b>6. REFERENCIAS .....</b>	<b>31</b>
<b>7. ANEXOS .....</b>	<b>34</b>
7.1. ANEXO 1. UNIVERSO DE EMOCIONES .....	34
7.2. ANEXO 2. YO TAMBIÉN TENGO MIEDO .....	35

## **1. RESUMEN**

En la actualidad, la alta cualificación profesional incide en el desempeño exitoso de las tareas en el ámbito laboral. Sin embargo, existen carencias a la hora de relacionarse con los demás o para comprenderse a sí mismos (Sánchez y Boronat, 2014). Por otro lado, algunas empresas han puesto en marcha diversas técnicas de motivación y de crecimiento personal para su plantilla, conocidas bajo el término Coaching. ¿Por qué no probar si estas técnicas son efectivas en la educación básica de todo individuo? ¿Sería el proceso de enseñanza-aprendizaje más completo? Este Trabajo de Fin de Grado aborda dos temáticas educativas de actual relevancia: el Coaching educativo y la educación emocional. El objetivo del estudio es comprobar si el primero puede ser empleado para trabajar el segundo de forma satisfactoria en el aula de Educación Primaria. Partiendo de la importancia de una educación que ponga las emociones al servicio del aprendizaje, se plantea una propuesta de intervención educativa para el alumnado del primer ciclo de Primaria. Dicha propuesta consta de seis actividades, en las que se trabaja, en primer lugar, de forma genérica el conocimiento de las emociones por parte del alumnado. Posteriormente, se centra en una emoción básica negativa, presente en la infancia de cualquier estudiante: el miedo. Finalmente, se aportan varias conclusiones obtenidas tras el estudio de la materia. En este sentido, se reflexiona sobre la posibilidad de aplicar el Coaching educativo como herramienta que ayude al docente a desarrollar la educación emocional en su alumnado, no solo a nivel académico sino también personal.

*Palabras clave:* Coaching educativo, educación emocional, emociones, escucha activa.

## **ABSTRACT**

Nowadays, high professional qualification has a big impact on the properly performed expert tasks. However, there is a lack of abilities when it comes to having relationships with others, or even understanding ourselves (Sánchez & Boronat, 2014). Furthermore, some companies have already set up various motivational and personal development techniques at their staff's disposal; these are included in the concept of Coaching. Would it be a good idea to test if these techniques are effective in every individual basic education? May the teaching and learning process improve? Two currently relevant themes have been studied in detail throughout this Final Degree Project: educational Coaching and emotional education. The main aim is to verify if the first one mentioned could be used to successfully develop the second one in the Primary Education classroom. A proposal of educational intervention for the first cycle of Primary Education has been exposed on the basis of the importance of giving emotions a relevant role during students' learning. This proposal consists of six activities as a means of providing students with a first contact with emotions. Then, it focuses on a basic negative emotion, which is relevant during every student childhood: fear. Lastly, various conclusions have been drawn up from the study in depth of the subject. In this way, it has been considered whether educational Coaching could be a suitable tool used by teachers in order to develop emotional education in their students, both in an academic and personal sense.

*Key words:* educational Coaching, emotional education, emotions, active listening.

## 2. INTRODUCCIÓN

La educación y la enseñanza, si bien son dos conceptos que se pueden confundir o utilizar indistintamente, no suelen encontrarse en equilibrio en la etapa de Educación Primaria. A pesar de que lo idóneo sería llevar a cabo ambas simultáneamente, lo cierto es que esto no suele ocurrir así (Padilla y Cobos, 2016). La falta de un ambiente cómodo y seguro en el aula se traduce en una dificultad añadida al proceso de aprendizaje. De hecho, tal y como indican estas autoras, esto provoca en muchos casos numerosos conflictos dentro y fuera del aula.

Del mismo modo, existe también una carencia en el terreno de las emociones. Ya en 1983, Gardner habló de la existencia de dos inteligencias en las que las emociones juegan un papel esencial. Concretamente, este autor denomina inteligencia intrapersonal a la capacidad que tiene cada persona para conocer sus propios pensamientos, actuaciones y emociones. Por otro lado, define la inteligencia interpersonal como la capacidad que posee cada persona para descubrir y comprender las actitudes y emociones de los demás.

Dichas inteligencias no se suelen trabajar ni aparecen en el currículo implementado. De hecho, es frecuente encontrar clases en las que rara vez se traten contenidos como habilidades sociales, el crecimiento personal o la gestión emocional. Para conseguir una educación que sí los englobe, se hace necesario un cambio en el rol del maestro para que este dé mayor relevancia a la educación emocional. En este sentido, se plantea como herramienta para el docente el Coaching educativo.

El Coaching puede parecer una moda pasajera del siglo XXI, y lo cierto es que siempre se ha hecho uso de ella aun sin mencionar el concepto en sí.

El Coaching no es consultoría, terapia, consejo ni mucho menos, una práctica unidireccional. Entonces ¿qué es el Coaching? Implica un proceso más complejo y profundo necesario para salir de la zona de confort haciéndole frente a nuestras barreras y miedos para tener éxito (Padilla y Cobos, 2016). Para ello, se le da el papel principal al coachee o persona que lo va a recibir, y el coach únicamente lo acompaña y guía con su metodología que, principalmente, consiste en hacer preguntas para sacar la mejor versión del coachee y conectar con emociones positivas.

Para la elaboración de este proyecto, se ha indagado acerca de la técnica de coaching educativo y su aplicación a la educación emocional. Siguiendo el criterio de Bisquerra (2014), por el cual existen emociones positivas y negativas, he planteado una propuesta de intervención educativa

para llevar a cabo en el primer ciclo de Primaria. Esto se justifica en la posibilidad de trabajar las emociones desde la primera infancia, y en el hecho de que es a partir de los 7/8 años cuando el alumnado comienza a tener autoconciencia (González, 2016).

En primer lugar, se plantean dinámicas a modo de introducción en el campo de las emociones para, después, pasar a tratar una en concreto. Aunque se puede trabajar cualquiera de las múltiples emociones que existen, en este caso se ha escogido una para trabajar en profundidad: el miedo. ¿Por qué esta y no otra? Las personas somos más sensibles ante las emociones negativas que ante las positivas, lo cual no quiere decir que esté mal sentirlas (Bisquerra, 2014). Por otro lado, en esta edad la mayoría de niños suelen sentir miedo frecuentemente (Rada, 2017) y la finalidad principal de la propuesta desarrollada no es otra sino que sepan gestionar sus emociones cuando sientan miedo.

Este conjunto de actividades se concreta en una propuesta de intervención educativa a modo de Unidad Didáctica. Justificada y apoyada en todo momento en la actual ley vigente de educación en Andalucía, engloba los diferentes apartados de concreción curricular (objetivos, contenidos, metodología y evaluación), así como la propia descripción de las actividades (temporalización, recursos, espacio, agrupamiento y desarrollo).

Por último, se incluyen una serie de conclusiones y reflexiones acerca de los dos campos temáticos abordados, haciendo hincapié, una vez más, en la importancia de trabajar las emociones en el aula de Primaria.

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. DEFINICIÓN DE COACHING. TRAYECTORIA HISTÓRICA**

Mucho se ha hablado en los últimos años acerca del Coaching. Esta práctica metodológica se puede considerar versátil ya que se puede aplicar a diferentes ámbitos: personal, empresarial, deportivo y educativo. Como una primera toma de contacto con el término, se podría decir, en palabras de John Whitmore (1992), su precursor, que el coaching “consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño, ayudándole a aprender en lugar de enseñarle”.

Aunque pueda parecer que el Coaching es un recurso actual, lo cierto es que a lo largo de la historia se han ido formando las bases de esta técnica. A fin de conocer el origen del Coaching, a continuación, se detalla un recorrido histórico del mismo.

Para encontrar los orígenes de los fundamentos de esta técnica, hay que remontarse a los autores clásicos. Ya en el año 470 a.C. Sócrates desarrolló su método denominado mayéutica, en el cual consideraba el arte de la retórica y de las preguntas para extraer, a través del diálogo, los talentos innatos y ocultos de la persona.

Su discípulo, Platón, aportó que la educación es una parte fundamental para la formación de la personalidad de las personas, más allá de una mera instrucción. Asimismo, se pueden encontrar otros fundamentos del Coaching en su teoría, como la importancia del diálogo, la escucha activa y la toma de conciencia.

Más tarde, la teoría de Aristóteles serviría para plantear el trabajo que se realiza desde el Coaching, es decir, el proceso de cambio entre lo que una persona es y lo que puede llegar a ser.

Posteriormente, más cercano a la actualidad, la psicología humanista desarrollada en el siglo XX aportó diversas teorías acerca de la transformación de la persona para obtener como resultado una mejor versión de sí misma.

Asimismo, las teorías constructivistas, como corriente psicológica actual, sostienen que el ser humano es el resultado de su propia interacción con el medio. Esta construcción de su persona se produce siempre y cuando el individuo interactúe con el objeto de conocimiento (Piaget), con otras personas (Vygotsky), y cuando lo haga de forma significativa (Ausubel).

Según Sánchez y Boronat (2014) fue a finales del siglo pasado cuando se comenzó a tomar el Coaching como ámbito de estudio. Surgió en Estados Unidos cuando Timothy Gallwey y John Whitmore lo empezaron a llevar a cabo, el primero en el ámbito del deporte y el segundo, en el campo empresarial.

Con respecto a España, el Coaching aparece en los años 90 en el mundo empresarial, aunque a día de hoy se sigue implantando en otros ámbitos como la Educación. De hecho, fue Bisquerra en el año 2008 el autor de una de las primeras publicaciones sobre Coaching educativo en nuestro país. En la Revista de Orientación y Psicopedagogía lo propone como técnica útil de orientación educativa.

Una vez introducidas las bases generales del Coaching, se puede definir este aplicado a la educación como “un proceso conversacional orientado al aprendizaje que supone un espacio para entenderse a sí mismo y para entender el entorno, y así responder mejor a los retos del presente” (González, 2016). Mediante la conversación y la reflexión, se establece una estrecha

relación entre coach y coachee para conseguir desarrollo y crecimiento personal. Para ello, se ponen las emociones como herramienta y medio de aprendizaje.

Este camino de acompañamiento se puede llevar a cabo en el aula, con el maestro como coach y el alumno como coachee. Como se ha mencionado en la introducción y se detallará en apartados posteriores, cabe recordar que el coach no será más que un guía del proceso, no un consejero o consultor (Padilla y Cobos, 2016).

En la actualidad hay 3 corrientes que definen el Coaching (Padilla y Cobos, 2016): el coaching norteamericano, el europeo y el sudamericano u ontológico. A lo largo de este trabajo, se va a desarrollar este último, centrado en la persona, el uso del lenguaje para como herramienta transformadora y la gestión de las emociones.

### 3.2. FASES DEL COACHING EDUCATIVO

Como todo proceso, la metodología del Coaching educativo consta de una serie de fases, aplicables tanto a maestros y orientadores como a familias con el fin de acompañar al alumno. El modelo SER MÁS propuesto por Valderrama (2015) divide el proceso en seis fases, agrupadas en dos bloques de tres. El primer bloque estaría centrado en “El Ser”, incluyendo las fases de “Sintonía”, “Escucha” y “Reencuadre”. Posteriormente, el segundo bloque, hace hincapié en “Alcanzar más” y engloba las fases de “Metas”, “Acción” y “Sostenimiento”.

Para explicar esto de forma más visual, se expone la información correspondiente de cada fase a continuación.

**Tabla 1**

*Fases del Modelo SER MÁS*

EL SER	
1. SINTONÍA	Establecer una relación de confianza entre coach y coachee.
2. ESCUCHA	Siguiendo el método socrático, a través del diálogo se facilita el auto conocimiento por parte del alumno.
3. REENCUADRE	Liberación de las creencias limitantes con el fin de crecer y vivir plenamente.
ALCANZAR MÁS	
4. METAS	Establecer una serie de objetivos, hacia dónde se quieren encaminar las energías y qué se pretende lograr. La elaboración de las metas se lleva a cabo siguiendo el método SMART, es decir, definir objetivos que sean Específicos (Specific), Medibles, Alcanzables, Realistas y Temporalizados.



5. ACCIÓN                      Plantear y poner en práctica un plan de acción alcanzable. Es importante tener todo recogido y ordenado para evitar distorsiones o modificaciones en el proceso de cambio. Para su elaboración, hay que tener muy presente la formulación previa de objetivos.
6. SOSTENIMIENTO        La función del coach es apoyar y sostener el esfuerzo, previniendo así posibles retrocesos innecesarios en el proceso.
- 

*Nota:* Tomada de Valderrama (2015).

### **3.3. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?**

El segundo aspecto principal trabajado en este proyecto ha sido el mundo de las emociones. En primer lugar, se expone el concepto de Inteligencia Emocional, desarrollado por Salovey y Mayer en 1990. Estos autores la definen como la capacidad de las personas para comprender las emociones propias y ajenas, y saber gestionarlas satisfactoriamente para tener buenas relaciones personales.

Con el objetivo principal de trabajarla, surge una rama cuyo marco teórico está basado en esta Inteligencia: es la educación emocional. La finalidad de esta es “el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a afrontar mejor todos los retos de la vida” (Bisquerra, 2016). Este autor español, entre muchas de sus aportaciones al ámbito emocional, justifica la importancia de trabajar la educación emocional en los centros educativos.

Establece que la educación en general es un proceso continuo en el que las emociones son necesarias para aumentar el bienestar personal y social del alumnado. Debido a que los contenidos de las materias académicas oficiales del currículo son insuficientes a la hora de cubrir algunas necesidades sociales presentes en el alumnado, tales como violencia o estrés, Bisquerra (2016) plantea la educación emocional como una medida de innovación educativa para paliar estas carencias.

### **3.4. UNIVERSO DE EMOCIONES**

Para contextualizar mejor el concepto de educación emocional, es preciso definir primero qué entendemos por emoción. Pese a que prácticamente la totalidad de la población sabe a qué se refiere el término “emoción”, a la hora de definirlo encontramos ciertas dificultades debido, quizá, al carácter abstracto y amplio del mismo. Actualmente, existen multitud de definiciones de este concepto.

Cobos y Padilla (2016), por ejemplo, definen de forma sencilla las emociones como aquellos “procesos fisiológicos, cambios corporales que nos permiten dar respuesta y adaptarnos a la exigencia del entorno”. Relacionadas con nuestro instinto de supervivencia, son reacciones inmediatas que experimentamos rápida y, la mayoría de ocasiones, inconscientemente.

Por su parte, siguiendo la misma línea, Ordoñez y González (2014) consideran que la emoción es un breve proceso subjetivo, fisiológico, motivacional y comunicativo, utilizado para la adaptación humana a oportunidades y dificultades que se les plantean a las personas a lo largo de situaciones importantes de su vida.

Este concepto tan amplio y abstracto se puede clasificar siguiendo multitud de criterios. En este caso, se ha seguido el propuesto en el proyecto “Universo de Emociones” (2015), llevado a cabo por Rafael Bisquerra y el Grupo Punset. Según este proyecto, existen en torno a 300 emociones y más de 500 posibles palabras que hacen referencia a los estados emocionales.

Las emociones se pueden agrupar en grandes familias. Este proyecto establece una analogía, entendiendo las familias de emociones como galaxias de emociones.

Es conveniente aclarar, en primer lugar, que todas las emociones son buenas y necesarias; diferente a esto es el hecho de cómo se gestionen y cómo afectan a las personas. Siguiendo este último matiz, se pueden diferenciar emociones positivas y emociones negativas según los efectos que tengan en nuestro bienestar propio y en el de los demás. La distribución del Universo de Emociones sería la existencia de dos grandes constelaciones, dentro de las cuales se encuentran seis galaxias (Ver anexo 1).

La constelación de las emociones negativas la forman tres emociones negativas básicas: el miedo, la ira y la tristeza. Las personas experimentan estas emociones en situaciones difíciles de la vida cotidiana, por ejemplo, una amenaza o la pérdida de un ser querido. Para afrontar estos acontecimientos, de manera más o menos urgente, la persona pone todo su empeño y energías.

El miedo, según Bisquerra, “es la emoción más intensa, y se experimenta ante un peligro real e inminente”. Como consecuencia de esta emoción, la persona busca una estrategia oportuna que le permita sobrevivir a estas situaciones, que “comprometen el bienestar físico o psíquico de la persona” (Méndez, 2013).

Las personas sienten ira cuando no son tratadas como se merecen o cuando los acontecimientos suceden de una manera diferente a la esperada (Bisquerra, 2016). Ante esta sensación de injusticia, la principal reacción que se lleva a cabo es el ataque.

La tristeza aparece como consecuencia de un suceso trágico, tales como la pérdida de un ser querido o un desengaño amoroso. Entre sus consecuencias, se encuentran la pérdida de interés, la desmotivación general e, incluso, la depresión.

Cabe añadir que en el Universo de Emociones también se representan el asco y la ansiedad como ejemplos de emociones negativas relevantes, pero no consideradas básicas como las otras tres.

Por otro lado, la constelación de las emociones positivas está formada por tres galaxias: alegría, amor y felicidad. Estas emociones son agradables para las personas y aportan disfrute y bienestar. Se experimentan en ocasiones consideradas como un avance hacia la meta de cada persona y del conjunto de la sociedad. Esto quiere decir que las emociones positivas favorecen la consecución de objetivos principales como asegurar la supervivencia, hasta otros más amplios como alcanzar el bienestar, ya sea de forma personal como para el entorno cercano de la persona (amistades, familia, compañeros de trabajo...).

La alegría, en palabras de Bisquerra (2016), “es la emoción más compleja que existe”. Se produce cuando se pasa de una situación neutra o negativa a una positiva, debido a multitud de causas: relaciones personales, satisfacciones básicas o experiencias exitosas.

El amor es una de las emociones más complejas debido a las diferentes categorías: erótico, maternal, social, etc. (Bisquerra, 2014).

La felicidad es la emoción más deseada y depende de cada persona, ya que hay multitud de ideales acerca de qué es la felicidad. Una persona se sentirá feliz cuando sienta bienestar a nivel personal, profesional, mental...

En general, hay más emociones negativas que positivas y, como consecuencia, más palabras para denominar las primeras. Esto es así porque el ser humano se muestra más sensible a lo negativo que a lo positivo. De hecho, en este proyecto se contabilizan un total de 202 emociones negativas y 102 positivas. A continuación, se muestra una tabla que incluye las emociones más representativas de cada galaxia.

**Tabla 2***Principales Emociones Negativas y Positivas*

EMOCIONES NEGATIVAS	
MIEDO	Alarma, terror, susto, espanto, pánico, fobia, coacción, sobrecogimiento.
IRA	Agresividad, impotencia, cólera, enfado, celos, hostilidad, resentimiento, antipatía, enfado, rabia.
TRISTEZA	Desaliento, pesimismo, desilusión, depresión, decepción, pena, duelo, disgusto, soledad, frustración.
ASCO	Repugnancia, repulsión, aversión, rechazo, repelús.
ANSIEDAD	Preocupación, angustia, desesperación, estrés, intranquilidad, frustración.
EMOCIONES POSITIVAS	
ALEGRÍA	Placer, ilusión, entusiasmo, éxtasis, euforia, humor, distensión, satisfacción.
AMOR	Simpatía, aceptación, enamoramiento, gratitud, perdón, compasión, amabilidad, autoestima, aprecio.
FELICIDAD	Relajación, tranquilidad, satisfacción, bienestar, armonía, planitud, placidez, serenidad, gozo.

En el universo de emociones también tienen cabida otros elementos, aunque en este trabajo no se le van a dar tanta relevancia. Son las llamadas emociones ambiguas. En primer lugar, las sorpresas son aquellas emociones que se pueden experimentar tanto de forma positiva como negativa, dependiendo de la situación. Por ejemplo, la confusión, la inquietud o la impaciencia.

Las emociones sociales, como su mismo nombre indica, son aquellas que surgen a partir de las relaciones personales. Algunas de ellas son la vergüenza, la ternura, la cordialidad... Por último, las emociones estéticas como la fascinación son aquellas que la persona siente al estar en contacto con obras de arte o cualquier otro tipo de belleza.

### **3.5. APORTACIONES DEL COACHING EDUCATIVO A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

En este punto, tras haber desarrollado los dos pilares fundamentales de este trabajo, se hace necesario establecer una relación entre ellos. Se plantea la cuestión de cuáles son los beneficios que el coaching educativo ofrece en el campo de la educación emocional.

Siguiendo a González (2016), “el coaching es un proceso conversacional orientado al aprendizaje que supone un espacio para entenderse a sí mismo y para entender el entorno, y así responder mejor a los retos del presente”. Para el alumnado, esto implica que se abre una nueva

dimensión emocional en el aprendizaje, es decir, se tienen en cuentas las emociones en este proceso.

A pesar de que en el aula se deberían llevar a cabo estilos de enseñanza centrados en la persona, lo cierto es que en la práctica no siempre es así. El coaching educativo no implica algo novedoso en educación; sin embargo, se considera su carácter innovador reside en el poder de integración de diversos enfoques y herramientas psicológicas de las que en numerosas ocasiones prescinden tanto maestros como familias (Valderrama, 2017).

Esta herramienta permite no solo un proceso de orientación a nivel académico, sino también a nivel personal (Sandoval y López, 2017). Mediante la reflexión, el alumnado no sólo tendrá posteriormente mejor desempeño académico, sino que obtendrá un mejor desarrollo y crecimiento personal y, en definitiva, será más feliz. Esto es debido a un mayor entendimiento y gestión emocional, así como una comprensión real de cómo afectan las emociones en sus pensamientos y comportamientos diarios.

En lo que respecta a profesorado y familias, el coaching también ofrece algunas líneas de actuación, siempre para favorecer al alumnado. Algunas de estas aportaciones son (Valderrama, 2017):

- Crear conciencia emocional en el alumnado.
- Poner en duda sus creencias limitantes a través del diálogo para desarrollar otras perspectivas más capacitadoras.
- Favorecer que el alumnado sea responsable de su propio aprendizaje, y vida en general.
- Extraer el potencial máximo de cada individuo.
- Potenciar la autoaceptación y autoconfianza.
- Plantear metas para que el alumnado logre alcanzar sus sueños.

Como consecuencia, se produciría un cambio en el trato entre profesorado y alumnado, así como en el propio estilo parental (De Damas, 2017). A su vez, el alumnado se sentirá más valorado y seguro de sí mismo, consciente de la existencia de límites que pueden ser superados si se pone empeño. Esto se traduce, igualmente, en una mayor capacidad a la hora de resolver problemas.

Además, sabrá gestionar y compartir mejor sus propias emociones, y comprender las de los demás, mejorando así tanto sus relaciones intrapersonales como interpersonales.

### **3.6. EL PROFESOR COMO COACH**

El coaching educativo plantea, a grandes rasgos, un modelo de educación cooperativo, no directivo y basado en los procesos de aprender a aprender (González, 2016).

Para ello, se plantea un rol específico del alumnado y del personal docente. Por un lado, el alumnado deja de ser un mero receptor y acumulador de información, sino que experimenta profundos cambios con respecto a sus emociones y hábitos de pensamiento, no solo para obtener resultados académicos sino con el objetivo de ser personas maduras.

El profesor, por otro lado, es un acompañante y facilitador en el proceso de enseñanza-educación. Sandoval y López (2017) destacan algunas cualidades del docente coach: “saber escuchar, ofrecer disponibilidad, ser competente, tener buen ánimo y actitud mental positiva”.

Dolev y Leshem (2017) afirman que los profesores con inteligencia emocional están mejor capacitados para identificar cambios emocionales en el alumnado y para afrontar situaciones negativas y problemáticas del aula. Esto incluye una serie de rasgos necesarios, entre los que destacan: competencias intrapersonales, adaptabilidad, capacidad de dar feedback entre alumnado-docente, respeto de cualidades únicas e innatas de cada persona, e interacción continua entre alumnado, y de este con el profesorado.

Por tanto, para el buen desarrollo de la educación emocional se hace necesario que el docente haya desarrollado la inteligencia emocional. Conesa (2017) señala algunas características que deben incluir las dinámicas llevadas a cabo por el maestro coach en el aula: “estimulación afectiva, expresión regulada de emociones positivas y negativas, creación de ambientes para el desarrollo de sus capacidades, enseñar el valor de la empatía, etc.”.

A nivel preventivo, Conesa también establece que el profesor coach es más apto para resolver conflictos, para prever problemas o para establecer posibles causas y soluciones ante los mismos. Por ejemplo, sería capaz de detectar a tiempo casos potenciales de fracaso escolar y evitarlos.

¿Cómo llevar todo esto a cabo en el aula? El Coaching ofrece al docente multitud de herramientas. Herrero (2016) las clasifica en dos categorías: herramientas internas y herramientas externas.

Las herramientas internas son aquellas que se basan en la propia capacidad del profesor. Cabe destacar:

- Calibración. A través de la observación detallada, se analizan todos los movimientos de la persona, es decir, las señales no verbales de comunicación, con el fin de interpretarlas correctamente.
- Escucha activa. Implica no sólo atender y analizar lo que el alumnado expresa, sino hacerle ver que su mensaje ha sido comprendido adecuadamente.
- Comunicación intrapersonal e interpersonal. La primera hace referencia al diálogo interno de cada persona, y la segunda permite a cada persona transmitir los mensajes, pensamientos y emociones propios al resto de personas. Ambas se complementan y son necesarias en el proceso de coaching.
- Intuición. Con la información y experiencia que posee, el docente puede hacer predicciones acerca del entorno del aula para prever actuaciones por adelantado.

En segundo lugar, las herramientas externas son todos aquellos recursos externos de los cuales dispone el docente. Algunos de gran utilidad son:

- La rueda de la vida. Mide el nivel de satisfacción en el presente de cada persona, teniendo en cuenta diferentes áreas. Adaptada a niños, se tendrían en cuenta las más básicos: salud, familia, hogar, ocio, amigos, colegio, deporte...
- La línea del tiempo. Se trata de un instrumento que ayuda a urdir un plan de acción, que nos ayudará a saber qué es lo que hay que hacer en cada momento. El alumno en este caso deberá representar mediante una línea horizontal el tiempo en forma de distancia (entre pasado y futuro) para posteriormente establecer los pasos necesarios para llevar a cabo el plan de acción.
- La ventana de Johari. Creada por los psicólogos Josef Luft y Harrington Ingram. Consiste en un proceso de retroalimentación o feedback para analizar y ser conscientes de la visión propia de cada uno, vista tanto por la propia persona como por los demás. Se completa una ventana con 4 cuadrantes, como la que aparece a continuación.

**Tabla 3**

*La Ventana de Johari*

	LO QUE CONOZCO	LO QUE NO CONOZCO
LO QUE OTROS CONOCEN	Persona pública	Punto ciego
LO QUE OTROS NO CONOCEN	Persona privada	Lo desconocido

*Nota:* Tomada de Padilla y Cobos (2016).

- Método Grow. Su autor, Graham Alexander, establece 4 etapas:
  - o Goal: establecer objetivos a corto y largo plazo.
  - o Reality: analizar la realidad actual, teniendo en cuenta las circunstancias y posibilidades reales de éxito.
  - o Options: elaborar diferentes alternativas para conseguir las metas establecidas.
  - o W: Concretar qué se va a llevar a cabo (What), cuándo (When), y quién (Who).
- Metáforas. Este recurso literario permite al alumnado expresarse de una manera diferente, con rasgos más creativos. El papel del docente será examinar el lenguaje y empleado por el alumno, así como su comportamiento, para cerciorarse de si detrás de la metáfora se encuentra el verdadero deseo del alumno.
- Las posiciones perceptivas. El maestro coach debe controlar las debilidades, fortalezas, valores, creencias y objetivos propios y, además, los del alumnado.

Además de estas herramientas propias de la práctica de coaching educativo, existen otras que se pueden aplicar para desarrollar la educación emocional en el aula. Bratistis y Ziannas (2015) proponen las actividades de cuentacuentos para desarrollar la empatía emocional. A lo largo de la historia, las obras literarias han tratado numerosos problemas humanos, emociones y dilemas psicológicos a través de historias con personajes que vivían situaciones más o menos reales en diversos escenarios.

A pesar de que estas historias puedan combinar elementos de fantasía, las experiencias y vivencias de los personajes suelen ser aplicables a la vida real del alumnado. De este modo, las historias son una buena herramienta para fomentar, entre otros, la empatía, sensibilidad, compasión y solidaridad en el alumnado, valores que son fundamentales para desarrollar a su vez la educación emocional.



En cuanto a la evaluación, el profesor coach evaluaría, principalmente, mediante observación directa, haciendo hincapié en las reacciones del alumnado: gestos, voz, expresión facial y respiración, por ejemplo. La finalidad en todo momento es que cada individuo sepa poner nombre a lo que siente, y ofrecerle medios para que lo consiga si encuentra alguna dificultad.

## **4. PROPUESTA FUNDAMENTADA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

### **4.1. JUSTIFICACIÓN**

La propuesta didáctica que a continuación se detalla, denominada *Yo también tengo miedo*, está englobada dentro del campo de la educación emocional. La importancia a nivel general de un control adecuado y efectivo de las emociones hace necesario que se trabajen estas de manera completa dentro del aula. En este caso, la propuesta, dirigida a alumnado del segundo curso del primer ciclo, parte de algunos de los rasgos propios del Coaching educativo. Se trabaja tanto un conocimiento inicial a modo de introducción al mundo de las emociones, como el tratamiento de una de las emociones básicas: el miedo. Esta emoción no ha sido escogida al azar, sino que es una de las emociones negativas más presentes en la infancia (Rada, 2017) y, por tanto, habrá en todos los casos experiencias previas relativas a la misma.

Tras esta introducción, se procede a justificar la propuesta dentro del marco legal vigente. En primer lugar, el Real Decreto 126/2014 del 28 de febrero por el que se desarrolla el currículo de Primaria en España establece en su artículo 7 los objetivos generales de la etapa de Educación Primaria. Uno de ellos respalda la propuesta de intervención, concretamente el objetivo propuesto con la letra m) que dice así: “Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás (...)”.

En segundo lugar, a nivel autonómico, se ha tomado como referencia la Orden de 17 de marzo de 2015 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, así como su Anexo I en el que se detallan cada una de las áreas a tratar en el currículo. Esta propuesta de intervención trata, en concreto, el área de valores Sociales y Cívicos. Dicha área persigue que el alumnado consiga su propio desarrollo personal y bienestar y que, a su vez, desarrolle habilidades sociales para hacer frente a las diferentes demandas de la sociedad actual, dinámica y exigente. Para conseguirlo, se parte del tratamiento de una serie de valores y emociones desde el entorno más próximo del alumnado, es decir, el centro educativo y, posteriormente, la familia.

Cabe mencionar que esta toma de contacto con el área en el primer ciclo será muy efectiva también a la hora de desarrollar posteriormente en el tercer ciclo el Área de Educación para la

Ciudadanía y Derechos Humanos, ya que ambas áreas persiguen la preparación del alumnado como persona capaz de vivir plenamente en una sociedad libre y democrática.

El Área de Valores Sociales y Cívicos, debido a su carácter interdisciplinar, permite ser trabajada desde diferentes materias. La propia legislación establece explícitamente que esta educación en valores y emocional debe estar implícita en todas las áreas y materias del currículo. Por tanto, la propuesta estará relacionada, también, con las siguientes áreas: Lengua Castellana y Literatura, Educación Artística, Primera Lengua Extranjera y Educación Física.

Sumado a esto, siguiendo el principio de transversalidad e integración, la propuesta permite trabajar uno de los temas transversales de la etapa Primaria: la educación moral para la convivencia y la paz.

Esta multidisciplinariedad también se ve reflejada en el número de competencias clave que se trabajan durante la propuesta didáctica. Las Competencias sociales y cívicas implican habilidades para expresar ideas propias y comprender las ajenas, mejorar la empatía y para tomar decisiones teniendo en cuenta tanto los intereses individuales como los del grupo.

El Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor incorpora a la propuesta un matiz de capacidad organizativa, es decir, habilidades para proponer objetivos, aceptar cambios y modificaciones y, en definitiva, llevar a cabo un proyecto. Se da especial importancia a su vez a la reflexión y extracción de conclusiones con el fin de mejorar.

La competencia de Comunicación lingüística se desarrolla a la hora de poner en práctica habilidades sociales mencionadas anteriormente, es decir, tener un uso del lenguaje correcto y completo para transmitir ideas a través del diálogo, debate o trabajo en grupo. En definitiva, desarrolla la asertividad.

Tras haber justificado la propuesta a nivel legislativo, se muestra a continuación una justificación más específica, a nivel de centro y alumnado. Esta propuesta se plantea para ser llevada a cabo, especialmente, en un centro ubicado en un entorno suburbano. El alumnado que asiste a este tipo de centro suele presentar, de forma general, una serie de carencias a nivel socio-afectivo. En su entorno doméstico existe falta de atención o de modelos conductuales, así como diversos problemas sociales tales como desarraigo, escasez económica o drogadicción. Es por ello que trabajar la educación emocional en el centro escolar puede ser la única manera que tengan de desarrollar sus emociones. Asimismo, la actividad opcional planteada puede ser una manera de conseguir una conexión entre alumno, familia y centro.

Como se ha mencionado al comienzo del apartado, esta propuesta va destinada a alumnado del segundo curso del primer ciclo de Educación Primaria. A esta edad (7-8 años), el alumnado comienza a presentar una serie de características en su personalidad: descentralización del núcleo familiar, deseo de cooperar, emotividad ambivalente y gusto por pertenecer a un grupo, que le proporciona aceptación, seguridad y autoafirmación (Piaget, 1989). Por ello, es un buen momento para iniciar la educación emocional (González, 2016), trabajando sobre todo con dinámicas grupales.

Esta Unidad Didáctica se plantearía a comienzo de curso con idea de continuar con el trabajo de emociones distintas en sucesivas UDIS de manera que se el alumnado tenga al final del año escolar experiencia en educación emocional. Además, se pretende comprobar la efectividad de herramientas de Coaching educativo, incorporando variaciones y adaptaciones en UDIS posteriores y trasladar estas técnicas a la familia.

#### **4.2. OBJETIVOS**

Este conjunto de actividades tiene una serie de objetivos a alcanzar por parte del alumnado a lo largo de las diferentes sesiones. En primer lugar, se han seleccionado los objetivos del área como objetivos generales, extraídos del Anexo I de la Orden de 17 de marzo de 2015. En este caso, serían tres:

O VSC.1 Implementar las habilidades psicosociales básicas propias de las inteligencias intrapersonal e interpersonal, a través del autoconocimiento, el desarrollo de los pensamientos creativo y crítico, la empatía, la efectiva resolución de conflictos y la toma de decisiones, necesarias para ser, conocer, aprender, convivir, actuar y emprender.

O. VSC.4 Aprender a actuar autónomamente en situaciones complejas, elaborando, gestionando y conduciendo proyectos personales, con una gestión eficiente de los propios sentimientos y emociones, y reflexionando sobre los procedimientos para mejorar la manifestación y defensa de las legítimas necesidades de las personas, en un mundo diverso, globalizado y en constante evolución del que formamos parte.

O. VSC.6 Promover el bienestar emocional y el sentido de la dignidad personal a través de un proceso formativo, personal y colectivo, de reflexión, análisis, síntesis y estructuración sobre la ética y la moral, que favorezca una creciente autorregulación de los sentimientos, los recursos personales, el correcto uso del lenguaje y la libre expresión acordes al respeto, a la valoración de la diversidad y a la empatía.

Por otro lado, se han formulado otros objetivos específicos, que son más concretos para la propuesta de intervención.

- Reconocer, reflexionar y expresar emociones básicas a través de palabras y gestos.
- Identificar el miedo como emoción negativa.
- Aprender a trabajar a través de dinámicas de grupo y mediante técnicas de relajación.
- Establecer vínculos familiares en la educación emocional.

### **4.3. CONTENIDOS**

Con respecto a los contenidos a tratar del Área de Valores Sociales y Cívicos, se han escogido algunos de los bloques 1 y 2 del Primer Ciclo de Primaria.

El bloque 1 “La identidad y la dignidad de la persona” está más enfocado al desarrollo individual de cada individuo. Se pretende que el alumnado sea capaz de tomar decisiones por sí mismo, manejando las situaciones adversas y propiciando las acciones efectivas para conseguir metas personales. Para ello, juega un papel crucial el desarrollo del autoconcepto y el manejo efectivo de las emociones.

Más concretamente, los contenidos trabajados en la Unidad Didáctica son los siguientes:

- 1.1. Identidad, autonomía y responsabilidad personal.
- 1.3. La mejora de la autoestima.
- 1.4. Desarrollo y regulación de los sentimientos y las emociones.
- 1.5. Rechazo del miedo al fracaso.

Por otro lado, el Bloque 2 “La comprensión y el respeto de las relaciones interpersonales” engloba una serie de aprendizajes más enfocados al aspecto social del individuo, es decir, su vida dentro de un mundo en el que establecer relaciones con el conjunto de personas que le rodean. En este sentido, se trabajan habilidades sociales enfocadas, sobre todo, a la expresión respetuosa de opiniones y la empatía. Con esto, se pretende conseguir que el alumnado sea capaz de dialogar aceptando diferencias y entendiendo en todo momento el componente emocional presente en las relaciones interpersonales.

A continuación, se muestran los contenidos escogidos de dicho bloque:

- 2.3. Habilidades básicas necesarias para el desarrollo de una escucha activa y eficaz.
- 2.5. Establecimiento de relaciones interpersonales basadas en la tolerancia y el respeto.

#### **4.4. METODOLOGÍA**

A lo largo de la propuesta se van a llevar a cabo actividades de diferente tipo, pero todas ellas van a tener un punto en común: la metodología empleada. Se va a trabajar con diferentes herramientas que parten del Coaching educativo para desarrollar en el aula la educación emocional.

Tal y como establece esta técnica, se plantearán metas, tanto por parte del profesor a modo de objetivos específicos a la hora de programar previamente la propuesta, como por parte del alumnado (actividad 3).

Como la propuesta está contextualizada en una clase de alumnado de primer ciclo cuyo profesorado no ha trabajado nunca a través del Coaching, se parte de herramientas internas explicadas anteriormente. Se dejaría abierta la posibilidad de incluir algunas herramientas externas más específicas en futuras UDIS del mismo estilo. Estas herramientas, basadas en la capacidad del docente, son: escucha activa, comunicación intrapersonal e interpersonal, y feedback.

En cuanto al papel del docente, el maestro como coach tendrá un papel muy importante en la formación del autoconcepto del alumno, así como en el trabajo de su autoestima. Por ello, se empleará un refuerzo positivo de todas las actitudes y conductas que el alumnado tenga para motivarlo.

Sin embargo, tal y como indica el Coaching, es el alumnado (coachee) el que debe trabajar de forma activa y, en definitiva, ser el verdadero protagonista de su propio aprendizaje.

Dicho aprendizaje se desarrollará en diferentes etapas, recomendadas en la Orden de 17 marzo de 20. En primer lugar, se parte de un análisis de la situación de partida. Se hará una reflexión colectiva para que tanto el docente como el alumnado sea consciente de qué conocimientos o experiencias previas tienen del tema y, posteriormente, se pasará a un proceso de introversión. Esto se traduce en tiempos de silencio y trabajo individual para que, de forma autónoma, el alumnado vaya aprendiendo a expresar y gestionar sus propias emociones. Como consecuencia, se busca favorecer un progresivo desarrollo del autocontrol.

Asimismo, siguiendo de nuevo las indicaciones de la propia ley autonómica, se hará uso de una serie de recursos especialmente útiles para el logro de los objetivos. Por un lado, se empleará el juego y la lectura y análisis de cuentos relacionados con el miedo como recurso apropiado

para seguir trabajando esta emoción escogida. Por otro lado, el uso de técnicas de relajación también es útil en el proceso de autoconocimiento.

Además, se recurrirá a actividades de expresión corporal y artística para alcanzar los objetivos y propiciar el afloramiento de pensamientos, emociones y experiencias positivas sobre ellos mismos.

En cuanto a los agrupamientos, son fundamentales las dinámicas que favorezcan el aprendizaje cooperativo y participativo, ideales para identificar emociones. Para ello, se proponen actividades tanto en gran grupo como en pequeños grupos a fin de trabajar también de forma transversal la competencia comunicativa (habilidades verbales receptivas y productivas). Además de las propias actividades expuestas más adelante, se empleará cualquier situación espontánea tales como conflictos de aula para poner en práctica de forma natural e inconsciente habilidades para seguir trabajando su educación emocional.

#### **4.5. EVALUACIÓN**

Esta propuesta didáctica se va a evaluar de forma continua. Esta evaluación formativa hace énfasis en el propio proceso de aprendizaje del alumnado, sin centrarse realmente en la cantidad de contenidos adquiridos (López-Pastor, 2017). La educación emocional es abstracta, por lo que cada persona puede desarrollarla a un ritmo diferente. Por ello, es necesario aclarar que, siguiendo esto como base, la evaluación irá más bien enfocada a comprobar si el proceso de enseñanza está siendo efectivo. Esto quiere decir que, dependiendo de los resultados de la evaluación, el docente como investigador podrá establecer modificaciones en su práctica con el fin de mejorar la calidad de la enseñanza.

Del mismo modo, la evaluación formativa permitirá detectar posibles dificultades del alumnado a la hora de desarrollar diferentes aspectos de su educación emocional. El docente, por su parte, deberá tener en cuenta esto en las futuras dinámicas que plantee siguiendo la línea de las emociones.

Para llevar a cabo la evaluación, se emplearán una serie de instrumentos. En primer lugar, la observación directa será llevada a cabo diariamente durante cada una de las dinámicas que se planteen. Asimismo, para facilitar este seguimiento del alumnado, se anotarán en un cuaderno de registro los datos más relevantes de dicha observación, haciendo hincapié, sobre todo, en posibles dificultades.

Por otro lado, los documentos escritos, resultado de algunas de las actividades, servirán también como instrumento de evaluación, ya que orientarán al docente en cuanto al éxito o fracaso de esa dinámica, en concreto, y de la unidad didáctica en general.

En cuanto a las estrategias de evaluación, el docente planteará dinámicas individuales para favorecer la reflexión y el autoconocimiento, pero, sobre todo, actividades grupales con el fin de conocer el nivel de expresión y comprensión de las emociones del alumnado entre sí. En este sentido, la última actividad de la propuesta plantea una exposición a modo de resumen y tarea final para concluir la unidad. No obstante, esta no será utilizada en ningún momento como instrumento de evaluación final, sino como una parte más del propio proceso.

Una vez explicado el tipo de evaluación, así como los instrumentos y estrategias a emplear, se hace necesario concretar a nivel curricular cómo se llevará a cabo la evaluación. Siguiendo el Anexo I de la Orden de 17 de marzo de 2015, se emplean los criterios de evaluación para medir el grado de adquisición de los diferentes objetivos y competencias clave planteados. En este caso, se han escogido los siguientes:

#### **Tabla 4**

##### *Criterios de Evaluación Área Valores Sociales y Cívicos*

---

<b>CE.1.1</b>	Reconocer los rasgos que lo definen, haciendo una valoración positiva de sí mismo e identificar las consecuencias que sus decisiones tienen sobre sí mismo y sobre los demás, haciéndose responsable de las consecuencias de sus actos y desarrollando una actitud de compromiso hacia uno mismo.
<b>CE.1.3.</b>	Reconocer, listar y expresar su sentimientos y emociones, aprendiendo a gestionarlos de manera positiva para enfrentarse a las distintas situaciones y problemas de su vida diaria, Manejar las frustraciones haciendo frente a los miedos y fracasos e iniciarse en la toma de decisiones con autocontrol.
<b>CE.1.4.</b>	Comunicarse de manera verbal y no verbal adecuadamente, expresando sentimientos y emociones y aceptando los de los demás. Identificar los factores de la comunicación interpersonal que generan barreras y los que crean cercanía.
<b>CE.1.5.</b>	Participar activamente en actividades cooperativas con actitud de respeto y escucha, expresando con lenguaje positivo y abiertamente sus ideas, opiniones y sentimientos, defendiéndolas sin desmerecer las aportaciones de los demás y demostrando interés por los otros.
<b>CE.1.6.</b>	Establece relaciones respetuosas y cooperativas, basadas en la amistad, el afecto y la confianza mutua, respetando y aceptando las diferencias individuales y valorando las cualidades de los demás.

---

*Nota:* Tomada de Anexo I de la Orden de 17 de marzo de 2015.

Estos criterios de evaluación se concretan a través de unos indicadores de logro, que permiten conocer de manera más concreta el grado de adquisición de las competencias clave y las capacidades contempladas en los objetivos. En esta UDI se han seleccionado unos indicadores de logro, que se pueden consultar en el apartado 2 de Anexos.

Del mismo modo, tal y como indica la ley autonómica, existen unos estándares de aprendizaje evaluables que además de concretar los criterios de evaluación, permiten, a su vez, definir resultados de aprendizaje. En esta propuesta de intervención se trabajará con los siguientes estándares de aprendizaje evaluables.

## **Tabla 5**

### *Estándares de Aprendizaje Evaluables Área Valores Sociales y Cívicos*

---

<b>STD.1.2.</b>	Razona el sentido del compromiso respecto a uno mismo y a los demás.
<b>STD.2.1.</b>	Conoce y asume los rasgos característicos de su personalidad poniéndolos de manifiesto asertivamente.
<b>STD.2.2.</b>	Expresa la percepción de su propia identidad integrando la representación que hace de sí mismo y la imagen que expresan los demás.
<b>STD.2.3.</b>	Manifiesta verbalmente una visión positiva de sus propias cualidades y limitaciones.
<b>STD.6.3.</b>	Sabe hacer frente a la incertidumbre, el miedo o el fracaso.
<b>STD.7.4.</b>	Aplica el autocontrol a la toma de decisiones, la negociación y la resolución de conflictos.
<b>STD.7.5.</b>	Realiza un adecuado reconocimiento de identificación de sus emociones.
<b>STD.7.6.</b>	Expresa sus sentimientos, necesidades y derechos a la vez que respeta los de los demás en las actividades cooperativas.
<b>STD.8.1.</b>	Expresa con claridad y coherencia opiniones, sentimientos y emociones.
<b>STD.8.2.</b>	Emplea apropiadamente los elementos de la comunicación verbal y no verbal, en consonancia con los sentimientos.
<b>STD.8.3.</b>	Utiliza la comunicación verbal en relación con la no verbal en exposiciones orales y debates.
<b>STD.9.1.</b>	Se comunica empleando expresiones para mejorar la comunicación y facilitar el acercamiento con su interlocutor en las conversaciones.
<b>STD.9.2.</b>	Muestra interés por sus interlocutores.
<b>STD.9.3.</b>	Comparte sentimientos durante el diálogo.
<b>STD.9.4.</b>	Utiliza los elementos que contribuyen al diálogo.
<b>STD.10.1.</b>	Infiere y da sentido adecuado a la expresión de los demás.
<b>STD.10.2.</b>	Utiliza correctamente las estrategias de escucha activa: clarificación, parafraseo, resumen, reestructuración, reflejo de sentimientos...
<b>STD.10.3.</b>	Relaciona diferentes ideas y opiniones para encontrar sus aspectos comunes.
<b>STD.11.1.</b>	Escucha exposiciones orales y entiende la comunicación desde el punto de vista del que habla.
<b>STD.11.2.</b>	Dialoga interpretando y dando sentido a lo que oye.



- STD.11.3.** Realiza actividades cooperativas detectando los sentimientos y pensamientos que subyacen en lo que se está diciendo
- STD.11.4.** Colabora en proyectos grupales escuchando activamente, demostrando interés por las otras personas y ayudando a que sigan motivadas para expresarse.
- STD.12.1.** Expresa abiertamente las propias ideas y opiniones.
- STD.13.1.** Interacciona con empatía.
- STD.13.2.** Utiliza diferentes habilidades sociales.
- STD.14.2.** Respeta y acepta las diferencias individuales.
- STD.16.1.** Forma parte activa de las dinámicas de grupo.
- STD.16.2.** Consigue la aceptación de los compañeros.
- STD.16.3.** Establece y mantiene relaciones emocionales amistosas, basadas en el intercambio de afecto y la confianza mutua.
- 

*Nota:* Tomada de Anexo I de 17 de marzo de 2015.

#### **4.6. ACTIVIDADES**

La estructura de las actividades de esta propuesta es la siguiente: introducción-motivación, desarrollo y consolidación. Además, se plantea una actividad voluntaria para realizar en casa con las familias. A continuación, se detalla el desarrollo de cada actividad. La temporalización, recursos necesarios, espacios empleados y agrupamientos se detalla en Anexos (Anexo 2).

En principio, no se han establecido adaptaciones para el alumnado como medida de atención a la diversidad. Sin embargo, a la hora de plantear los grupos de trabajo o de establecer los tiempos para cada actividad, estas diferencias sí se tendrán en cuenta.

- **ACTIVIDAD 1: “DEL REVÉS”**

Las primeras dos sesiones se emplearán a modo de introducción-motivación. En primer lugar, se realiza una lluvia de ideas guiada para que afloren qué conocimientos previos tiene el alumnado acerca del mundo de las emociones. A continuación, se procede a ver la película. La profesora para la película para analizar algunas escenas con el fin de que el alumnado se fije en los personajes principales, que representan a cinco de las emociones básicas: alegría, tristeza, asco, ira y miedo.

En la tercera sesión se hará una puesta en común de la película, también a modo de lluvia de ideas enfocado, principalmente, a conocer y diferenciar cada uno de los personajes. Se procederá a colorear y decorar cada uno de los cinco personajes, previamente dibujados en cartulina. A continuación, se le ofrece al alumnado multitud de emoticonos diferentes para que se lo atribuyan al personaje que más le caracterice. Por último, la profesora comentará

situaciones de algunas de las escenas y el alumnado deberá debatir, manifestar y reflexionar qué emoción se manifiesta en cada una de ellas y con qué emoticono se relaciona. En esta fase, todavía no se habla de emociones en sí de forma muy concreta, sino que se pretende que afloren las respuestas con relación a los personajes de la película.

- **ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ TE SUGIERE?**

En primer lugar, se sitúa al alumnado en círculo en el suelo. Se hace un recordatorio de lo que se hizo en la sesión anterior con ayuda de las cartulinas de los personajes y los emoticonos. Después, se explica el juego “¿QUÉ TE SUGIERE?” Se escoge una de las cinco emociones trabajadas. A continuación, se reparte una pelota a un alumno al azar, teniendo en cuenta que siguen en círculo, pero esta vez de pie. Cada alumno deberá expresar una palabra, acción, gesto corporal o facial que le sugiera esa emoción. Una vez expresada, pasa la pelota a cualquier alumno. Se harán tantas rondas como sea posible, motivando al alumnado a que sea original y piense en qué le despierta esa emoción. Cuando alguien no sepa seguir diciendo nada o se repita, se cambia de emoción.

- **ACTIVIDAD 3: LIONS ARE ALWAYS BRAVE**

En primer lugar, se realiza un ejercicio de introducción a la lectura escogida. Se comenta el título y la portada. A continuación, se procede a la lectura en voz alta por parte de la profesora del libro. Se hace página por página, mostrando al alumnado las imágenes y comentando el significado. El libro escogido es en inglés, pero tiene poco texto y vocabulario fácil de entender para la edad. No obstante, se realizarán comentarios en cada página a fin de que todo el alumnado comprenda el contenido del cuento.

Una vez acabada la primera lectura, se comenta el final, poniéndole nombre a la emoción manifestada en la historia: el miedo del león a las tormentas.

Se procede entonces a una segunda lectura de la historia. Esta vez se proyectará en la pizarra digital para que la profesora tenga las manos libres. Se pedirán voluntarios para ir leyendo cada una de las páginas del cuento y, mientras tanto, el resto deberá ir interpretando la historia con gestos faciales, corporales o incluso algún ruido.

Al acabar, se explica a la clase que vamos a trabajar esta emoción para conocerla mejor. Una vez entendida e identificada correctamente cuál es, se relaciona con el personaje de la película “Del Revés” (cartulinas trabajadas en la Actividad 1), así como con los diferentes emoticonos.

Por último, se hace una puesta en común de cuáles pueden ser las metas a conseguir en esta unidad. Para ello, la profesora como coach deberá orientarlos hacia la consecución de objetivos destinados a trabajar la educación emocional.

- **ACTIVIDAD 4: ¿A QUÉ TENGO MIEDO?**

Se reparte a cada alumno una “Tabla de las emociones”. Arriba escribirán el nombre de la emoción que se está trabajando y, a continuación, deberán completar la tabla. Esta tabla consta de los siguientes apartados:

- Cuándo siento esta emoción.
- Cómo me siento.
- Qué pensamientos tengo.
- Cómo actúo cuando la siento.
- Cómo se me pasa esta emoción.
- Acompañar todo esto con algún contenido visual: dibujo, color, emoticono, personaje de ficción...

Una vez terminadas todas las tablas, se reúne al alumnado en Asamblea e irán saliendo uno a uno a explicar su trabajo, con posibles comentarios y dudas por parte del resto de compañeros (feedback).

- **ACTIVIDAD 5: EL BAÚL DE LOS MIEDOS**

Se inicia una sesión con una dinámica de relajación. El alumnado, sentado en el suelo a modo de Asamblea, deberá cerrar los ojos y seguir las indicaciones de la profesora. Los ejercicios irán destinados a relajar tanto el cuerpo como la mente, dirigidos a recordar temas abordados ya en la unidad con relación al miedo.

Después, se le pedirá al alumnado que, de forma individual, escriba, al menos, cinco palabras relacionadas con el miedo.

Una vez que todos hayan acabado, se introducen en el baúl y se mezclan. Luego, de forma individual, se levantan y van cogiendo al azar un papel y se lee en voz alta. Cuando se hayan extraído todos, se devuelven al baúl. Se comenta al alumnado que se volverá a abrir el baúl al final de curso para ver cómo han evolucionado sus miedos.

- **ACTIVIDAD 6: COMPARTIENDO EL MIEDO**

Esta última actividad se plantea como tarea final de la unidad. La profesora divide la unidad en 5 partes, correspondientes a cada uno de los 5 grupos: introducción, metas, actividades, metodología y aprendizaje. Se hace una lluvia de ideas de cada uno de los 5 aspectos a tratar y se anotan en la pizarra las ideas. Cada grupo deberá escribir un guion para, posteriormente, exponer la parte que les ha tocado.

Por otro lado, en esta primera sesión, también se completará una parte del mural “Universo de emociones”, siguiendo la idea planteada por el modelo de Bisquerra. En este caso, será la galaxia del miedo. Cada grupo irá escribiendo palabras relacionadas con el miedo (cuatro palabras por grupo). Mientras tanto, el resto de grupos deberán organizar una parte de una exposición grupal. Es decir, se llevan a cabo simultáneamente ambas actividades: completar el mural y diseñar la exposición.

En la segunda sesión, se termina de trabajar en la exposición. Una vez que todos los grupos hayan acabado, se comparte con el resto de la clase para hacer comentarios constructivos y mejorar entre todos la exposición final (gran grupo). Se hace un simulacro de exposición.

En la tercera sesión, se lleva a cabo la grabación de la exposición. Previamente, se debe pedir a los padres autorización para ello, puesto que posteriormente se compartirá en el blog de la profesora. Aquellos alumnos que no puedan salir en la grabación, participarán en la elaboración del material y solo en la exposición de la segunda sesión.

Este material expuesto podrá ser visto tanto por familias como por el resto de alumnado del centro. Por otro lado, el mural se expondrá dentro de la clase y se irá completando conforme se vayan trabajando emociones.

- **ACTIVIDAD EXTRA: LEEMOS UN CUENTO DE EMOCIONES.**

Se plantea como actividad opcional una lectura recomendada. El alumno deberá leer a su familia el libro, comentando el contenido y compartiendo qué le sugiere. Las familias tendrán como base el vídeo del blog si se trabaja al fin de la UDI.

## 5. CONCLUSIONES

Finalmente, se incluye en este apartado una serie de reflexiones sobre los principales puntos tratados en el mismo. En primer lugar, tras analizar el currículo para realizar la propuesta de intervención, se ha podido comprobar que la ley sí respalda el tratamiento de las emociones. En concreto, tal y como muestras el Anexo I de la Orden de 17 de marzo de 2015, forman parte de las áreas Educación para la Ciudadanía y Derechos Humanos, y Valores Sociales y Cívicos, así como de la Competencia Social y Cívica.

El problema reside en que el planteamiento actual de la educación da un papel prioritario a una serie de contenidos, y deja en un segundo plano, por ejemplo, la educación emocional. Se favorece, así, un modelo limitado al conocimiento de saberes considerados importantes, por ejemplo, los lingüísticos y matemáticos. Mientras que estas últimas materias tienen un área propia para desarrollarse, la educación emocional no cuenta con esta situación, sino que se trabaja, en todo caso, de manera transversal a través de otras áreas.

En principio puede parecer fácil abordarla en el aula. Por el contrario, y coincidiendo con García (2017), el trabajo de las emociones crea diversas dificultades en cuanto al diseño, implementación y evaluación de proyectos de educación emocional. No es de extrañar, entonces que, en numerosas situaciones, el tratamiento de las emociones caiga en el olvido y no forme parte del currículo real. A pesar de esto, en cualquier caso, es decisión únicamente del docente el trabajar o no la educación emocional.

Seguidamente, con respecto al Coaching, tras analizar teóricamente el concepto, se ha llegado a la conclusión de que la función completa de un buen docente debería llevar ya incorporada la de coach. A continuación, se justifica el paralelismo entre ambos términos.

González (2016) define el Coaching de forma genérica como “el acompañamiento de una persona a través del que se le ayuda a la consecución de sus objetivos para conseguir ir hacia esa mejora o cambio”.

Por otro lado, Pérez (2019) establece una serie de funciones del profesor como profesional del aprendizaje en la era actual, entre las que destacan, “ayudar a cada aprendiz a construir su propio y singular proyecto vital hasta el máximo de sus posibilidades (...)”. Aclara que esta ayuda cercana por parte del docente permitirá al alumnado construir “de forma disciplinada, crítica y creativa su propio y singular proyecto personal, académico y profesional”. De hecho, afirma que “la intervención educativa del docente para ayudar a aprender en el escenario complejo de la era digital requiere tanto coaching como teaching”.

Aprovechando la relevancia actual que se le da a esta práctica, y la relación con el campo educativo, podría emplearse a modo de recordatorio para que los profesionales de la educación tengan siempre presente su importante labor como acompañantes en el desarrollo personal del alumnado.

Además, también se puede aplicar para la vida cotidiana. Si bien considero que el Coaching está intrínseco en la función de un buen docente, no tiene por qué estar en conocimiento de las familias. Sería de gran utilidad que las familias conocieran poco a poco el Coaching, que adopten la visión de educar en vez de enseñar (Padilla y Cobos, 2016). Trabajando de forma conjunta profesorado y familias se conseguirían multitud de beneficios, tales como: mejor solución ante conflictos, priorización de valores y emociones y un alumnado más feliz, motivado y resolutivo. En definitiva, el aprendizaje sería más completo.

Para comenzar a trabajar tanto en clase como en casa, se podrían utilizar herramientas basadas en la propia capacidad del coach, es decir, las herramientas internas. Tal y como plantea Herrero (2016), sólo requieren habilidades por parte del maestro o familiar, que previamente ha debido formarse en Coaching. Por su carácter práctico, he seleccionado la comunicación interpersonal. Con el fin de que sea lo más efectiva posible, se proponen una serie de indicaciones a la hora de ponerla en práctica, planteadas por Padilla y Cobos (2016). Siguiendo a estas autoras, dentro de ese lenguaje empleado, la comunicación no verbal cobra especial importancia, ya que puede tanto orientar cómo se debe interpretar el mensaje verbal, así como expresar afecto y emociones al receptor.

Otro rasgo de la comunicación empleada en el Coaching es la empatía, que va más allá de ponerse en el lugar del coachee. Implica, además, “identificarse con lo que siente y piensa (...) sin tomar como propias sus vivencias o problemas previos” (Padilla y Cobos, 2016). Esto quiere decir que, efectivamente, el coachee es protagonista y dueño de sus pensamientos, sin que el maestro pueda juzgarlo.

Por el contrario, las herramientas externas del Coaching quizás se deberían introducir cuando el alumnado esté más familiarizado con dinámicas de trabajo de este tipo. Personalmente, considero el segundo ciclo un buen momento para comenzar a utilizarlas o, si se introducen antes, sería conveniente adaptarlas para que se entiendan correctamente.

Como reflexión final, me gustaría plantear la siguiente cuestión. ¿Qué es más importante: saber mucho o conocernos mucho? Quizá no haya que elegir, si bien en el equilibrio justo de ambas esté la idoneidad. Quizá, si cada persona supiera reconocer cómo se siente en cada momento e

interpretar qué sienten las personas a su alrededor, estaría más preparada para afrontar cualquier problema que se le plantee. Quizá, también, una situación extrema podría servir como punto de inflexión para cambiar la concepción que se tiene del control de las emociones. Ojalá la vuelta a la normalidad tras un imprevisible fenómeno como el actual contemple un merecido reconocimiento a la educación emocional, al menos, en el ámbito educativo.

## 6. REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2015). *Universo de Emociones*. Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R. (2016). Universo de Emociones: La elaboración de un material didáctico. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano, y A. Rodríguez (Coords.), *II Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar* (pp. 20-31). Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.
- Bisquerra, R. (2014). Viajar al Universo de Emociones. *En Navegar por el Universo de Emociones*.
- Bisquerra, R. El blog de educación emocional de Rafael Bisquerra.
- Bratitsis, T., y Ziannas, P. (2015). From early childhood to special education: interactive digital storytelling as a coaching approach for forstering social empathy. *Procedia Computer Science*, (67), 231-240. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2015.09.267>
- Conesa, S. (2017). La inteligencia emocional en el profesorado. Un desarrollo necesario para la praxis educativa. *Campus Educación Revista Digital Docente* (6), 38-41.
- DECRETO 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía.
- De Damas, M. (Autora), Gomariz, M. Á. (Directora) y Sánchez, M. C. (Directora). (2017). *La maleta de Pacotico Emociones y el carné lector emocional: diseño, implementación y evaluación de un programa de desarrollo de la conciencia emocional en edades tempranas, implicando a las familias* [Tesis doctoral]. Universidad de Murcia.
- Dolev, N., y Leshem, S. (2017). Developing emotional intelligence competence among teachers. *Teacher Development*, 21(1), 21-39. <http://dx.doi.org/10.1080/13664530.2016.1207093>
- García, A. E. (2017). La educación emocional en la escuela: Propuesta de proyectos para la etapa de educación primaria. *Campus Educación Revista Digital Docente*, (5), 19-23.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Nueva York: Basic Books.
- González, M. (2016). Había una vez que alguien se preguntó: "¿Si educamos a los pequeños con coaching?" En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano, y A. Rodríguez (Coords.), *II Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar* (pp. 283-294). Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.
- Herrero, C. (2016). *Educación, economía y axiología: El coaching educativo*. Valladolid. Universidad de Valladolid.
- López-Pastor, V. M. (2017). Capítulo 1. Evaluación formativa y compartida: Evaluar para aprender y la implicación del alumnado en los procesos de evaluación y aprendizaje. En Á. Pérez-Pueyo (Autor y Coordinador), V. M. López Pastor (Autor y Coordinador), D.



- Hortigüela, y C. Gutiérrez-García, *Evaluación Formativa y Compartida en Educación: Experiencias de Éxito en todas las Etapas Educativas* (pp. 34-37). Universidad de León.
- Martín, P., y Esteban, S. (2017). ¿Quién conduce el cambio educativo en nuestras aulas? *Padres y Maestros* (369), 46-52. <https://doi.org/10.14422/pym.i369.y2017.007>
- Méndez, F. X. (2013). *Miedos y temores en la infancia. Ayudar a los niños a superarlos*. Barcelona, Pirámide Psicología.
- ORDEN de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía. Anexo I.
- Ordoñez, A., y González, R. (2014) *Las emociones y constructos afines. Recursos para educar en emociones: De la teoría a la acción*. Madrid, Pirámide Psicología.
- Padilla, M. J., y Cobos, S. (2016). *¿Educar o enseñar? Manual de coaching familiar y educativo*. Almería, Soldesol.
- Pérez, Á. I. (2019). Ser docente en tiempos de incertidumbre y perplejidad. *Márgenes, Revista de Educación de la Universidad de Málaga*, 0(0), 3-17. <http://dx.doi.org/10.24310/mgnmar.v0i0.6497>.
- Piaget, J. (1989). *Desarrollo cognitivo del niño*. Madrid, Anaya.
- Pigmentel, L. (2017). Coaching para desarrollar la inteligencia emocional. En S. Pérez, G. Castellano, y A. Pina (Coords.), *Propuestas de Innovación Educativa en la Sociedad de la Información* (pp. 159-170). Granada, Adaya Press.
- Rada, J. (2017). Miedo, la emoción más angustiosa en la infancia. *20 minutos*.
- Real Decreto 126/2014 del 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Artículo 7.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and personality*, 9, 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez, B., y Boronat, J. (2014). Coaching educativo: Modelo para el desarrollo de competencias intra e interpersonales. *Educación XXI*, 17(1), 221-242. <https://doi.org/10.5944/educxx1.17.1.10712>
- Sandoval, C., y López, O. (2017). Educación, psicología y coaching: un entramado positivo. *Educatio Siglo XXI*, 35(1), 145-164. <http://dx.doi.org/10.6018/j/286261>
- Soro, M. I. (2018). Propuestas y análisis de buenas prácticas de coaching educativo y emprendimiento en el aula. *III Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar* (págs. 240-252). Zaragoza, Ediciones Universidad San Jorge .
- The International School of Coaching. (2019). Blog.
- Universo de Emociones. (2016). Blog.
- Universo de Emociones. (2017). Blog.

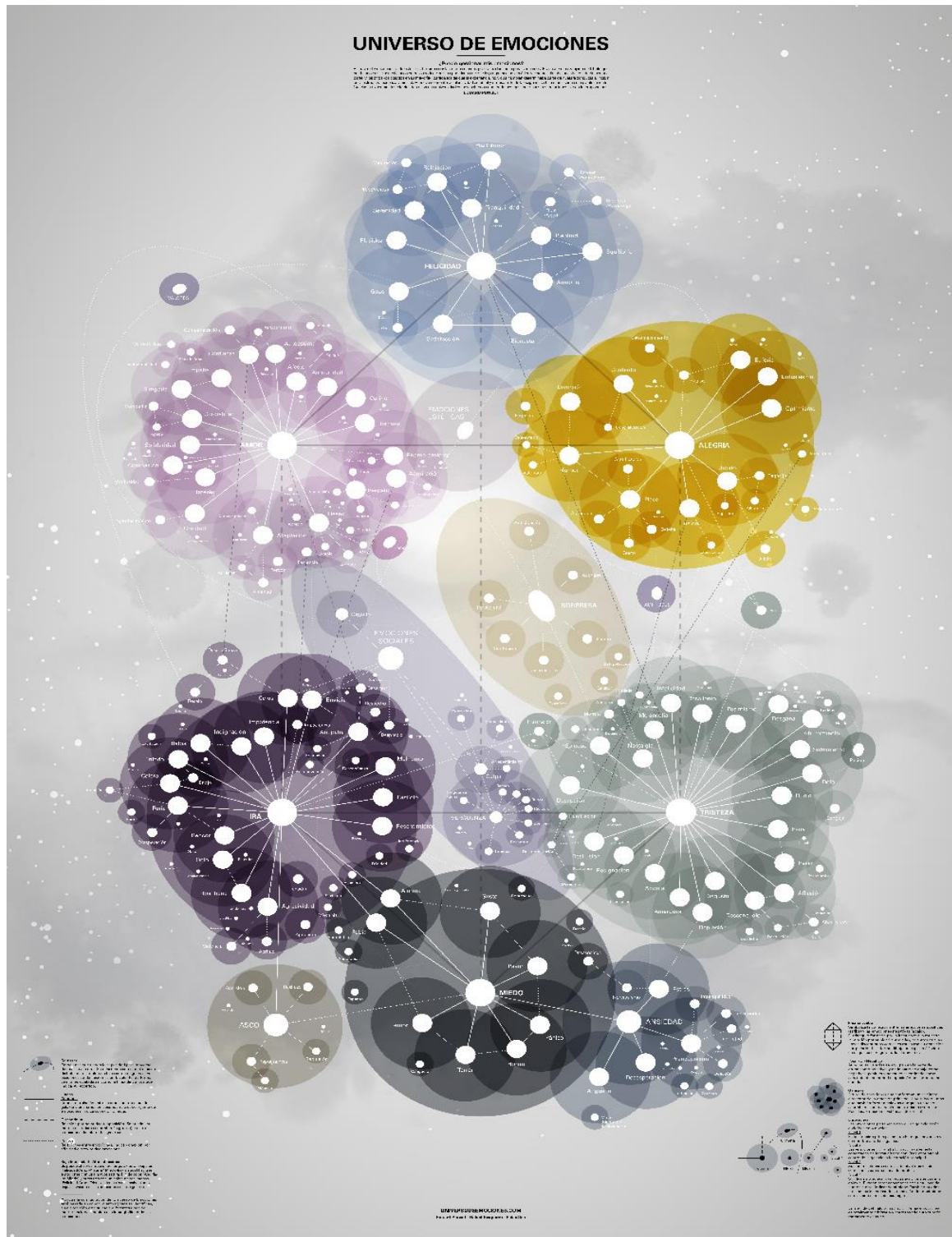
- Valderrama, B. (2015). *Fundamentos psicológicos del coaching: Un modelo para SER MÁS*. Madrid, EOS Instituto de Orientación Psicológica.
- Valderrama, B. (2017). ¿Qué aporta el coaching a la educación? *Padres y Maestros* (369), 34-40. <https://doi.org/10.14422/pym.i369.y2017.005>
- Whitmore, J. (1992). *Coaching: el método para mejorar el rendimiento de las personas*. Nocholas Brealey Publishing.

## 7. ANEXOS

### 7.1. ANEXO 1. UNIVERSO DE EMOCIONES

Figura 1

*Universo de Emociones*



Nota: Tomada de Bisquerria (2015).

## 7.2. ANEXO 2. YO TAMBIÉN TENGO MIEDO

ACTIVIDAD 1: “DEL REVÉS”				
Temporalización	Espacio	Agrupamiento	Recursos	
3 sesiones, 1h/sesión	Aula, asamblea	Gran grupo	Película Disney “Del Revés”, cartulinas, emoticonos.	
CONCRECIÓN CURRICULAR				
Objetivos generales	Objetivos específicos			
O VSC.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrar en contacto con las emociones a través de la visualización de la película “Del Revés”.</li> <li>- Empezar a relacionar e identificar acción y emoción.</li> <li>- Dar nombre a cinco emociones básicas.</li> <li>- Reflexionar y expresar emociones.</li> <li>- Aprender a trabajar a través de dinámicas de grupo, escuchando y respetando el turno de palabra.</li> </ul>			
Contenidos	Competencias clave	Criterios de evaluación	Indicadores de logro	Estándares de aprendizaje
1.4. 2.3.	CSYC, SIEP, CCL	CE.1.4.	VSC.1.4.2. VSC.1.4.3.	STD.8.1. STD.8.2. STD.8.3. STD.9.2. STD.9.4. STD.10.1. STD.10.2. STD.10.3.
		CE.1.5.	VSC.1.5.1. VSC.1.5.2.	STD.11.2. STD.11.3. STD.11.4. STD.13.1.
		CE.1.6.	VSC.1.6.2.	STD.16.1.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD				
<p>Las primeras dos sesiones se emplearán a modo de introducción-motivación. En primer lugar, se realiza una lluvia de ideas guiada para que afloren qué conocimientos previos tiene el alumnado acerca del mundo de las emociones. A continuación, se procede a ver la película. La profesora para la película para analizar algunas escenas con el fin de que el alumnado se fije en los personajes principales, que representan a cinco de las emociones básicas: alegría, tristeza, asco, ira y miedo.</p> <p>En la tercera sesión se hará una puesta en común de la película, también a modo de lluvia de ideas enfocado, principalmente, a conocer y diferenciar cada uno de los personajes. Se procederá a colorear y decorar cada uno de los cinco personajes, previamente dibujados en cartulina. A continuación, se le ofrece al alumnado multitud de emoticonos diferentes para que se lo atribuyan al personaje que más le caracterice. Por último, la profesora comentará situaciones de algunas de las escenas y el alumnado deberá debatir, manifestar y reflexionar qué emoción se manifiesta en cada una de ellas y con qué emoticono se relaciona. En esta fase, todavía no se habla de emociones en sí de forma muy concreta, sino que se pretende que afloren las respuestas con relación a los personajes de la película.</p>				

<b>ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ TE SUGIERE?</b>				
<b>Temporalización</b>	<b>Espacio</b>	<b>Agrupamiento</b>	<b>Recursos</b>	
1 sesión, 1h	Patio	Gran grupo	Cartulinas, emoticonos, pelota.	
<b>CONCRECIÓN CURRICULAR</b>				
<b>Objetivos generales</b>	<b>Objetivos específicos</b>			
O VSC.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empezar a relacionar e identificar acción y emoción.</li> <li>- Reflexionar y expresar emociones.</li> <li>- Trabajar la expresión corporal.</li> <li>- Aprender a trabajar a través de dinámicas de grupo, escuchando y respetando el turno de palabra.</li> </ul>			
<b>Contenidos</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Indicadores de logro</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>
1.4. 2.3. 2.5.	CSYC, SIEP, CCL	CE.1.4.	VSC.1.4.2. VSC.1.4.3.	STD.8.1. STD.8.2. STD.8.3. STD.9.3. STD.9.4. STD.10.3.
		CE.1.5.	VSC.1.5.1. VSC.1.5.2.	STD.11.2 STD.11.3 STD.11.4 STD.12.1 STD.13.1
		CE.1.6.	VSC.1.6.2.	STD.16.1
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>				
<p>En primer lugar, se sitúa al alumnado en círculo en el suelo. Se hace un recordatorio de lo que se hizo en la sesión anterior con ayuda de las cartulinas de los personajes y los emoticonos. Después, se explica el juego “¿QUÉ TE SUGIERE?” Se escoge una de las cinco emociones trabajadas. A continuación, se reparte una pelota a un alumno al azar, teniendo en cuenta que siguen en círculo, pero esta vez de pie. Cada alumno deberá expresar una palabra, acción, gesto corporal o facial que le sugiera esa emoción. Una vez expresada, pasa la pelota a cualquier alumno. Se harán tantas rondas como sea posible, motivando al alumnado a que sea original y piense en qué le despierta esa emoción. Cuando alguien no sepa seguir diciendo nada o se repita, se cambia de emoción.</p>				

<b>ACTIVIDAD 3: LIONS ARE ALWAYS BRAVE</b>				
<b>Temporalización</b>	<b>Espacio</b>	<b>Agrupamiento</b>	<b>Recursos</b>	
1 sesión, 1h	Aula	Gran grupo	Cuento físico “Lions are always brave”, cuento digital, pizarra digital.	
<b>CONCRECIÓN CURRICULAR</b>				
<b>Objetivos generales</b>	<b>Objetivos específicos</b>			
O VSC.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar el miedo como emoción negativa.</li> <li>- Relacionar acciones y expresiones corporales que expresen miedo.</li> <li>- Trabajar la expresión corporal.</li> <li>- Proponer metas iniciales a conseguir a lo largo de la unidad.</li> </ul>			
<b>Contenidos</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Indicadores de logro</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>
1.4. 2.3.	CSYC, SIEP, CCL	CE.1.4.  CE.1.5.	VSC.1.4.1. VSC.1.4.2. VSC.1.4.3.  VSC.1.5.1. VSC.1.5.2.	STD.8.1. STD.8.2. STD.8.3. STD.9.1. STD.10.1. STD.10.2. STD.10.3.  STD.11.1. STD.11.2. STD.11.3. STD.11.4. STD.12.1. STD.13.1.
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>				
<p>En primer lugar, se realiza un ejercicio de introducción a la lectura escogida. Se comenta el título y la portada. A continuación, se procede a la lectura en voz alta por parte de la profesora. Se hace página por página, mostrando al alumnado las imágenes y comentando el significado. El libro escogido es en inglés, pero tiene poco texto y vocabulario fácil de entender para la edad. No obstante, se realizarán comentarios en cada página a fin de que todo el alumnado comprenda el contenido del cuento.</p> <p>Una vez acabada la primera lectura, se comenta el final, poniéndole nombre a la emoción manifestada en la historia: el miedo del león a las tormentas.</p> <p>Se procede entonces a una segunda lectura de la historia. Esta vez se proyectará en la pizarra digital para que la profesora tenga las manos libres. Se pedirán voluntarios para ir leyendo cada una de las páginas del cuento y, mientras tanto, el resto deberá ir interpretando la historia con gestos faciales, corporales o incluso algún ruido.</p> <p>Al acabar, se explica a la clase que vamos a trabajar esta emoción para conocerla mejor. Una vez entendida e identificada correctamente cuál es, se relaciona con el personaje de la película “Del Revés” (cartulinas trabajadas en la Actividad 1), así como con los diferentes emoticonos.</p> <p>Por último, se hace una puesta en común de cuáles pueden ser las metas a conseguir en esta unidad. Para ello, la profesora como coach deberá orientarlos hacia la consecución de objetivos destinados a trabajar la educación emocional.</p>				

<b>ACTIVIDAD 4: ¿A QUÉ TENGO MIEDO?</b>				
<b>Temporalización</b>	<b>Espacio</b>	<b>Agrupamiento</b>	<b>Recursos</b>	
1 sesión, 1h	Aula	Individual Gran grupo	Plantilla: tabla de las emociones	
<b>CONCRECIÓN CURRICULAR</b>				
<b>Objetivos generales</b>	<b>Objetivos específicos</b>			
O VSC.1 O. VSC.4 O. VSC.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar conciencia del miedo como emoción negativa.</li> <li>- Aprender a gestionar el miedo.</li> <li>- Compartir entre iguales experiencias relacionadas del miedo.</li> </ul>			
<b>Contenidos</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Indicadores de logro</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>
1.1. 1.3. 1.4. 2.3.	CSYC, SIEP, CCL	CE.1.1.  CE.1.3.  CE.1.4.  CE.1.5.	VSC.1.1.1. VSC.1.1.2.  VSC.1.3.1.  VSC.1.4.1. VSC.1.4.2. VSC.1.4.3.  VSC.1.5.1. VSC.1.5.2.	STD.2.1. STD.2.2. STD.2.3.  STD.7.5. STD.7.6.  STD.8.1 STD.8.2. STD.8.3. STD.9.2. STD.9.3. STD.9.4. STD.10.3  STD.11.4 STD.13.1
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>				
<p>Se reparte a cada alumno una “Tabla de las emociones”. Arriba escribirán el nombre de la emoción que se está trabajando y, a continuación, deberán completar la tabla. Esta tabla consta de los siguientes apartados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuándo siento esta emoción.</li> <li>- Cómo me siento.</li> <li>- Qué pensamientos tengo.</li> <li>- Cómo actúo cuando la sienta.</li> <li>- Cómo se me pasa esta emoción.</li> <li>- Acompañar con algún contenido visual: dibujo, color, emoticono, personaje de ficción...</li> </ul> <p>Una vez terminadas todas las tablas, se reúne al alumnado en Asamblea e irán saliendo uno a uno a explicar su trabajo, con posibles comentarios y dudas por parte del resto de compañeros (feedback).</p>				

<b>ACTIVIDAD 5: EL BAÚL DE LOS MIEDOS</b>				
<b>Temporalización</b>	<b>Espacio</b>	<b>Agrupamiento</b>	<b>Recursos</b>	
1 sesión, 1h	Aula	Gran grupo Individual	Música de relajación, cajita, folio de papel cortado en trozos pequeños.	
<b>CONCRECIÓN CURRICULAR</b>				
<b>Objetivos generales</b>	<b>Objetivos específicos</b>			
O VSC.1  O. VSC.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender técnicas de relajación.</li> <li>- Identificar el miedo con palabras.</li> <li>- Crear conciencia del miedo entre iguales.</li> <li>- Concebir el miedo como parte de la vida emocional de las personas.</li> </ul>			
<b>Contenidos</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Indicadores de logro</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>
1.1. 1.3. 1.4. 2.5.	CSYC, SIEP, CCL	CE.1.1.  CE.1.4.  CE.1.6.	VSC.1.1.1. VSC.1.1.2.  VSC.1.4.2.  VSC.1.6.1. VSC.1.6.2.	STD.1.2. STD.2.1.  STD.8.2. STD.10.3.  STD.14.2. STD.16.1. STD.16.2. STD.16.3.
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>				
<p>Se inicia una sesión con una dinámica de relajación. El alumnado, sentado en el suelo a modo de Asamblea, deberá cerrar los ojos y seguir las indicaciones de la profesora. Los ejercicios irán destinados a relajar tanto el cuerpo como la mente, dirigidos a recordar temas abordados ya en la unidad con relación al miedo.</p> <p>Después, se le pedirá al alumnado que, de forma individual, escriba, al menos, cinco palabras relacionadas con el miedo.</p> <p>Una vez que todos hayan acabado, se introducen en el baúl y se mezclan. Luego, de forma individual, se levantan y van cogiendo al azar un papel y se lee en voz alta. Cuando se hayan extraído todos, se devuelven al baúl. Se comenta al alumnado que se volverá a abrir el baúl al final de curso para ver cómo han evolucionado sus miedos.</p>				



<b>ACTIVIDAD 6: COMPARTIENDO EL MIEDO</b>				
<b>Temporalización</b>	<b>Espacio</b>	<b>Agrupamiento</b>	<b>Recursos</b>	
3 sesiones, 1h/sesión	Patio	5 pequeños grupos Gran grupo	Mural “Universo de emociones”, móvil (grabación)	
<b>CONCRECIÓN CURRICULAR</b>				
<b>Objetivos generales</b>	<b>Objetivos específicos</b>			
O VSC.1  O. VSC.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a organizar el trabajo en equipo.</li> <li>- Participar activamente en dinámicas grupales.</li> <li>- Sintetizar y resumir lo aprendido acerca del miedo.</li> <li>- Compartir el contenido de la unidad con familias y alumnado.</li> </ul>			
<b>Contenidos</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Indicadores de logro</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>
1.1. 1.5. 2.3. 2.5.	CSYC, SIEP, CCL	CE.1.1   CE.1.3.   CE.1.5.   CE.1.6.	VSC.1.1.1. VSC.1.1.2.  VSC.1.3.1. VSC.1.3.2.  VSC.1.5.1. VSC.1.5.2.  VSC.1.6.1. VSC.1.6.2.	STD.1.2. STD.2.3.  STD.6.3. STD.7.4. STD.7.6.  STD.11.3. STD.11.4. STD.13.1.  STD.16.1. STD.16.3.
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>				
<p>La profesora divide la unidad en 5 partes, correspondientes a cada uno de los 5 grupos: introducción, metas, actividades, metodología y aprendizaje. Se hace una lluvia de ideas de cada uno de los 5 aspectos a tratar y se anotan en la pizarra las ideas. Cada grupo deberá escribir un guion para, posteriormente, exponer la parte que les ha tocado.</p> <p>Por otro lado, en esta primera sesión, también se completará una parte del mural “Universo de emociones”, siguiendo la idea planteada por el modelo de Bisquerra. En este caso, será la galaxia del miedo. Cada grupo irá escribiendo palabras relacionadas con el miedo (cuatro palabras por grupo). Mientras tanto, el resto de grupos deberán organizar una parte de una exposición grupal. Es decir, se llevan a cabo simultáneamente ambas actividades: completar el mural y diseñar la exposición.</p> <p>En la segunda sesión, se termina de trabajar en la exposición. Una vez que todos los grupos hayan acabado, se comparte con el resto de la clase para hacer comentarios constructivos y mejorar entre todos la exposición final (gran grupo). Se hace un simulacro de exposición.</p> <p>En la tercera sesión, se lleva a cabo la grabación de la exposición. Previamente, se debe pedir a los padres autorización para ello, puesto que posteriormente se compartirá en el blog de la profesora. Aquellos alumnos que no puedan salir en la grabación, participarán en la elaboración del material y solo en la exposición de la segunda sesión.</p> <p>Este material expuesto podrá ser visto tanto por familias como por el resto de alumnado del centro. Por otro lado, el mural se expondrá dentro de la clase y se irá completando conforme se vayan trabajando emociones.</p>				

<b>ACTIVIDAD EXTRA: LEEMOS UN CUENTO DE EMOCIONES</b>				
<b>Temporalización</b>	<b>Espacio</b>	<b>Agrupamiento</b>	<b>Recursos</b>	
	Casa	Alumno y familia	Cuento “Encender la noche” (Ray Bradbury)	
<b>CONCRECIÓN CURRICULAR</b>				
<b>Objetivos generales</b>	<b>Objetivos específicos</b>			
O VSC.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer vínculos familiares en la educación emocional.</li> <li>- Compartir el contenido de la unidad con la familia.</li> <li>- Ser autónomo para presentar y explicar qué es el miedo.</li> </ul>			
<b>Contenidos</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Indicadores de logro</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>
1.1. 1.3. 1.4. 2.3.	CSYC, SIEP, CCL	Esta actividad, al plantearse como opcional para realizarse en casa, no sería evaluada por el docente.		
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>				
Se plantea como actividad opcional una lectura recomendada. El alumno deberá leer a su familia el libro, comentando el contenido y compartiendo qué le sugiere. Las familias tendrán como base el vídeo del blog si se trabaja al fin de la UDI.				