

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias de la Educación



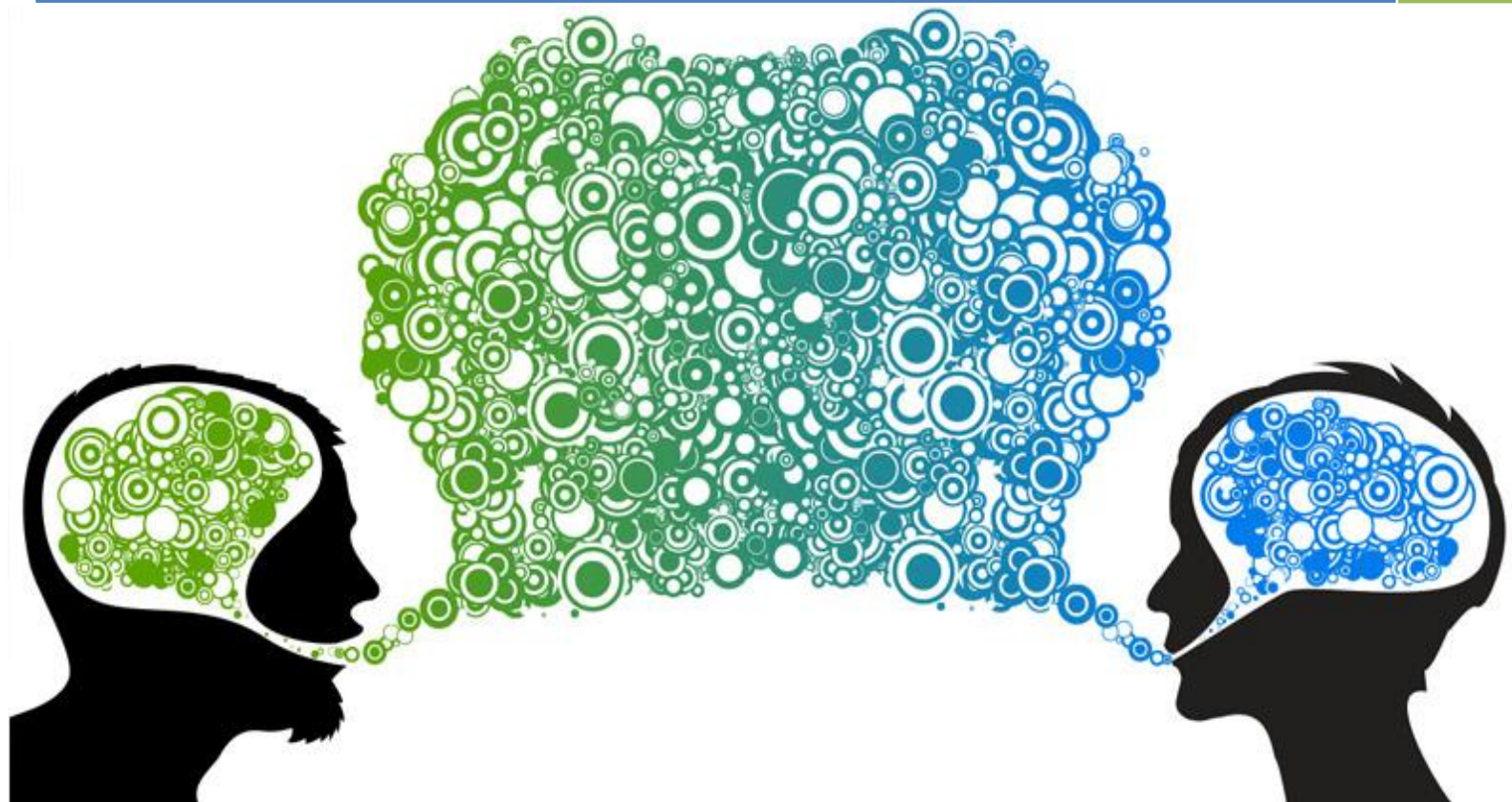
**Programa para la mejora de la
resolución de conflictos, en
alumnado de Tercer Ciclo de
Educación Primaria**

Asma Mouch Chamlal

**Trabajo Final de Grado
Grado en Educación Primaria
2014**

**Junio,
2014**

**Programa para la mejora de la
resolución de conflictos, en
alumnado de Tercer Ciclo de
Educación Primaria**



Asma Mouch Chamlal

Trabajo de Fin de Grado

Facultad de Ciencias de la Educación:

Universidad de Granada

Propuesta de Programa para la mejora de la resolución de conflictos en alumnado de Tercer Ciclo de Educación Primaria.

Mouch Chamlal, Asma

Resumen

Habitualmente, el conflicto es tratado por la escuela una vez que se ha producido, por esta razón, se ha diseñado el siguiente programa, para que previamente, se trabaje este aspecto educativo, mediante una propuesta de actividades a desarrollar con el alumnado de primaria en el aula. Se parte desde el marco teórico, en el que se estudia la importancia que tienen el conflicto, las emociones y el área de la Educación Física, además de la relación que guardan entre sí. También se indaga sobre las estrategias adecuadas que ha de llevar a cabo el docente para mejorar la resolución de los conflictos en base al entrenamiento de las habilidades socio-emocionales.

Palabras clave: conflictos; emociones; Educación Física; Educación Emocional; habilidades socio-emocionales.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. JUSTIFICACIÓN	4
3. MARCO TEÓRICO	5
3.1. El conflicto	6
3.1.1. La resolución de conflictos	7
3.2. Inteligencia emocional y su importancia	8
3.3. La Educación Física Emocional	9
4. EL PROGRAMA PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	10
4.1. Diseño del programa	10
4.1.1. Objetivos	10
4.1.2. Población beneficiaria del programa	11
4.1.3. Diseño de evaluación	11
4.1.4. Temporalización	12
4.1.5. Diseño de la intervención	13
4.1.5.1. Primer bloque de actividades: "Banco de actividades"	13
4.1.5.2. Segundo bloque de actividades: "Diario emocional"	21
4.1.5.3. Tercer bloque de actividades: "Libro de la ira" y "Ficha sobre la conciencia emocional"	21
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22
6. ANEXOS	26

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

1. ÍNDICE DE TABLAS	
Tabla 1. Cronograma de actividades	12
Tabla 2. Actividades 1, 2 y 3	13
Tabla 3. Actividades 4, 5 y 6	16
Tabla 4. Actividad 7	18
Tabla 5. Actividades 8, 9 y 10	19
Tabla 6. Lista de control	28
Tabla 7. Diario emocional	29
Tabla 8. Calendario de quejas	31
2. ÍNDICE DE FIGURAS	
Gráfico 1. Test del cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC)	27
Gráfico 2. Ficha de emoticonos para la conciencia emocional	32
Gráfico 3. Definiciones de las emociones básicas (Bisquerra, 2003)	33

1. INTRODUCCIÓN

Dos niños de 8 años, ante un conflicto, en lugar de estar golpeándose en el aula o en el recreo, como ha ocurrido hasta ahora, están sentados uno frente a otro intentando llegar a un acuerdo para solucionar el problema.

Este es un ejemplo de los muchos, en el que los niños están beneficiándose de una formación basada en el desarrollo de las capacidades socio-emocionales, la inteligencia emocional.

Actualmente, el tema del conflicto está siendo alarmante, no solo en el nivel social del niño, sino también en su nivel educativo donde día a día nos encontramos con variadas conductas disruptivas.

Dado que este año estoy realizando mis prácticas en el área de la Educación Física, he podido observar esta problemática a diario, de ahí mi interés por dedicar mi Trabajo de Fin de Grado al diseño de un Programa de intervención para la mejora de resolución de conflictos, en alumnado de Tercer Ciclo de Educación Primaria.

Para ello, se han propuesto una serie de actividades que pueden trabajar los docentes con los alumnos a partir del área de Educación Física con el fin de entrenar las habilidades socio-emocionales para mejorar la resolución de conflictos.

2. JUSTIFICACIÓN.

Las emociones junto con la cognición son necesarias para la formación integral del individuo, pues no basta con que el niño haya adquirido un bagaje de conocimientos sino que, además, debe estar dotado de habilidades emocionales que contribuyan a su bienestar personal y social.

No obstante, la escuela siempre ha promovido la educación basada en el desarrollo cognitivo, dejando de lado, la inteligencia emocional. Es a partir de varias investigaciones, entre las que destaca la llevada a cabo con jóvenes por Extremera y Fernández-Berrocal (2004), obteniendo como resultado una carencia en el grado de habilidades emocionales adquiridas, cuando surge la necesidad de incluir en el currículo, la Educación Emocional. De esta manera, la escuela brindaría al alumnado una formación global basada en la cognición y en la emoción y de relación interpersonal, estando éstos dos últimos relacionados directamente con el rendimiento académico y con el bienestar, tanto de los estudiantes como de sus profesores (Collell y Escudé, 2003).

3. MARCO TEÓRICO.

3.1. El conflicto.

A lo largo de nuestras vidas, con frecuencia, nos encontramos con dificultades a la hora de hacer frente a un problema, y es en ese momento, cuando sentimos la necesidad de buscar una solución. En muchas de estas ocasiones nos sentimos mal y nuestra propia personalidad se tambalea, y es entonces, cuando dicha situación se convierte en un conflicto (Verdejo y Braselli, 2011).

El conflicto está presente en todos los ámbitos de la vida, es algo innato a la naturaleza humana y ha sido una herramienta indispensable que ha permitido el desarrollo de las sociedades (Tuvilla, 2004). Es por esto que no podemos darle la espalda y evitarlo, sino, todo lo contrario, debemos saber enfrentarnos a ellos, y para estar mejor preparados, resulta imprescindible estar bien entrenados en las habilidades socio-emocionales, que pueden ayudarnos a disminuir o regularlos adecuadamente.

El conflicto es diferente a la violencia, ésta se refiere a la forma de resolver los problemas generando daño a las personas del enfrentamiento, mientras que el primero, es definido por el autor Molina (2005), como "cualquier situación en que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles o son percibidos como tales" (p. 214-215). Por su parte, Torrego (2000), añade como elementos que intervienen en el mismo los sentimientos y las emociones, y donde la relación entre las personas que entran en oposición puede terminar fortalecida o debilitada según se desarrolle el proceso para resolverlo.

Por lo tanto, cuando hablamos de conflicto estamos aludiendo a todas las situaciones que implican una confrontación de los intereses de las partes originándose así respuestas que abarcan multitud de conductas. En el ámbito escolar, Fernández (1999), distingue distintos tipos de conflictos en el aula:

- *Actos disruptivos*: comportamientos indisciplinados que provocan la falta de continuidad en el proceso educativo y continuos desórdenes en el aula.
- *Violencia*: daño o lesión a alguien o a algo. Puede ser física, verbal y psicológica.

En la misma línea Serra (2003), añaden dentro de los actos disruptivos la exhibición de desmotivación y apatía, la falta de cooperación, mala educación, insolencia, desobediencia, provocación, amenazas, disposición hostil y estrategias

verbales tales como pedir insistentemente que se repitan cosas que ya se han explicado, hacer preguntas absurdas, reaccionar desproporcionadamente a las demandas del maestro, etc. Como consecuencia, tales estrategias y comportamientos conllevan a situaciones de violencia grave.

En mi período de prácticas he podido observar, en concreto, los siguientes conflictos en el alumnado del centro:

- Inquietud porque les insultan o les ponen motes.
- Se sienten marginados por el resto de compañeros.
- Peleas verbales o físicas en los juegos por desacuerdo o simplemente por un tropiezo o porque están enfadados por algo.
- Conflictos de carácter sexista, los niños no dejan que las niñas participen en sus juegos.
- Imagen corporal de ciertos alumnos, quienes reciben constantes insultos por el resto.
- Bromas pesadas que gastan ciertos alumnos líderes a los no líderes, p.e.: esconder sus pertenencias, etc.
- Dificultades a la hora de compartir las cosas.
- Egoísmo de los líderes del grupo.
- Victimismo de ciertos alumnos con el fin de llamar la atención.
- No respetar los turnos de palabras.
- Actitud pasiva optada por aquellos que acaban pronto las actividades y tienden a aburrirse y a distraer al resto que aún no han terminado.

3.1.2. La resolución de conflicto y educación emocional

Aclarado el concepto de conflicto y sus tipos, se pasa a la aclaración de las razones por la que nuestro alumnado tienen dificultades para enfrentarse a ellos, bien en la escuela o bien, fuera de ella.

La resolución de conflictos, puede deberse a una mala gestión de los problemas y, según Bisquerra (2003), es porque la persona no tiene desarrolladas unas *competencias emocionales*, que tienen relación, por un lado, con la inteligencia intrapersonal, que es la capacidad de autoreflexión: conocerse, controlarse y motivarse; y, por otro lado, con la interpersonal, que es la capacidad de reconocer los sentimientos y pensamientos de los demás, a través del desarrollo de las habilidades sociales, la empatía, la comunicación, etc.

Estas competencias emocionales tomando como referencia la visión del Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP, 1997), quedan agrupadas en cinco bloques: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y la competencia para la vida y el bienestar.

Siguiendo la línea de Bisquerra (2003), se pasa a dar una definición a cada una de ellas.

En primer lugar, la conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de la de los demás, así como la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. La regulación emocional implica la gestión de las emociones de forma adecuada. Por su parte, la autonomía emocional se entiende cómo la capacidad de llevar a cabo una buena autogestión de las emociones.

Por otro lado, la competencia social se concibe como la capacidad para mantener buenas relaciones con los demás. Y por último, las habilidades de vida y bienestar son entendidas como la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables frente a la solución de problemas con el fin de potenciar el bienestar personal y social.

En definitiva, teniéndola nuestro alumnado desarrolladas será capaz de resolver de forma positiva cualquier conflicto, de ahí, la necesidad de trabajarlas en nuestras clases.

3.2. Inteligencia Emocional y su importancia

El término "*Inteligencia Emocional*" fue acuñado por primera vez en el año 1990 por John Mayer y Peter Salovey a partir de su modelo de habilidades y definiéndolo como "la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y la de los demás" (Mayer y Salovey, 1997, p.10). En base a este modelo Goleman (1995), elabora su concepto de inteligencia emocional a partir de su modelo de personalidad o modelo mixto, y se refiere a ella como el conjunto de capacidades emociones y aspectos de la personalidad que guían los pensamientos y las acciones. Por su parte, Bar-On (2002), la define como la capacidad de percibir, integrar, comprender y manejar las emociones que tienen que ver con la comprensión de uno mismo y de los demás, y hacer frente con más éxito a las exigencias ambientales.

Además, Gardner (1995), a partir de su teoría de las inteligencias múltiples, habla de dos inteligencias refiriéndose a la inteligencia emocional que son: la inteligencia intrapersonal (capacidad que tiene la persona para comprender sus emociones y sentimientos) y la interpersonal (capacidad para reconocerlas en los

demás).

Todas estas definiciones coinciden en que el sujeto no solo es capaz de comprender sus emociones sino que, además, comprende la de los demás.

Ahora, bien, la práctica de esta inteligencia resulta beneficiosa para la formación integral del alumno. Una educación basada en las emociones tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social de la persona (Bisquerra, 2003). "Desarrolla el potencial que tenemos para aprender las habilidades prácticas de toma de conciencia de uno mismo, la auto-motivación, el autocontrol, la empatía y la capacidad de relación" (Goleman, 1998). De la misma manera, Fernández-Berrocal y Ruiz Aranda (2008), afirman una mejora de las relaciones interpersonales, del bienestar psicológico, del rendimiento académico y una reducción de la aparición de conductas disruptivas.

De ello se desprende la gran importancia de enseñar éstas habilidades en la escuela para que nuestros alumnos empiecen a trabajarlas como algo cotidiano, y no se enfrenten de primeras a conflictos de la vida ante los que se sientan incapaces de hacer frente, y en consecuencia, dicha situación puede acarrear problemas mayores como la baja autoestima, el aislamiento, la depresión, la frustración, la ira y la violencia hacia los demás (Verdejo y Braselli, 2011).

No obstante, las personas que son capaces de resolver sus problemas adecuadamente suelen gestionar de un modo eficaz su vida emocional, condicionando, para bien o para mal, su proceso de resolución de los problemas. Del mismo modo, Becoña (2004) y D'Zurilla (1986), coinciden en que las emociones pueden ayudar a identificar el problema y a evaluar las diferentes alternativas disponibles, así como la viabilidad de su ejecución. Nos permite adoptar distintos puntos de vista y múltiples perspectivas de los problemas (Cabello, Ruiz-Aranda y Fernández-Berrocal, 2010).

3.3. La Educación Física Emocional

El Programa que se propone, a continuación, trabajará las habilidades socio-emocionales desde el área de la Educación Física por las siguientes razones:

Es a partir de esta área desde donde podemos abordar, además del nivel cognitivo, los niveles emocional, afectivo, social, físico y motórico, a diferencia del resto de disciplinas, las cuales no solicitan una implicación emocional de tal intensidad.

Mediante la acción motriz, resulta una herramienta extraordinaria de experimentación de vivencias emocionales. Como señala Pierre Parlebas (1990) "... la acción está íntimamente penetrada por las emociones" (Citado por Pellicer Royo, 2011,

p. 9); y, en consecuencia, el origen y la manifestación de algún comportamiento inapropiado que se debe a la relación que guardan los alumnos con el espacio, el tiempo, el material y el reglamento de la actividad.

Se trata de la única área curricular en la que se crea un clima que favorece la interacción de todos con todos, en la que alberga la plena libertad, en la que los niños se muestran tal y como son, expresando, en todo momento, sus emociones, sentimientos y actitudes y, como consecuencia, surgen conflictos. Y es por esto, lo queramos o no, que siempre están presentes las emociones, por consiguiente, no podemos ignorar su tratamiento, siendo el lugar idóneo para ello este área.

Siendo así, "los aprendizajes que se retienen y perduran en tiempo son aquellos que van ligados a una emoción y esto se produce con mayor facilidad si los aprendizajes son vivenciales" (Bisquerra, 2005). Por tanto, resulta ideal entrenar al alumnado en estas habilidades emocionales, desde edades tempranas, para que puedan afrontar los conflictos sin ningún inconveniente.

4. EL PROGRAMA PARA LA MEJORA DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Una vez establecida la justificación y el análisis de la necesidad de entrenar las competencias emocionales para mejorar el manejo de conflictos desde el ámbito educativo, resulta conveniente definir el concepto de programa.

Un programa es según Rodríguez, Álvarez, Bisquerra y Marín (1993):

Una serie de actuaciones programadas y proyectadas, que se llevan a cabo según un orden previamente establecido con el fin de alcanzar unos objetivos educativos necesarios dentro del currículo escolar, y en las que participa toda la comunidad educativa.

La siguiente propuesta corresponde al diseño de un programa de intervención que recoge tres bloques de actividades: "banco de actividades", "diario emocional" y actividades complementarias como el "libro de la ira" y la "ficha sobre la conciencia emocional", que pueden trabajar los especialistas a partir del área de la Educación Física con el fin de tratar la transversalidad del tema del conflicto en el ámbito escolar.

Al tratarse de un diseño de programa, no se ha llevado a la práctica, sin embargo, se va a desarrollar las partes que contempla el mismo.

4.1. Diseño del programa

En este apartado se concretará el plan de actuación que se pretende desarrollar formulando los objetivos generales y específicos, la población beneficiaria, la temporalización, la evaluación, por último, las actividades diseñadas.

4.1.1. Objetivos

El programa tiene por objetivo principal desarrollar en el alumnado de 5º y 6º de primaria, por un lado, una inteligencia emocional sana y positiva, y por otro lado, mejorar la resolución de conflictos a partir del entrenamiento de las habilidades emocionales.

De estos objetivos generales se extraen los siguientes:

- Desarrollar el nivel de conciencia emocional.
- Mejorar la regulación de las emociones.
- Fomentar la autonomía emocional.
- Desarrollar la competencia social.
- Las habilidades de vida y bienestar.

En base a estos objetivos las actividades trabajarán algunos componentes íntegros de las emociones.

4.1.2. Población beneficiaria del programa

El programa va dirigido al centro Nuestra Señora de las Mercedes de Granada, situado en Plaza Padre Suárez número 4, en el casco antiguo de la ciudad, el barrio de San Matías-Realejo. Se aplicará a una muestra total de 104 alumnos pertenecientes al 3º Ciclo de Primaria (5ºA; 5ºB; 6ºA; 6ºB), de los cuales 57 son niñas y 47 son niños, cuyas edades oscilan entre los 10 y 12 años.

La titularidad del centro corresponde a la Provincia Ntra. Sra. De las Mercedes, perteneciente a la Congregación de las Hermanas Mercedarias de la Ciudad, Institución Religiosa Católica. Se trata de un centro bilingüe de línea dos, oficialmente reconocido y autorizado, en el que se reconocen las siguientes enseñanzas educativas:

- *Educación Infantil (6 unidades)*
- *Educación Primaria (12 unidades)*
- *Educación Secundaria Obligatoria (8 unidades)*

El nivel sociocultural de las familias es muy variado, mientras que el económico es medio, con algún que otro pico.

4.1.3. Diseño de evaluación

La evaluación que se sugiere para este programa, consta de una evaluación inicial, que se hará a partir de un test del Cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC) de Pérez, Álvarez y Bisquerra (2008) (Anexo 1), que indica las necesidades emocionales del grupo-clase, a partir del cual se conoce el punto en el que se encuentra el alumnado y, por tanto, permite orientar el programa. Por otro lado, consta de una evaluación sumativa, la cual permitirá la constante reorientación del proceso en función de los aprendizajes adquiridos por el alumnado en cada actividad desarrollada.

Para su detección se emplearán los siguientes instrumentos de evaluación:

- *Lista de control*: pone de manifiesto la aparición o no de una acción concreta. Recoge aspectos tales como: participación, conducta, respuestas, interacciones con el resto, cooperación y actitud. *Modificada sobre la Propuesta de Blázquez (2009)*. (Anexo 2)
- *Portafolio*: compromete al alumnado con su proceso de aprendizaje, ayudándolo a adquirir habilidades de reflexión y autoevaluación, lo que es llamado “diario emocional. *Modificado de la Propuesta de Blázquez (2009)*. (Segundo bloque de actividades: “*diario emocional*”, ver en Anexo 3)
- *Libro de la ira*: recurso basado en la técnica de tiempo fuera, cuya función es tranquilizar al alumno cuando siente emociones negativas durante la práctica de juegos y deportes. Recoge preguntas de reflexión que lo ayuda a desarrollar la capacidad para identificar y regular emociones. *Modificado de la Propuesta de Pellicer (2011)*. (Tercer bloque de actividades: “*actividades complementarias*”)
- *Calendario trimestral*: recoge datos de gran importancia que determinarán el grado de consecución de los objetivos, en este caso, el docente observará si a partir del desarrollo de las actividades, las conductas disruptivas aumentan o disminuyen. *Aportación propia*. (Primer bloque de actividades: “*banco de actividades*”, ver ejemplo en Anexo 4)
- *Preguntas y registros sobre la vivencia emocional*: recoge la predisposición previa del grupo en función de sus emociones y para conocer su vivencia emocional en la realización de las diversas actividades. *Extraído del libro Educación Física Emocional de Irene Pellicer Royo (2011)*. (Tercer bloque

de actividades: “*actividades complementarias*”, ver en Anexo 5)

4.1.4. Temporalización

Este programa se desarrollará durante el segundo trimestre, ideal para trabajar los conflictos que han tenido lugar en el primer trimestre y, resultando el último, evaluador de la consecución de los objetivos del programa.

A continuación, se muestra un cronograma orientativos para el trabajo de las actividades del programa:

Tabla 1. Cronograma de actividades				
Mes	Semana	Actividad	Contenidos	Dinámica trabajo
Enero	1º	Test	Necesidades emocionales del grupo-clase.	Individual
	2º	El diccionario emocional/D.E.	Conciencia emocional. Competencia social.	Pequeño grupo
	3º	El saco de las emociones/D.E.	Conciencia emocional. Competencia social. Regulación de las emociones.	Pequeño grupo
	4º	Corazón expresivo/D.E.	Conciencia emocional. Regulación de las emociones. Competencia social.	Individual
Febrero	5º	Te entiendo/D.E.	Conciencia emocional. Competencia social. Habilidades de vida y bienestar.	Individual
	6º	Calendario de quejas/D.E.	Habilidades de vida y bienestar.	Gran grupo
	7º	Soluciono mis problemas/D.E.	Conciencia emocional. Autonomía emocional. Competencia social. Habilidades de vida y bienestar.	Individual
	8º	La técnica del banco de niebla/D.E.	Conciencia emocional. Competencia social. Autonomía emocional. Regulación de las emociones. Habilidades de vida y bienestar.	Por parejas
Marzo	9º	Dinámica de telaraña/D.E.	Competencia social. Regulación de las emociones. Conciencia emocional.	Gran grupo
	10º	Disco rayado/D.E.	Competencia social. Autonomía emocional.	Por parejas
	11º	Escenas de vida cotidiana /D.E.	Competencia social. Conciencia emocional. Habilidades de vida y bienestar. Regulación emocional.	Pequeño grupo
	12º	Re test	Grado emocional obtenido	Individual

A partir de esta tabla, se observa cómo quedará organizada la intervención. En la primera semana se hará la evaluación inicial a partir del test del CDE-SEC, que recogerá las necesidades emocionales que presenta el grupo-clase; de la segunda a la décima se desarrollarán las actividades del programa; y en la última, se volverá a pasar el test para contrastar resultados, de ahí la comprobación del grado de consecución de los objetivos del Programa.

Por otro lado, mencionar que se desarrollarán dos actividades por semana, correspondiendo la primera al “banco de actividades” y la segunda al “diario emocional”. En todas las sesiones, el docente podrá incluir alguna de las “actividades complementarias”, para enriquecer y completar la intervención. Todas tendrán una duración de 10-15 minutos aproximadamente.

4.1.5. Diseño de la intervención

Estas actividades se incluirán en la parte de la vuelta a la calma de cada sesión debido a que el alumnado se encuentra más relajado tras haber realizado actividades físico-deportivas y receptivo ante actividades que requieren menor esfuerzo que lo ayudan a volver a su estado inicial. Por lo tanto, como ya se ha mencionado en apartados anteriores, por semana se desarrollarán dos actividades (una del “banco de actividades” y otra del “diario emocional”). El grado de las mismas puede ser adaptadas a cualquier edad, no obstante, las que aparecen diseñadas, a continuación, son recomendadas para el alumnado de 5º y 6º de primaria.

La puesta en práctica del "banco de actividades" no seguirá un orden específico, pero es aconsejable que se empiece por aquellas que establecen las bases necesarias para todo proceso de resolución de conflicto, concretamente, aquellas que trabajan el conocimiento de las emociones, de las propias y la de los demás, Tabla 1: actividades 1, 2 y 3.

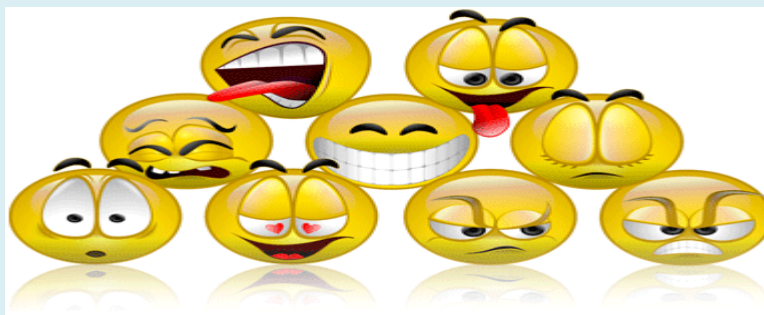
A continuación, se presenta los tres bloques de actividades a llevar en el Programa.

4.1.5.1. Primer bloque de actividades

El “*Banco de actividades*”, consta de 10 actividades recogidas en las siguientes tablas (Tablas 2 a 5):

Tabla 2. Actividades 1, 2 y 3

Título: *El diccionario emocional*



Justificación: Para resolver un conflicto el alumno debe conocer la noción de emoción y los tipos de emociones básicas que existen. De esta manera, tomarán conciencia de la importancia que desempeña cada una de las emociones ante una situación de conflictos. Por ej.: *la ira ayuda a defender lo que es de uno, sin necesidad de agredir ni insultar.*

Objetivos: Conocer el significado de las emociones y saber etiquetarlas (conciencia emocional) y mejorar el comportamiento pro-social y de cooperación (competencia social).

Desarrollo: Se divide el grupo-clase en seis grupos y se colocan en círculo en torno al profesor. A los extremos del espacio quedan colocados seis sobres, uno por grupo, los cuales contendrán en su interior las definiciones de las trece emociones básicas, entre las cuales se encuentran las positivas (alegría, humor, felicidad y amor), las negativas (miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión e ira) y las ambiguas (sorpresa, compasión y esperanza). Se le entrega una cartulina a cada grupo y a la señal del profesor, un miembro se levanta y desplaza rápidamente hacia el sobre y extrae una definición, vuelve al grupo e intentan entre todos adivinar a qué emoción corresponde. Si aciertan, podrá salir otro miembro y así hasta completar todas las emociones.

Materiales: Fichas con las emociones básicas y sus definiciones extraídas del libro *Cómo educar las emociones* de Bisquera (2003). (Anexo 6)

Título: *El saco de las emociones*



Justificación: Con esta actividad se pretende identificar los estados de ánimo y expresiones emocionales en las caras de los alumnos.

Objetivos: Desarrollar la identificación de las emociones (conciencia emocional), fomentar la expresión emocional (regulación de las emociones) y mejorar el comportamiento pro-social y de cooperación (competencia social).

Desarrollo: La clase se divide en cuatro grupos, cada uno en una esquina del espacio, y en el centro se sitúa el profesor con un saco. Un miembro de cada grupo se dirige al saco e introducen su mano para coger una tarjeta en la que queda escrito el nombre de una emoción. A la señal, vuelven a sus respectivos grupos y escenifican corporalmente esta emoción. Cuando el resto adivina la acción, otro sale a realizar la actividad.

Materiales: Saco y tarjetas de cartulina con nombres de las emociones a representar.

Título: *Corazón expresivo*



Justificación: Con esta actividad se pretende que los alumnos sean capaces de expresar sus emociones y sentimientos hacia los demás.

Objetivos: Tomar conciencia de las propias emociones y la de los demás (conciencia emocional), expresar las emociones y sentimientos hacia los demás (regulación de las emociones) y mejorar la relación entre los compañeros (competencia social).

Desarrollo: Los alumnos han de construir un corazón de papel y lo harán doblando un folio en blanco y cortándolo de manera simétrica. Colorean el corazón por un lado y por detrás escriben el nombre de los compañeros a los que queremos y los que no, fundamentando las razones y proponiendo estrategias para mejorar la relación con el resto.

Materiales: Folios, lápices de colores y tijeras.

Tabla 3. Actividades 4, 5 y 6

Título: *Te entiendo*

Justificación: Con esta actividad el alumno trabaja la necesidad de reflexionar antes de dar una respuesta a un conflicto determinado. Toma conciencia del problema, valora la situación y actúa de la mejor manera posible.

Objetivos: Proporcionar estrategias asertivas (competencia social), estimular la empatía (competencia social), tomar conciencia de las propias emociones y de la de los demás (conciencia emocional) e identificar conflictos y saber manejarlos (habilidad de vida y bienestar).

Desarrollo: Los alumnos contarán con un folio que doblarán tres veces con el fin de formar tres columnas, y se les da las siguientes instrucciones:

En la 1ª columna pondrán 10 nombres de las personas con los que estén más en contacto a diario (padres, amigos, etc.). En la segunda, expresarán un problema que tienen con alguna de las personas señaladas anteriormente. Ej: *Estoy enfadado con mi amigo Luis porque no me hace caso.* En la última columna, deberán ponerse en el lugar de la otra persona y reconocer la razón de su actuación y comportamiento. Ej: *Reconozco que tiene muchas cosas que hacer como estudiar y por eso no puede atenderme en este momento.* Por último todos exponen sus problemas y las soluciones a los mismos.

Materiales: Papel y lápiz

Título: *Calendario de quejas*

Justificación: En todo acto de resolución de conflicto intervienen dos elementos fundamentales que son

la búsqueda de soluciones y el análisis de las mismas. A partir de esta actividad los alumnos identificarán los diversos tipos de conflictos que surgen en el ámbito escolar, analizando las conductas y, entre todos, buscar una solución adecuada, anticipando las consecuencias de las mismas.

Objetivos: Identificar los diversos conflictos y expresarlos adecuadamente (habilidades de vida y bienestar).

Desarrollo: Diseñamos un cartel grande con cartulina con recuadros para colocarlos en la pared del aula. En el eje vertical figurarán los nombres de las personas que conforman el grupo, en el horizontal se anotarán los comportamientos negativos habituales y las menos habituales. Entre estas conductas destacan: gritar, insultar, empujar, golpear, burlarse, pegar, amenazar, etc. Por tanto, cada niño realizará una marca en el recuadro correspondiente a su nombre y el tipo de comportamiento y deja un espacio para que él y otros escriban con quién tuvo el conflicto y qué sucedió. Un ejemplo del mismo queda recogido en el Anexo 4.

Nota: El profesor pasará a comprobar a diario la tabla; y en la sesión semanal comentar lo anotado.

Materiales: Cartulinas de colores y rotuladores.

Título: *Soluciono mis problemas*



Justificación: A través de la dramatización o juegos de rol, los alumnos conocen los sentimientos y las ideas de la otra persona. De esta manera, podemos representar el mismo conflicto dos veces asumiendo un papel diferente consiguiendo que el alumno centre su atención en la resolución y en la comprensión de la otra persona.

Objetivos: Conocer el significado de las emociones y saber etiquetarlas (conciencia emocional), tomar conciencia de las propias emociones y la de los demás (conciencia emocional), estimular la empatía (competencia social), proporcionar buenas estrategias asertivas (competencia social), desarrollar una actitud positiva ante la vida (autonomía emocional) e identificar los conflictos y saber manejarlos (habilidades de vida y bienestar).

Desarrollo: Se trata de una dramatización en la que intervendrán los niños, bien, por estar implicados en un conflicto o voluntariamente, empleando la técnica del role-playing, que consiste en la asignación de diferentes roles con el fin de escenificar una situación real que todos conozcan. Se hará a partir de diferentes relatos que aparecen en el Anexo 7. El resto deberá identificar el problema, verbalizar la situación y analizarla proponiendo posibles estrategias de resolución.

Materiales: Lápiz y hoja.

Tabla 4. Actividad 7

Título: *La técnica del banco de niebla*

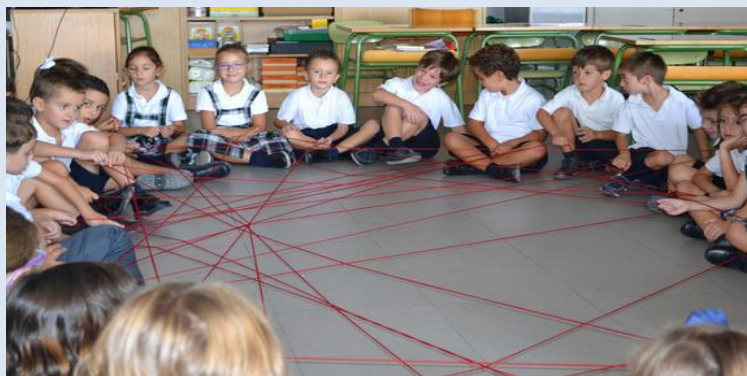
Justificación: Se pretende que aprendan esta técnica y comprueben que reduce el sentimiento de culpabilidad o ansiedad que se siente cuando te critican y te pones a la defensiva. A lo mejor, posteriormente te lo piensas y ves sus críticas de forma positiva o simplemente las ignoras, pero eso será por tu propia decisión, no porque la otra persona te lo diga.

Objetivos: Tomar conciencia de las propias emociones (conciencia emocional), proporcionar buenas técnicas asertivas (competencia social), ampliar la capacidad para autogenerar emociones positivas (regulación de las emociones), promover la escucha activa (competencia social), desarrollar una actitud positiva ante la vida (autonomía emocional) e identificar los conflictos y saber manejarlos (habilidades de vida y bienestar).

Desarrollo: Por parejas se inventarán situaciones donde se utilice la técnica del banco de niebla, se escribirá un diálogo y se dramatizará. Previamente el docente explicará que se trata de una técnica eficaz cuando nos insultan o critican. Es como si las palabras entraran en una nube que te protege y no resuenan en tu interior haciéndote sentir culpable o desdichado. Se reconocer que puede ser verdad o probable lo que el otro dice, sin negarlo, sin contraatacar, pero sin ceder a sus presiones. Con esta técnica le das de cierta forma razón a la otra persona y parece que aparentemente está cediendo. Debe utilizarse un tono de voz sereno y reflexivo. Un ejemplo de dramatización queda recogido en el Anexo 8.

Materiales: Guión aportado por el docente.

Tabla 5. Actividades 8, 9 y 10

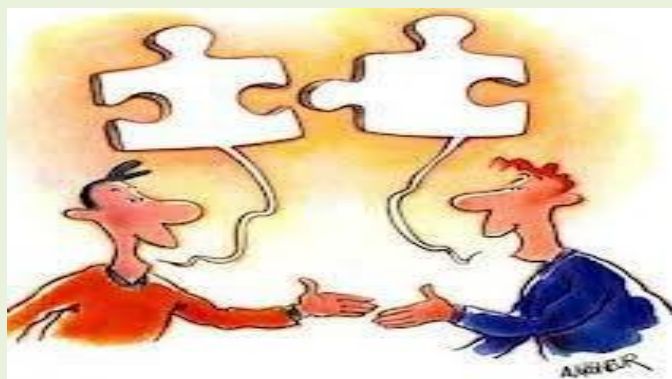
Título: *Dinámica de la telaraña*

Justificación: Con esta actividad se pretende, además de que el alumnado sea capaz de expresar sus sentimientos y emociones hacia los demás, fomentar la escucha activa. De este modo, al no saber quién va a lanzar la bola, deberán estar atentos para, posteriormente, repetir los datos del lanzador.

Objetivos: Fomentar la escucha activa (competencia social), conocer el significado de las emociones y saber etiquetarlas (conciencia emocional), tomar conciencia de las propias emociones y la de los demás (conciencia emocional), mejorar el comportamiento pro social y de cooperación (competencia social) y ampliar la capacidad para autogenerar emociones positivas (regulación de las emociones).

Desarrollo: Los alumnos se colocan de pie formando un círculo y se le entrega a uno una bola de lana. Éste tiene que iniciar la “telaraña” expresando sus emociones positivas hacia otro compañero, tomando la punta de la lana y pasándosela a éste. La acción se repite hasta que todos queden enlazados en una especie de telaraña. Una vez que todos se hayan expresado, quien se quedó con la bola debe regresarla al que se la envió, repitiendo los datos por sus compañeros. El juego acaba cuando la bola haya regresado al compañero que inició la telaraña.

Materiales: Ovillo de lana

Título: *Disco rayado*

Justificación: El alumnado, ante presiones para hacer algo que no quiere, debe escuchar la petición,

considerar la validez de sus argumentos y decidir actuar en consecuencia. Por tanto, a partir de esta actividad el alumno aprenderá una estrategia que le será útil a la hora de negarse ante un hecho, que consiste en realizar una repetición serena de palabras que expresen sus deseos o pensamientos.

Objetivos: Proporcionar técnicas asertivas (competencia social), fomentar la escucha activa (competencia social), desarrollar una actitud positiva ante la vida (autonomía emocional) y estimular la empatía (competencia social).

Descripción: Por parejas, los alumnos han de escenificar alguna de las siguientes situaciones por ejemplo: *Una amiga te pide que dejes a otra y te vayas a jugar con ella; un amigo quiere hablar contigo en clase mientras la profesora explica el tema; y alguien te dice que juegues a pelearte.*

Uno hará la pregunta y el otro deberá responder expresando su deseo, aunque no dé demasiadas explicaciones. Podrá hacer uso de las siguientes expresiones: *No; que no; no, no quiero; te digo que no; no, que va; lo siento, pero ya sabes que no; pues a mí no me gusta; ni hablar, de eso nada.*

Para ello, deberá repetir las sin enojarse ni levantar la voz. Se cambian los roles cuando se indique.

Materiales: Ninguno.

Título: *Escenas de la vida cotidiana*



Justificación: Con esta dinámica trataremos de poner en práctica la toma de decisiones rápida: la predisposición al acuerdo puede aprenderse y desarrollarse.

Objetivos: Conocer el significado de las emociones y saber etiquetarlas (conciencia emocional), expresar emociones (regulación de las emociones), mejorar el comportamiento pro-social y de cooperación (competencia social) e identificar los conflictos (habilidades de vida y bienestar).

Desarrollo: En pequeños grupos, deben representar una serie de escenas. Cuentan con 3 minutos para que se pongan de acuerdo y decidan una escena de foto fija (puede haber algo de movimiento pero preferiblemente poco) y, por supuesto, muda; se trata de una especie de foto colectiva que represente una acción habitual de nuestra vida en sociedad. Representan las escenas una detrás de otra, aquellos que están observando han de anotar sus opiniones sobre una de las escenas, lo que creen que se ha representado y cualquier otra opinión sobre lo visto. Finalmente, se reúne toda la clase formando un círculo y se ponen las ideas en común.

Materiales: Papel y lápiz.

4.1.5.2. Segundo bloque de actividades

El “*Diario emocional*”, consta de 10 apartados destinado a la valoración y reflexión por parte del alumnado, lo cual lo obliga a recordar lo trabajado, valorar la efectividad de las actividades realizadas y comprometerse a plasmarlo respondiendo las preguntas en función de su vivencia. (Anexo 9)

4.1.5.3. Tercer bloque de actividades

El “*Libro de la ira*” y la “*Ficha sobre la conciencia emocional*”. Son dos actividades complementarias que el docente puede utilizar en todas sus clases de Educación Física con el fin de enriquecerlas.

4.1.5.3.1. El “*Libro de la ira*”

Es un recurso situado en un lugar concreto del espacio conocido como “rincón de la tranquilidad”. Su finalidad, además de tranquilizar al alumnado cuando siente emociones negativas durante la realización de actividades físico-deportivas. Así mismo, cuando el alumno siente una emoción negativa como la ira, tiene la opción de expresarla utilizando el libro, eludiendo respuestas violentas (insultos, gritos, etc.). Recoge fichas con las siguientes preguntas:

1. *¿Cómo te sientes? ¿Por qué?;*
2. *Si hay alguna otra persona implicada en el conflicto, ¿cómo crees que se siente?;*
3. *Propón 3 soluciones para este problema;*
4. *Elige la que consideres más adecuada.*

Normalmente, tras la realización de la ficha, el alumno se calma y continua con la práctica, no obstante, al finalizar la sesión, es conveniente que el docente la revise y la comente al resto de compañeros, pues a veces, las soluciones al problema no son adecuadas.

4.1.5.3.2. “*Ficha sobre la conciencia emocional*”

Ficha que ha de contestar el alumno señalando con una cruz el emoticono con el que se sienta identificado. Puede emplearse antes o después de realizar la práctica. El docente puede usarla conforme pasa lista, comprueba la predisposición previa en función de sus emociones, o al contrario, puede hacer uso de la misma al final de la clase para conocer la vivencia emocional del grupo tras la realización de las actividades físico-deportivas. (Anexo 5)

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

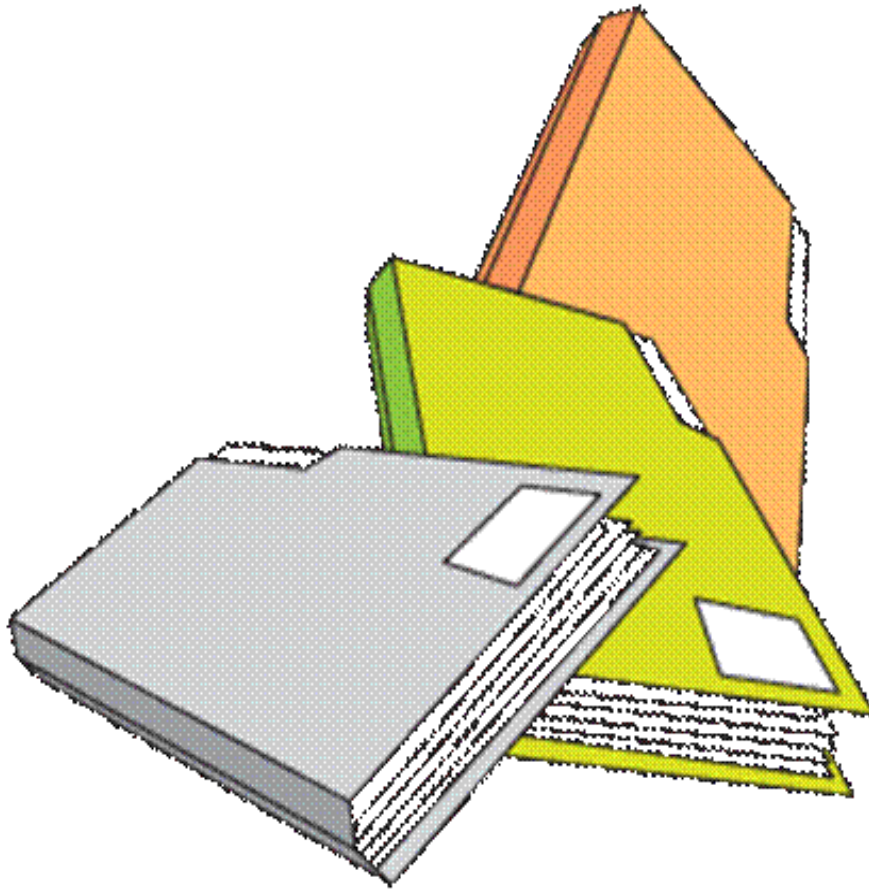
1. Barajas, A. (2011). La Educación Física para el desarrollo de las inteligencias múltiples. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 16, 158. /En línea/ (Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd158/la-educacion-fisica-para-las-inteligencias-multiples.htm>) (Consulta: 22-03-04)
2. Bar-On, R. (2002). *Bar-On Emotional Quotient Inventory: Short Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
3. Becoña, E. (2004). Técnicas de solución de problemas. En F.J. Labrador, J.A. Cruzado y M. Muñoz, *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*, (p. 710-743). Madrid: Pirámide.
4. Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Madrid: Clisspraxis.
5. Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.
6. Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 95-114.
7. Bisquerra, R. (2009). *Actividades para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.
8. Blázquez, D. y Sebastián, E.M. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde.
9. Cabello, R., Ruiz-Aranda, D. y Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *REIFOP*, 13 (1). /En línea/ (Disponible en http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/Docentes_emocionalmente_inteligentes_2010.pdf) (Consulta: 27-05-14).
10. Carnegie, D. (2013). *Resolver conflictos en el trabajo y en nuestra vida*. Barcelona: Obelisco.
11. Collell, J. y Escudé, C. (2003). La Educación Emocional. *Revista del Mestres de la Garrotxa*, 37, 8-10.
12. Conde, C. y Almagro, B.J. (2013). Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de educación física. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1, 212-220.
13. Cornelius, H. y Faire, S. (2005). *Tú ganas, yo gano, todos podemos ganar: cómo resolver conflictos creativamente*. Madrid: Gaia.
14. D'Zurilla, T.J. (1986). *Problem solving Therapy. A Social Competence Approach to Clinical Interventions*. New York: Springer.

15. Espada, M. y Shapiro, L. (2002). La inteligencia emocional en los niños. *La peonza*, 7, 65.
16. Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
17. Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. 6 (2). /En línea/ (Disponible en: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.htm>) (Consulta: 24-03-14)
18. Fernández, I. (1999). *Prevención de la violencia y resolución de conflictos*. Madrid: Narcea.
19. Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29,1-6.
20. Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2012). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
21. Fernández-Berrocal, P.; Ramos, N. y Extremera, N. (2001). IE, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico. *Boletín de Psicología*, 70, 79-95.
22. Fernández-Berrocal, P. y Ruiz-Aranda, D. (2008). La educación de la inteligencia emocional desde el modelo de Mayer y Salovey (p.45-60). *En Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.
23. Fopiano, J. y Haynes, N.M. (2003). El clima en la escuela y el desarrollo emocional y social del niño pequeño. En Cohen, J. (coord.), *La inteligencia emocional en el aula: proyectos, estrategias e ideas* (pp. 59-68). Buenos Aires: Troquel.
24. Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
25. Glennon, W. (2010). *La inteligencia emocional de los niños: claves para abrir el corazón*. Barcelona: Oniro.
26. Goleman, D. (1998). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
27. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación. /En línea/. (Disponible en http://www.boe.es/aeboe/consultas/bases_datos/doc.php?id=BOE-A-2006-7899) (Consultado: 5-03-14).

28. Molina, F. (2005). Nuevos conflictos sociales y su presencia educativa. Análisis sociológico y reflexiones para la intervención. *Cultura y Educación*, 17 (3), 213-223.
29. Nieto, C.M. y Nieto, L. (2012). El conflicto en el ámbito escolar. La inteligencia emocional y los aprendizajes cooperativos como medios para su resolución. *EFDeportes*, 17, 172. /En línea/ (Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd172/la-inteligencia-emocional-y-los-aprendizajes.htm>) (Consulta: 19-03-14).
30. Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional: de la teoría a la práctica*. Barcelona: Inde.
31. Pena, M.; Extremera, N. y Rey, L. (2011). El papel de la inteligencia emocional percibida en la resolución de problemas sociales en estudiantes adolescentes. *REOP*, 22 (1), 69-79.
32. Pérez, N. y Pellices, I. (2009). Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia. /En línea/ (Disponible en http://issuu.com/eprat.ice.uv/docs/necesidad_de_desarrollo_emocional_en_la_adolescencia) (Consulta: 29-03-14).
33. Redorta, J. (2012). *No más conflictos: cómo resolver tensiones, diferencias y problemas en las organizaciones*. Barcelona: Paidós.
34. Repetto, E. y Pena, M. (2010). Las competencias socioemocionales como factor de calidad en la Educación. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8 (5).
35. Rey, L. y Extremera, N. (2012). Inteligencia emocional percibida, felicidad y estrategias distractorias en adolescentes. *Boletín de Psicología*, 104, 87-101.
36. Rodríguez, M. (2010). “La inteligencia emocional en la educación física. Propuesta para 1º de E.S.O”. *EFDeportes*, 140, 1-5. /En línea/ (Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd140/la-inteligencia-emocional-en-la-educacion-fisica.htm>) (Consulta: 19-03-14).
37. Rodríguez, S., Álvarez, M., Bisquerra, R. y Marín, M. A. (1993). *Teoría y práctica de la orientación educativa*. Barcelona: PPU
38. Ruiz, G.; Lorenzo, L. y García, A. (2013). El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de Educación Física: valoración de una experiencia piloto en Educación Primaria. *The sport journal*, 5 (2), 203-210.
39. Salovey, P y Sluyter, D (1997). *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. New York: BasicBooks.

40. Serra, C. (2003). Conflicto y violencia en el ámbito escolar: más allá de los jóvenes violentos. *JOVENes*, 19, 48-61.
41. Serrano, F. (2012). *Inteligencia emocional y resolución de conflictos. Un programa para el tercer ciclo de primaria* (Trabajo de Fin de Grado). Madrid: Facultad de Educación, Universidad Internacional de la Rioja. Inédito
42. Shapiro, L.E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. México: S.A.
43. Torrego, J.C. (coord.). (2000). *Mediación de conflictos en instituciones educativas*. Madrid: Narcea.
44. Tuvilla, J. (2004). Junta de Andalucía. (C. d. Ciencia, Ed.) /En línea/ (Disponible en http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portal/com/bin/convivencia/contenidos/Materiales/PublicacionesdeLaConsejeriadeEducacion/convivenciaescolar/1176980175677_convivencia_resol_conflictos_tuvilla-1.pdf) (Consulta: 10-05-14).
45. Verdejo, N. y Braselli, P. (2011). Resolución de conflictos. Guía de recursos para el docente de 1º Primaria. *Pixépolis: Matemáticas 1º*. Madrid: Edelvives.

6. ANEXOS



ÍNDICE

Anexo 1. Test del cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC)	27
Anexo 2. Lista de control	28
Anexo 3. Diario Emocional	29
Anexo 4. Calendario trimestral de quejas	31
Anexo 5. Ficha de emoticonos sobre la conciencia emocional	32
Anexo 6. Definiciones de las emociones básicas (Bisquerra, 2003)	33
Anexo 7. Ejemplos de situaciones de conflictos	34
Anexo 8. Ejemplo de dramatización	35

Anexo 1. Figura 1. Test del cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC)

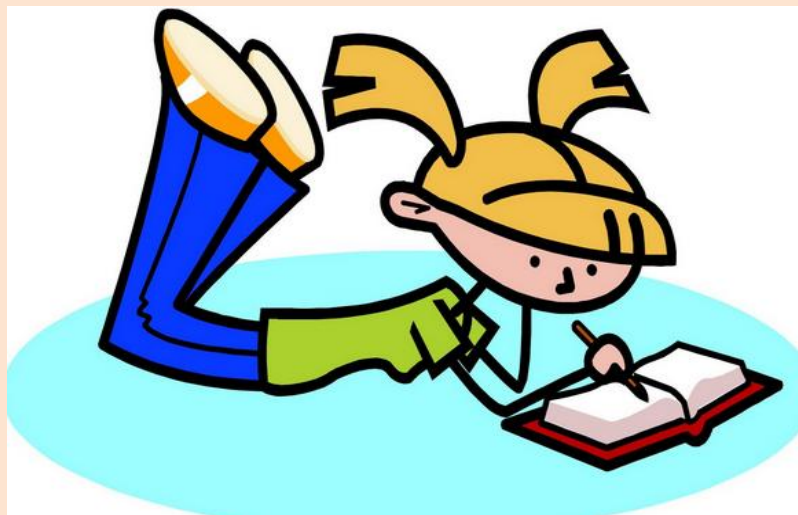
Preguntas	Valoración
1. Sé poner nombre a las emociones que experimento.	
2. Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas.	
3. Me gusta tal y como soy físicamente.	
4. Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos.	
5. Casi siempre sé porqué me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	
6. Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes.	
7. Cuando estoy nervioso, sé cómo tranquilizarme.	
8. Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo.	
9. A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí.	
10. Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	
11. Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa.	
12. Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho.	
13. Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme.	
14. Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas.	
15. Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo.	
16. Noto cuando los otros están de mal humor.	
17. Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco.	
18. Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho.	
19. Me cuesta hablar con las personas que conozco poco.	
20. Me siento una persona feliz.	
21. Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia.	
22. Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento.	
23. Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa.	
24. Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir.	
25. Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre.	
26. A menudo me siento triste sin saber el motivo.	
27. A menudo me dejo llevar por la rabia y actúo bruscamente.	
28. Estoy descontento conmigo mismo.	
29. Tengo muchos amigos.	
30. Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan.	
31. Me doy cuenta cuando los otros están contentos.	
32. Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra.	
33. Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros.	
34. Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención.	
35. En general, me siento satisfecho con mi vida.	
36. Me cuesta hablar en público.	

Anexo 2. Ejemplo de lista de control

Tabla 6. Lista de control						
Alumnos/aspectos	Participación	Conducta	Interacción	Cooperación	Actitud	Día
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
...						
Puntuar del 1 al 5 (1: nada; 2: poco; 3: normal; 4: bastante; y 5: mucho)						

Anexo 3. Segundo bloque de actividades: “Diario Emocional”

Tabla 7. El “Diario Emocional”



Diccionario de las emociones

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Qué importancia tiene conocer las emociones básicas?, ¿Qué dificultad tenemos a la hora de identificar las emociones y saber etiquetarlas?

El saco de las emociones

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Qué importancia tiene darse cuenta de las emociones que tenemos y expresarlas?, ¿Qué dificultades tenemos a la hora de identificar las emociones de los demás?, ¿Te preocupan las emociones de los demás?

Corazón expresivo

¿Qué te ha aparecido esta actividad?, ¿Te gusta regalar cosas a los amigos y expresarles tus sentimientos?, ¿Te preocupa que tus amigos estén contentos?, ¿Qué significa la figura del corazón?, ¿Qué significa las palabras agradables?, ¿Qué es lo mejor que podemos hacer por nuestros amigos?, Cuando quieres a alguien, ¿tienes menos problemas con esa persona?, Cuando tienes un problema con alguien a quien aprecias mucho, ¿lo resolverías mejor?

Te entiendo

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Qué importancia tiene ponerse en el lugar de la otra persona?, ¿Qué dificultad tienes a la hora de entender a los demás?, ¿Te cuesta?, ¿por qué?, ¿Qué tenéis que hacer antes de expresar lo que queréis decir?, ¿Os parece fácil explicar lo que pensáis, lo que os pasa, las inquietudes que tenéis?, ¿Normalmente os entiende la gente cuando decís algo?, ¿Alguna vez han entendido mal algo que habéis dicho?, ¿Cómo os sentís cuando os hacen caso?, ¿Cómo podéis mejorar la comunicación en vuestra vida diaria?

Calendario de quejas

¿Cómo te has sentido?, ¿Qué dificultades ha tenido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta

actividad?, ¿Qué importancia tiene darse cuenta de los conflictos que tenemos y expresarlo?, ¿Qué dificultad tenemos para comentar los conflictos que tenemos?, Cuando tenemos un conflicto con alguien, ¿podemos hablarlo tranquilamente?, ¿Conoces algún ejemplo de alguien que se exprese bien y con tranquilidad?, ¿Podemos hacer algo para expresarnos mejor?

Soluciono mis problemas

¿Cómo te has sentido en la teatralización?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Qué entiendes por conflicto?, ¿Cómo te sientes ante una situación de conflicto?, ¿Cómo son tus primeras reacciones?, ¿Cómo lo resolverías?, ¿En cuáles tienes más dificultades?, ¿Crees que has entendido a la otra persona?, ¿Has aprendido algo especial?, ¿Cómo ves el problema en este momento?

Técnica de banco de niebla

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Cómo te sientes cuando te dicen cosas que no te gustan?, ¿Qué dificultad tienes?, ¿Cómo te sientes cuando eres tú quien le dice algo que no gusta a alguien?, ¿Piensas antes de decir las cosas o simplemente las dices?, ¿Te gusta tomar tus propias decisiones o que las tomen por ti?, ¿Qué cosas son las que te molestan que te digan?

Dinámica de la telaraña

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Qué te ha parecido expresar lo que sientes por tus compañeros?, ¿Crees que haces muchas cosas bien?, ¿Eres una persona valiosa?, ¿Y tus compañeros, son valiosos?, ¿Te tratan con cariño porque vales mucho?, Y tú, ¿tratas con cuidado a las personas que tienes cerca porque valen mucho?

Disco rayado

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Cómo te has sentido en diferentes momentos?, ¿Tenemos derecho a decir que no?, ¿Te parece necesario decir que no algunas veces?, ¿Cuándo?, ¿Es fácil decir que no cuando una persona de confianza te propone algo a lo que no quieres ceder?, ¿Es útil esta forma de responder?, ¿En qué ocasiones?, ¿Qué otras formas de responder puedes usar?, ¿Recuerdas alguna ocasión en que te hayas negado a una petición?, ¿Qué pasó?











Escenas de la vida cotidiana

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Qué puedes mejorar en la próxima interpretación de un rol?, ¿Puede alguien adivinar de qué trata la escena?, ¿Si hubieras podido pensar más, qué habría pasado?, ¿Ha sido un consenso forzado por la presión del tiempo?, ¿Cómo son nuestras tomas de decisiones en la vida real?

Anexo 4. Ejemplo de calendario trimestral

Tabla 8. Calendario de quejas								
Nombre	Conductas disruptivas							
	Gritar	Insultar	Empujar	Golpear	Burlarse	Pegar	Amenazar	Día
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
...								
Anotar los distintos tipos de conflictos que se originan fuera del área de la Educación Física.								

Anexo 5. Figura 2. *Ficha de emoticonos para la conciencia emocional*

Emociones	Actividades realizadas: Indica la intensidad experimentada en cada una (0 a 10)					
	1	2	3	4	5	6
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						

Anexo 6: Figura 3. Definiciones de las emociones básicas (Bisquerra, 2003)

DICCIONARIO EMOCIONAL		
Emociones NEGATIVAS	Ira	Es una ofensa contra mí o lo que es mío que me disminuye.
	Miedo	Un peligro físico real e inminente, concreto y arrasador.
	Ansiedad	Enfrentarse a una amenaza incierta, existencial.
	Tristeza	Experimentar una pérdida irreparable.
	Vergüenza	Fracasar a vivir de acuerdo con el yo ideal.
	Aversión	Estar demasiado cerca de alguna cosa (objeto, idea) "indigesto".
Emociones POSITIVAS	Alegría	La produce un suceso favorable
	Humor	Es la buena disposición en que uno se encuentra para hacer alguna cosa
	Amor	Desear o participar en afecto, habitualmente, pero no es necesariamente recíproco.
	Felicidad	Hacer progresos razonables hacia la consecución de un objetivo.
Emociones AMBIGUAS	Sorpresa	Es una reacción provocada por algo imprevisto o extraño
	Esperanza	Temer lo peor pero anhelar mejorar
	Comasión	Sentirse afectado por el sufrimiento del otro y desear ayudar.

Anexo 7. Ejemplos de situaciones de conflictos

Relato N°1

María y Candela, que son muy amigas, se han peleado en el recreo y ahora están enfadadas y no se hablan. El problema ha surgido porque María pensaba que Candela estaba hablando mal de ella al resto de amigas, sin embargo era todo lo contrario, Candela estaba diciendo que María era muy amiga suya porque siempre le ayuda con los deberes en clase y se lo pasan muy bien cuando están juntas.

Relato N° 2

A tu hermano le toca hoy poner la mesa y no quiere, dice que la pongas tú. La realidad es que tu hermano lo que menos le gusta de las tareas de casa es poner la mesa, prefiere tirar la basura, hacer la cama o ir a comprar el pan, por eso siempre que hay que poner al mesa se enfada.

Relato N° 3

Adrián ha prestado su coche preferido a Julián y éste se lo ha perdido. Adrián se ha enfadado mucho con él porque antes de prestárselo le pidió que se lo cuidara mucho. La verdad es que Julián es muy despistado, sin embargo, sigue siendo el mejor amigo de Adrián y quiere que esto siga así, pero no puede dejar pasar lo del coche, algo tiene que hacer.

Relato N°4

Manuel baja al recreo y ve que los demás niños ya estaban jugando al fútbol y no le dejan jugar. Esto no es la primera vez que ocurre, Manuel se ha sentido muchas veces rechazado por el resto, sin embargo espera burlarse de ellos cuando les den las notas de los exámenes y él sea el que mejor notas ha sacado.

Relato N° 5

Bajando las escaleras Julia se ha tropezado y ha empujado a Inés, quien cayó al suelo y se hizo una herida. Julia piensa que no es para tanto, que no la empujó fuerte sino que la rozó un poco, que Inés se queja por nada e Inés piensa que Julia es muy bruta y que siempre pega empujones. Julia es la más alta de la clase.

Relato N° 6

A la salida del colegio Juan insulta a Luis. A Juan no le ha gustado su forma de actuar, pero le han contado que Luis ayer se había reído de él y eso le ha molestado, pagándosela con la misma moneda.

Anexo 8. Ejemplo de dramatización

Sandra y Mónica son amigas.

Mónica: ¡Qué gorda estás!

Sandra (Banco de niebla): Si es verdad, podría estar más delgada

Mónica: Deberías ponerte a régimen

Sandra (Banco de niebla): Si, tal vez comiendo un poco menos estaría menos gorda

Mónica: Bueno y no olvides el deporte

Sandra (Banco de niebla): Sí, a lo mejor me decido por alguno

Mónica: Pues yo te aconsejo que te decidas ya, porque francamente estás gorda.