



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Actividades Extraescolares sobre Educación Emocional para Educación Primaria

Alumno/a: Paula García Ortega

Tutor/a: Dña. Ariadne Runte Geidel
Dpto.: Departamento de Pedagogía

Mayo, 2023

Índice

RESUMEN.....	1
ABSTRACT	1
JUSTIFICACIÓN	2
INTRODUCCIÓN.....	3
I. MARCO TEÓRICO.....	4
1.1. Los ámbitos de la Educación.....	4
1.2. Las Actividades Extraescolares	5
1.3. La Educación Emocional en Educación Primaria	7
II. Marco Contextual.....	8
2.1. Contexto General	8
2.2. Contexto Principal	10
2.3. Participantes	11
III. Objetivos	11
3.1. Objetivo General.....	11
3.2. Objetivos Específicos.....	11
IV. Propuesta de Trabajo	12
4.1. Introducción.....	12
4.2. Sesiones	12
4.3. Plan y temporalización.....	38
V. Conclusiones.....	38
VI. Bibliografía	40
Anexos	41

RESUMEN

En los últimos años, el interés por cultivar y desarrollar la educación emocional desde edades tempranas, ha ganado relevancia debido a las evidencias en el desarrollo integral de niños y niñas. Por tal razón, el presente Trabajo de Fin de Grado, propone elaborar una propuesta didáctica de actividades extraescolares para la educación emocional del alumnado de Educación Primaria, más concretamente para alumnos y alumnas de 1er ciclo. A partir de dicho objetivo, se elabora un marco teórico profundizando en los beneficios y mejoras que se obtienen al trabajar la educación emocional, desarrollando habilidades y competencias emocionales en los más pequeños y pequeñas. De este modo, resulta clave la posterior implementación de actividades extracurriculares sobre dicha temática, complementando a la educación formal, y proporcionando así, experiencias de aprendizaje más completas y fructíferas.

Palabras clave: Actividades extraescolares, educación emocional, educación primaria.

ABSTRACT

In recent years, the interest in cultivating and developing emotional education from an early age has gained relevance due to the evidence on the integral development of children. For this reason, this Final Degree Project proposes the elaboration of a didactic proposal of extracurricular activities for the emotional education of Primary Education pupils, more specifically for 1st cycle pupils. Based on this objective, a theoretical framework is elaborated, delving into the benefits and improvements that are obtained by working on emotional education, developing emotional skills and competences in children. In this way, the subsequent implementation of extracurricular activities on this subject is key, complementing formal education and thus providing more complete and fruitful learning experiences.

Key words: Extracurricular activities, emotional education, primary education.

JUSTIFICACIÓN

La pretensión de este Trabajo de Fin de Grado (TFG), es la elaboración de una propuesta didáctica sobre actividades extraescolares, que desarrollen la educación emocional en niños/as de primer ciclo de Educación Primaria. Actualmente, la educación emocional se ha consolidado como un tema de interés en el ámbito educativo, y el cuál ha ganado relevancia debido a las evidencias de su importancia en el desarrollo integral de niños y niñas. De este modo, las actividades extracurriculares enfocadas en la educación emocional, favorecen al desarrollo de habilidades y competencias emocionales, mejorando sus relaciones con los demás, desarrollando el manejo de sus emociones y su bienestar personal. En este sentido, son una oportunidad para complementar la educación formal y proveer a los discentes de experiencias de aprendizaje más completas y provechosas.

Igualmente, dicha elección del tema se ha visto influenciada por el interés personal en el ámbito de la educación. Debido a mi experiencia durante el periodo de prácticas en centros educativos, he comprobado la necesidad de trabajar y desarrollar con los más pequeños/as este aspecto, y el impacto positivo que podrían tener en su desarrollo intrapersonal e interpersonal con la participación en actividades fuera del horario escolar.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo aborda la importancia de la educación no formal en los niños/as. Se plantea una propuesta didáctica con actividades extraescolares que fomenten la educación emocional en la Educación Primaria. Para ello, el primer apartado consta de un marco teórico, que engloba diferentes puntos. El primero de ellos, servirá de base para entender los diversos ámbitos de la educación formal, no formal e informal. En el siguiente, se incluye qué son las actividades extraescolares y cómo facilitan el aprendizaje en los más pequeños/as. Para terminar, con la definición de educación emocional y el beneficio de trabajarla y desarrollarla desde edades tempranas.

La segunda parte del trabajo trata del marco contextual. Por un lado, se describe la localidad de Jaén, cuáles son los sectores económicos más importantes, datos culturales significativos, su población, etc. Por otro lado, se realiza una breve descripción del centro escolar en el que se llevarán a cabo las actividades extraescolares, revisando sus características y particularidades. Finalmente, en el marco teórico se definirán las características de los participantes a los que va dirigida la propuesta.

Seguidamente, en el siguiente apartado se definirán los objetivos propuestos, tanto el general como los específicos. A continuación, se desarrollan y desglosan las diferentes sesiones con las actividades que se llevarán a cabo. Y para finalizar, se exponen unas conclusiones finales sobre las limitaciones y puntos positivos que se han encontrado al realizar dicho TFG.

I. MARCO TEÓRICO

1.1 Los Ámbitos de la Educación

Primeramente, trataremos de exponer los términos de educación formal, no-formal e informal dada por las autoras de Miguel et al. (s.f.), estableciéndose disimilitudes entre dichos conceptos en cuanto a la perspectiva desde la que se educa y el agente educativo que interviene.

Con respecto al primer término, la educación formal, estas hacen mención a una educación institucionalizada y con carácter organizativo, muestra de ello, es la obtención de títulos acreditados oficialmente, los cuales se adquieren mediante una educación impartida en centros formativos, baste, como colegios, universidades, centros de F.P., etc. Dicho tipo de educación, a pesar de ejercer funciones características útiles para la vida de los sujetos en la sociedad, usualmente no son suficientes para cubrir aspectos primordiales de los individuos en la presente, la cual está experimentando un constante cambio y modernización, de modo que, se solicitan adaptaciones continuas al sistema educacional, y, por consiguiente, atendiendo a las novedades que aparecen (de Miguel et al., s.f.). En relación con lo anterior, acorde con la mención en el texto de Miguel et al. (s.f.) de la definición aportada por la Ley Orgánica de Ordenación del Sistema Educativo: LOGSE (Preámbulo):

En la educación se transmiten y ejercitan los valores que hacen posible la vida en sociedad, singularmente el respeto a todos los derechos y libertades fundamentales, se adquieren los hábitos de convivencia democrática y de respeto mutuo, se prepara para la participación responsable en las distintas actividades e instancias sociales. La madurez de las sociedades se deriva, en muy buena medida, de su capacidad para integrar, a partir de la educación y con el concurso de la misma, las dimensiones individual y comunitaria.

Dada la insuficiencia de la anterior mencionada educación formal, surge la aparición de la educación no-formal. De igual modo, conforme de Miguel et al. (s.f.), este término es comprendido por su labor de carácter organizativo y sistematizado, con la diferencia de que es ofrecido fuera del ámbito formal de la escuela. Más aún, acerca de la educación no-formal, esta proporciona y complementa a subgrupos específicos de la sociedad mediante una formación con metas concretas, en casos los cuales, no basta con la formación aportada por la educación formal. Muestra de ello, las actividades deportivas, los centros de idiomas extranjeros, las bibliotecas, etc. son ejemplos de programas y actividades extraescolares a través de los cuáles la educación no-formal es transmitida a los sujetos, principalmente a

niños/as y jóvenes, y sobre las que se hablará más en profundidad a lo largo de dicho trabajo de investigación (González, 2016).

Por el contrario, de Miguel et al. (s.f.) hablan de educación informal haciendo referencia a aquella que no está organizada, no es sistemática, tampoco está institucionalizada y se produce de manera inconsciente e involuntaria. Dicho tipo de educación, manifiesta la obtención de conocimientos, actitudes y el intercambio de información con el medio que rodea a los individuos en la sociedad, siendo un proceso que se prolonga durante toda su vida.

1.2 Las Actividades Extraescolares

En relación con las actividades extraescolares, como se ha mencionado anteriormente, se relacionan con la educación no-formal. La definición, de acuerdo con González (2016), es que estas son las llevadas a cabo por los más pequeños/as y que se encuentran fuera del horario escolar. Así mismo, estas pueden recibir distintas acepciones, sirvan de ejemplo los términos de ocio educativo, actividades extracurriculares o actividades fuera del horario lectivo.

En la actualidad, dichas actividades extraescolares son consideradas como medios facilitadores del aprendizaje, en particular, de quienes se hallan en un contexto más desfavorecido, y simbolizando según organismos como las UNESCO o la OCDE una herramienta de impacto en el desarrollo cognitivo y social de los niños y niñas (González, 2016). En cambio, inicialmente la propuesta e implementación de las actividades extracurriculares, tenía como finalidad que los hijos e hijas cuyos tutores legales fuesen ambos trabajadores, pudiesen llevar durante su horario laboral a estos niños/as a un ambiente de confianza y que tuviese un carácter positivo y reforzador (González, 2016).

Ahora bien, dichas actividades de ocio educativo, actualmente, representan en muchos casos una discriminación social entre las familias del alumnado por el nivel socioeconómico que estas poseen. Cabe señalar, que debido a la diversidad de actividades y de empresas que las ofrecen, se ocasiona una notable variación en la índole de dichas actividades extraescolares y, por ende, en los efectos que producen en los niños y niñas. En vista de lo anterior, es conveniente examinar la eficiencia de las actividades, en particular entre los discentes que se encuentran en contextos más desfavorecidos o que presentan un rendimiento inferior (González, 2016).

La revisión aportada por González (2016) proporciona posibles cuestiones que podemos plantear para comprobar la eficacia de las actividades extraescolares, contestando a las siguientes preguntas:

1) ¿Sirve el ocio educativo para mejorar los resultados académicos de los niños y jóvenes que participan en él? 2) ¿Se observa una mejora en otras competencias no académicas (por ejemplo, de tipo actitudinal o socioemocional)? 3) ¿Qué elementos caracterizan a los programas de ocio educativo más efectivos para conseguir estas mejoras? 4) ¿Sirven las actividades extraescolares para reducir las desigualdades educativas que afectan al alumnado más vulnerable? y 5) En clave de intervención pública, ¿es recomendable incrementar la inversión en este tipo de programas en Cataluña? ¿Bajo qué parámetros?

Prosiguiendo con las actividades extracurriculares, González (2016) halla un repertorio diverso de los tipos de programas que se ofrece al alumnado, distinguiéndolos en base a los contenidos que se trabajen. Los clasifica, por tanto, en actividades de aprendizaje formal y en programas específicos, estos últimos los cuales se subdividen a su vez en actividades artísticas y actividades deportivas focalizadas en un tema o materia en particular. Además, frecuentemente, en las actividades deportivas se emplea la clave de unir el entreno, que es una herramienta la cual llama la atención de los discentes, con elementos del currículum, como, por ejemplo, las ciencias, las matemáticas, etc. pretendiendo así, aumentar la duración en el sistema educativo de los jóvenes. Ahora bien, las primeras citadas actividades de aprendizaje formal, coordinan diferentes temáticas y métodos en sus actividades, sin resaltar una en concreto, con contenidos educativos de diferentes disciplinas. Así mismo, destaca por el refuerzo y los progresos de aprendizaje sobre los que hace hincapié, al igual que, la mejora en habilidades sociales.

Independientemente del tema, las actividades extracurriculares pueden ser clasificadas según González (2016) dependiendo de las variables organizativas que se consideren, sirvan de ejemplo: “perfil de los participantes; duración; etapa educativa; perfil de los responsables o conductores de las actividades; entidad organizadora de la actividad; tipo de objetivos; tamaño del grupo”.

Acerca de, si los efectos de dichas actividades de ocio educativo mejoran o no el rendimiento de los niños y niñas. De acuerdo con la investigación de González (2016), dicha autora expone que según la Education Endowment Foundation, cuando nos referimos a los programas de aprendizaje formal, los jóvenes que forman parte de ellos obtienen un beneficio de dos meses sobre la media en la mejora educativa en un curso académico, y de dos meses y

medio correspondiente a los discentes más desfavorecidos. Igualmente, se origina un aumento en el desarrollo de la autoestima, entre otras habilidades psicosociales, y una disminución en conductas disruptivas.

De manera análoga, asimismo, se desarrollan efectos positivos sobre el rendimiento escolar de los discentes con su participación en programas específicos. En cambio, dichos efectos son inferiores a los logrados con las actividades de aprendizaje formal, cuantificándose una mejora menor a un mes respecto al desarrollo de la media del alumnado en un curso académico. Ahora bien, referente a la mejora en las actitudes y habilidades sociales, los efectos desarrollados por los niños y niñas son mayores (González, 2016).

Se debe agregar, que a pesar de los argumentos expuestos anteriormente, el impacto que causan las actividades de ocio educativo sobre los niños y niñas varía considerablemente en función de distintos factores. De este modo, los rasgos que caracterizan al alumnado partícipe de las actividades, el contexto donde se apliquen dichas actividades, al igual que las propiedades que las constituyen, son factores que influyen en la mejora sobre los discentes que participan en ellas. Por tanto, en consecuencia de ello, no siempre se asegura su éxito (González, 2016).

En lo que atañe a los aspectos que caracterizan a las actividades extraescolares para que los programas sean fructíferos, González (2016) manifiesta los siguientes: “1) una clara vinculación entre la actividad y el currículum escolar, 2) son dirigidos por un profesor profesional, 3) son planificados con una duración equilibrada (ni muy cortos ni muy largos), 4) consiguen una asistencia regular, 5) implementan metodologías experienciales y/o basadas en evidencia, 6) combinan contenidos formativos y lúdicos, y 7) se realizan individualmente o con estrategias de agrupación variable, entre otras”.

1.3 Educación Emocional en la Educación Primaria

Consideremos ahora, la definición proporcionada por la autora López (2005) acerca del término educación emocional, a pesar de existir numerosas otras definiciones sobre dicho concepto:

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

En concordancia con López (2005), la pretensión de este apartado se basa en la relevancia de las emociones a lo largo de toda nuestra vida, desempeñando un factor clave en la composición del carácter, así como, en el desarrollo de las relaciones interpersonales.

Dicho lo anterior, las emociones se encuentran presentes en todo ámbito y período de la vida de los niños y niñas. Destacando, el papel tan importante que desempeña la familia, donde el apego de estos niños/as con la madre y el padre será determinante en el desarrollo posterior, afectando entre otros aspectos, en el rendimiento académico. Igualmente, como el desempeño que establecen los discentes en su ámbito educativo, tanto con sus iguales, como con sus docentes. De manera que, asimismo, el colegio representa un espacio muy significativo, en donde el alumnado experimenta, se desenvuelve y comparte experiencias que ayudan al desarrollo de sus emociones (López, 2005).

Con respecto al apartado anterior, López (2005) expone que, debido a la gran relevancia que posee el desarrollo de la educación emocional en la escuela, pese a que la enseñanza de dichas emociones en los primeros cursos no es sencilla, deben ser tratadas como un tema más a trabajar en el desarrollo íntegro de nuestro alumnado. No obstante, la escuela no tiene únicamente como objetivo el logro de educar emocionalmente a su alumnado, sino que además, es importante educar a todos aquellos agentes educativos que participan en el progreso personal de los más pequeños y pequeñas. Ahora bien, en la escuela tradicional la presencia que ocupaba la educación de las emociones no presentaba gran protagonismo, centrándose únicamente en la enseñanza de conocimientos en relación con otras áreas, por ende, con la enseñanza actual tanto las escuelas como los docentes no debemos obviar este aspecto (López, 2005).

De manera semejante, Soler et al., (2021) infiere que, en el sistema educativo presente hay que replantear la intención final con la que va dirigida la educación impartida en nuestras aulas. Como se afirma en apartados anteriores, en la actualidad es insuficiente con la transferencia de conocimiento o simplemente con la formación a docentes. A causa de ello, se debe producir un avance en las escuelas donde el aprendizaje esté dirigido al desarrollo de competencias, así como, a la coexistencia entre todos los miembros de la comunidad educativa. En efecto, la educación emocional es de vital importancia para cumplimentar con estos objetivos.

II. MARCO CONTEXTUAL

2.1. Contexto General

El siguiente punto a tratar, está relacionado con el desarrollo del contexto general de la localidad de Jaén. La provincia de Jaén está ubicada al sur de la Península Ibérica, formando parte de una de las ocho provincias que posee la comunidad autónoma de Andalucía. Así mismo, Jaén está situada próxima a la Depresión del río Guadalquivir y envuelta por las cordilleras Subbéticas, destacando en el norte Sierra Morena (Universidad de Granada, s.f.). Más aún, hacer mención a la extensión de su superficie, la cuál equivale a 424,02 km² (Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía, 2023).

Por lo que respecta a su población, según el Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía (2023), el censo de habitantes de Jaén en 2022 era de 111.669, correspondiendo 57.979 a mujeres y 53.690 a hombres. Cabe señalar, que el porcentaje de habitantes extranjeros respecto al total de la población de Jaén equivale a un 19%, siendo Marruecos el principal país de procedencia de los extranjeros residentes en dicha ciudad.

Por otra parte, acerca del nivel educativo de la población general de Jaén, Díaz (2022) expone que según los resultados obtenidos del informe del Instituto Nacional de Estadística (INE), referente al estudio de los Censos de Población y Viviendas en 2021, y el cuál, uno de los aspectos que examina es el nivel de estudios de los habitantes de España. En vista de lo anterior, Jaén se posiciona en sexto lugar entre las provincias españolas con menor porcentaje de habitantes que poseen estudios superiores o universitarios, correspondiendo únicamente un 24,5 % de su población a la pertenencia de dichos estudios.

En cuanto a las principales actividades económicas en el año 2021 en la ciudad de Jaén, predomina la sección G. Comercio al por mayor y al por menor; reparación de vehículos de motor y motocicletas; Seguido por la sección A. Agricultura, ganadería, silvicultura y pesca; y muy de cerca a esta última, la sección M. Actividades profesionales, científicas y técnicas; Por último, ocupando las últimas posiciones la sección F. Construcción y la sección I. Hostelería (Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía, 2023).

Más aún, el origen de la economía de la ciudad de Jaén dado por Jaén Paraíso Interior (s.f.) proviene de la prehistoria, basando su riqueza y dominio cultural y económico respecto al olivo, y, por consiguiente, Jaén se sitúa como la Capital Mundial del Aceite de Oliva.

Consideremos ahora datos culturales significativos de Jaén, contando con un extraordinario patrimonio cultural, legado de los poblados que residían ahí, tales como, musulmanes, judíos, íberos, romanos, cristianos... los cuáles dejaron yacimientos arqueológicos en la prehistoria; numerosos castillos, que sitúan a la provincia de Jaén como la principal manifestación de castillos de Europa, destacando entre ellos, el Castillo de Santa Catalina; otro de los tesoros patrimoniales de la ciudad es la Catedral, importante del

Renacimiento español; así mismo, los Baños Árabes, considerados los más notables y grandes de Europa; y el Museo Íbero, el cuál reúne restos arqueológicos propios del pueblo íbero (Jaén Paraíso Interior, s.f.).

2.2 Contexto Principal

Por lo que respecta a toda la información referida en este apartado, esta ha sido recabada conforme al Proyecto Educativo del centro escolar “C.E.I.P Nuestra Señora de la Capilla” en el que se impartirán las actividades extraescolares en cuestión..

Primeramente, comenzaremos tratando el contexto del centro escolar “C.E.I.P Nuestra Señora de la Capilla”. Partiendo de su lugar de ubicación, este queda situado en el distrito centro-norte de Jaén capital, concretamente en el Paseo de la Estación núm. 38., contando no sólo con una de sus entradas en dicho paseo, sino también, habría que mencionar otra localizada en la calle Andújar. Se debe agregar, que debido a la localización de dicho centro se prima la escolarización de los habitantes contenidos entre la Avda. de Madrid, calle Baeza, Ejército Español, Cristo Rey, Obispo Estúñiga, García Maroto, Santa Alicia y Paseo de España hasta la calle Manuel Caballero Venzalá. A su vez, este distrito también comparte con el Colegio Público “Almadén”, en cierta medida con el Colegio “Alfonso Sancho” y “Alcalá Venceslada”, mencionando, además, el colegio concertado de “Virgen de la Capilla”.

Con respecto a su estructura organizativa, el centro “C.E.I.P. Nuestra Señora de la Capilla” se compone por 19 unidades entre las que forman Educación Primaria y Educación Infantil. Mencionando que están divididas en dos líneas desde los tres años hasta 5º de Primaria, alterándose esta composición lineal en el aumento de una unidad más en el último curso de Primaria.

Teniendo en cuenta que es un Centro de Integración, se dispone de un aula de Apoyo a la Integración, además de dos aulas específicas de Educación Especial. Actualmente, uno de los planes en los que colabora el centro es el Plan de Apoyo a las Familias, en el cual se proporcionan distintos servicios a los familiares: comedor, aula matinal, actividades extraescolares, “Escuelas Deportivas” y “Centro de puertas abiertas”.

Por lo que se refiere a las instalaciones del colegio, estas son obra del proyecto llevado a cabo en torno a los años 60 para la Escuela Normal de Magisterio, conformando una edificación compuesta por dos alas de tres y cinco plantas. Se podría objetar la limitación de capacidad de sus aulas, siendo algo angostas para el número de alumnos/as que se establecen por clase, aunque no todas ellas tienen la misma capacidad. A pesar de que las dimensiones del patio son algo reducidas, se dispone de la cesión del patio de la antigua

Escuela de Magisterio, aunque es provisional, esta cesión cuenta con que también es continuada. De igual modo, no se cuenta con instalaciones propias para las actividades deportivas, pudiéndose utilizar las mismas de la mencionada anteriormente Escuela de Magisterio, así como, su gimnasio.

En vista de lo anterior, gracias al fácil acceso desde el centro hasta las zonas urbanas próximas a él, es posible la realización de distintas actividades complementarias, disponiendo de recursos culturales (monumentos, museos, instalaciones deportivas...); recursos institucionales (administración estatal...); recursos de movilidad y transporte, donde podemos encontrar estaciones cercanas de autobús, así como, la presencia de vías bien urbanizadas facilitando las salidas escolares.

2.3 Participantes

Igualmente, la siguiente información se ha obtenido del mismo documento del Proyecto Educativo del centro “C.E.I.P Nuestra Señora de la Capilla”.

En relación al nivel socio-económico-cultural del centro en cuestión, al estar este ubicado en una zona céntrica de la ciudad de Jaén, convergen alrededor de él los puestos de trabajo de gran parte de los progenitores del alumnado, destacando con un 85% funcionarios de la Administración Central, Autonómica o Local, empleados de comercio, hostelería, transportes, empresas industriales y profesiones liberales, prevaleciendo un nivel socioeconómico-cultural medio o medio-alto. Mencionando el correspondiente 15% restante a obreros sin cualificar, emigrantes, jubilados o en paro. De tal modo, se infiere que, la incidencia de paro entre las familias es muy baja, por el contrario, los ingresos económicos de los familiares suelen tender a ser medios-altos, asimismo, predomina un nivel de estudios de Grado Medio con un 35% y con Titulaciones Superiores un porcentaje del 15%.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Elaborar una propuesta didáctica de actividades extraescolares para la educación emocional del alumnado de Educación Primaria

3.2 Objetivos Específicos

1. Desarrollar la habilidad de reconocer las propias emociones.
2. Ayudar al alumnado a aprender a comunicar sus emociones.
3. Iniciar en el manejo de las emociones.

IV. PROPUESTA DE TRABAJO

4.1. Introducción

En dicho TFG se plantea una propuesta didáctica de actividades extraescolares que se llevarán a cabo a lo largo de doce sesiones. Estas actividades van dirigidas concretamente para alumnado de primer ciclo de Educación Primaria, teniendo como temática la educación emocional y promoviendo su desarrollo en niños y niñas.

Por lo que se refiere a la educación emocional, esta es una herramienta esencial para fomentar la empatía, la resolución de conflictos de manera efectiva y en la toma de decisiones. Frecuentemente, el enfoque de las temáticas de las actividades extraescolares se orientan hacia aspectos más intelectuales. De forma que, ofrecer actividades extraescolares que desarrollen la educación emocional, permite proporcionar una educación más completa en todos los aspectos. Asimismo, al brindar la posibilidad de asistir a este tipo de actividades en un entorno escolar, los niños/as lo perciben como un ambiente seguro, resultando tener un impacto significativo en su bienestar emocional a largo plazo.

Por ello, la pretensión de esta propuesta didáctica, es el establecimiento de actividades extraescolares que favorezcan la mejora en el manejo ante situaciones complejas, logrando una mayor capacidad de adaptación ante los cambios de los más pequeños/as.

De acuerdo con Club Peques Lectores (2018), las actividades que se proponen a continuación, son una herramienta para trabajar, desarrollar y mejorar diferentes habilidades y competencias de la educación emocional en los niños y niñas.

4.2. Sesiones.

SESIÓN 1: CONOZCO LAS EMOCIONES

ACTIVIDAD 1	“Diccionario de las emociones”
Objetivos	Recortan y pegan imágenes que expresan distintas emociones. Manifestaciones de la emoción en su cuerpo. Asignan palabras clave a las distintas emociones.
Competencias	Competencia social y de aprender a aprender.

Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional.
Metodología	Aprendizaje colaborativo
Desarrollo	En esta actividad, se comenzará repartiendo al alumnado una serie de revistas y periódicos de donde deberán recortar distintas imágenes y fotografías de personas o personajes animados, los cuales expresen una emoción en concreto. Después, deberán identificar de qué emoción se trata (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco) y tendrán que clasificarlas para así crear unos murales en el aula. En dichos murales, los niños/as irán pegando las fotografías debajo del nombre, escrito en grande, de la emoción correspondiente. Seguido de esto, en gran grupo se hablará de esa emoción en concreto: cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla... Asimismo, se irán escribiendo palabras clave de cada emoción en cada uno de los murales.
Recursos	Aula espaciosa, mural blanco, revistas, periódicos, tijeras y pegamento.
Tiempo	30 minutos.
Evaluación	Rúbrica de evaluación (ANEXO I).

ANEXO III.

SESIÓN 1: CONOZCO LAS EMOCIONES

ACTIVIDAD 2	“El espejo de las emociones”
--------------------	-------------------------------------

Objetivos	Representan emociones frente a un espejo. Concienciarse en qué momentos se ha experimentado esa emoción.
Competencias	Competencia personal y social.
Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional.
Metodología	Role-playing
Desarrollo	Se colocará un espejo en la clase y cada niño/a, por turnos, deberá situarse delante de él teniendo que representar una emoción con nuestra ayuda. Durante la actividad, se comentará en gran grupo en qué momentos se ha sentido de esta manera.
Recursos	Sala espaciosa y un espejo grande.
Tiempo	20 minutos.
Evaluación	Rúbrica de evaluación (ANEXO I).

SESIÓN 1: CONOZCO LAS EMOCIONES

ACTIVIDAD 3	“Fotomatón emocional”
Objetivos	Relacionarse con los demás. Representan emociones.
Competencias	Competencia personal y social.

Contenidos	Tipología emocional
Metodología	Aprendizaje colaborativo.
Desarrollo	Dicha actividad viene enlazada con la anterior. Debido al trabajo realizado con anterioridad de las emociones mediante la representación y expresión facial de ellas, los más pequeños podrán hacerse fotos unos a otros, expresándose a través de gestos y guiños con el rostro, la postura...
Recursos	Sala espaciosa y una cámara polaroid.
Tiempo	10 minutos.
Evaluación	Rúbrica de evaluación.

SESIÓN 2: “DEL REVÉS”

ACTIVIDAD 4	“Del Revés”
Objetivos	Visualizar una película sobre las emociones y la gestión de estas.
Competencias	Competencia personal.
Contenidos	Vocabulario emocional. Tipología emocional.
Metodología	Video-foro.

Desarrollo	En esta segunda sesión, los discentes visualizarán la película “Del revés” (Inside out). Con dicha película, pretendemos ofrecerles enseñanza-aprendizaje acerca de la gestión de las emociones y la importancia de aceptar cada una de ellas cuando las sentimos.
Recursos	Pantalla digital, proyector, altavoces y conexión a internet.
Tiempo	1 hora
Evaluación	Observación directa.

SESIÓN 3: “DEL REVÉS”

ACTIVIDAD 5	“Del Revés”
Objetivos	Visualizar una película sobre las emociones y la gestión de estas.
Competencias	Competencia personal.
Contenidos	Vocabulario emocional. Tipología emocional.
Metodología	Video-foro.
Desarrollo	El alumnado terminará de visualizar la película “Del revés” que comenzó a ver en la sesión anterior.
Recursos	Pantalla digital, proyector, altavoces y conexión a internet.
Tiempo	40 minutos.

Evaluación	Observación directa.
-------------------	----------------------

SESIÓN 3: “DEL REVÉS”

ACTIVIDAD 6	“Reflexionando sobre nuestras emociones: una mirada a la película 'Del Revés'”
Objetivos	Fomentar la comprensión y la importancia de las emociones en la vida diaria.
Competencias	Competencia personal y de aprender a aprender.
Contenidos	Tipología emocional.
Metodología	Video-foro.
Desarrollo	Tras el visionado de la película, los alumnos/as en grupo comentarán sus partes favoritas de esta. Seguidamente, realizaremos diversas preguntas que los motive a la participación y reflexión, por ejemplo: ¿Qué emociones salen en la película? ¿Te sientes identificado con algún/os personaje/s? ¿Con quién/es y por qué? ¿Algún aspecto que hayas aprendido y puedas utilizar en clase o en casa?
Recursos	No se requiere de ningún recurso en esta actividad.
Tiempo	20 minutos.
Evaluación	Lista de control de la participación (ANEXO II).

SESIÓN 4: JUEGOS DE MESA

ACTIVIDAD 7	“Memory emocional”
Objetivos	Mejorar la memoria visual. Ejercitar la atención y la observación. Relacionar emociones.
Competencias	Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Contenidos	Tipología emocional.
Metodología	Parejas.
Desarrollo	Previamente a la realización de esta actividad, el docente creará unas tarjetas memory caseras, en donde utilizará las fotografías hechas a los propios niños en la primera sesión. El maestro/a imprimirá un par de fotografías del niño/a expresando una emoción. A continuación, se pegan en tarjetas iguales (ej. cartones cuadrados). Finalmente, las plastificamos. El juego consistirá en colocar todas las tarjetas boca abajo y cada niño/a levantará las tarjetas de dos en dos. Si estas son iguales, sigue levantando hasta fallar. Ganará quién consiga más parejas. Variante: se puede aumentar la dificultad añadiendo más emociones o tarjetas de diferentes niños representando una misma emoción.
Recursos	Tarjetas memory.
Tiempo	25 minutos.
Evaluación	Rúbrica de evaluación.

ANEXO IV.

SESIÓN 4: JUEGOS DE MESA

ACTIVIDAD 8	“Bingo de emociones”
Objetivos	Identifican, reconocen y marcan distintas emociones.
Competencias	Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional.
Metodología	Individual y gran grupo.
Desarrollo	En dicho juego, se entregará a cada niño/a un tablero en donde habrá representados dibujos con caras expresando distintas emociones. Se irán sacando tarjetas y ellos tendrán que poner una marca en la que sea igual en su tablero. El juego finaliza cuando el primer niño/a consigue marcar una línea completa (vertical u horizontal).
Recursos	Tablero.
Tiempo	20 minutos.
Evaluación	Rúbrica de evaluación.

ANEXO V.

SESIÓN 4: JUEGOS DE MESA

ACTIVIDAD 9	“Dominó de las emociones”
-----------------------	----------------------------------

Objetivos	Identifican y reconocen emociones propias. Unen situaciones a emociones concretas que les producen.
Competencias	Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional.
Metodología	Parejas.
Desarrollo	Este es un dominó característico, donde sus fichas muestran en la parte derecha el nombre de una determinada emoción, y en su parte izquierda una situación que puede provocar otra emoción. *(ANEXO VI). Los niños/as deberán ir juntando las situaciones que se describen en cada ficha de dominó con la emoción concreta que les produce. Dicho juego se cierra sobre sí mismo y no sobra ninguna ficha.
Recursos	Fichas especiales de dominó.
Tiempo	20 minutos.
Evaluación	Rúbrica de evaluación.

ANEXO VI.

SESIÓN 5: ROLE-PLAYING

ACTIVIDAD 10	“Mímica de emociones”
Objetivos	Representan distintas emociones mediante la mímica.

Competencias	Competencia personal y social.
Contenidos	Vocabulario emocional. Tipología emocional. Lenguaje no verbal.
Metodología	Role-playing.
Desarrollo	El docente crea varias tarjetas con los nombres de distintas emociones. Seguidamente, el alumno/a escoge una y representará mediante mímica la emoción de dicha tarjeta mientras el resto de sus compañeros/as intentan adivinarla. El siguiente en salir a representar una emoción será quién haya adivinado la emoción del compañero/a anterior. TRUCO: si el alumno/a tiene dificultad en representar alguna determinada emoción, podemos darle la oportunidad de que la explique verbalmente, ejemplifique o cuente algún momento donde sintió esa emoción. Además, podemos utilizar el cambio de turno entre alumnos/as para que piensen en algún acontecimiento propio donde han experimentado esa emoción, y así, reflexionar sobre ello en gran grupo.
Recursos	Tarjetas con los nombres de las emociones.
Tiempo	25 minutos.
Evaluación	Rúbrica de evaluación y Lista de control de la participación.

ANEXO VII.

SESIÓN 5: ROLE-PLAYING

ACTIVIDAD 11	“El teatrillo emocional”
Objetivos	Crean un pequeño guiñol. Representan historias inventadas y comunican distintas emociones.
Competencias	Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional.
Metodología	Role-playing.
Desarrollo	En este juego, el alumnado creará un pequeño teatro teniendo que representar historias inventadas por ellos mismos, y en donde incluyan diferentes emociones que vayan experimentando los personajes. Dichos personajes pueden ser marionetas, figuras, peluches... que se encuentren en casa o en el propio aula. Además, se van a necesitar dos dados, uno de ellos con los nombres de las emociones que se han trabajado en el aula, y otro con nombres de objetos o lugares. El juego consiste en que el alumno/a elige sus propios personajes. Seguidamente, lanza cada dado dos veces. Una vez lanzados los dados, se debe inventar y representar un cuento donde se manifiesten las dos emociones y los dos objetos que han salido en los dados. VARIANTE: “Superhéroes en aprietos”. El juego se llevaría a cabo del mismo modo, con la variante de incluir figuras de superhéroes. Asimismo, tendrán que inventar una historia, pero en donde estos personajes sientan emociones tales como el miedo, tristeza... De esta manera, nuestro alumnado será consciente de que todo el mundo experimenta diversidad de emociones y no es malo el sentirlas.

Recursos	Marionetas, figuras y dados armables.
Tiempo	35 minutos.
Evaluación	Rúbrica de evaluación y Lista de cotejo de la participación.

ANEXO VIII.

SESIÓN 6: MELODÍAS EN COLOR

ACTIVIDAD 12	“Música y pintura emocional”
Objetivos	Fomentar la creatividad en el alumnado. Desarrollar la capacidad de los estudiantes para expresar emociones y sentimientos a través de la música y la pintura. Relacionarse entre ellos/as al compartir ideas y pensamientos.
Competencias	Competencia personal y social.
Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional. Expresión artística.
Metodología	Individual y gran grupo.
Desarrollo	En dicha actividad confluyen la educación emocional, la música y la expresión artística. Comenzaremos pegando un mural blanco en alguna pared del patio del colegio donde se están realizando las actividades extraescolares. Seguidamente, y antes de que nuestro alumnado comience a dibujar, llevaremos a cabo los siguientes pasos: 1. Relajación: colocamos a los niños/as en círculo, acostados y con las manos sobre su barriga. Comenzamos realizando unas cuantas respiraciones.

	De esta manera, conseguimos que los alumnos/as se relajen y estén preparados para escuchar con más atención la música que les pondremos a continuación. 2. Primera escucha: el alumnado seguirá en el sitio y mantendrá los ojos cerrados, aprovechando que están en calma, les pondremos la primera canción. El docente puede estimular la reflexión con algunas frases como: “cómo os sentís al escuchar la canción”; “qué recuerdos os trae”, etc. Asimismo, les diremos que los pensamientos que vayan teniendo no los comuniquen. De este modo, los más pequeños/as no se influirán entre ellos/as. 3. Expresar dibujando lo que nos provoca la música: los niños/as irán levantándose conforme ellos/as sientan que están preparados para reflejar sobre el mural en blanco los sentimientos y sensaciones que han experimentado durante la escucha. Reproduciremos la canción tantas veces hasta que acaben de plasmar todo lo que les evoca la canción. 4. Hablar de emociones: una vez todos terminen de pintar, regresamos al círculo. El círculo, actuará a modo de asamblea, donde por turnos, contarán cómo se sintieron al escuchar la canción, en qué pensaron y cómo lo reflejaron en el mural y por qué. Tanto el docente como los niños/as se dedican a escuchar de manera activa a quién tiene la palabra. Igualmente, es importante recordar que todas las opciones de sentir son válidas. 5. Repetición: volveremos al punto de partida, pero poniendo a nuestro alumnado distintas canciones o melodías de diferentes estilos que les puedan evocar emociones diversas.
Recursos	Mural blanco, pinturas, pinceles y casete con música.

Tiempo	1 hora.
Evaluación	Rúbrica de evaluación y Lista de cotejo de la participación.

ANEXO IX.

SESIÓN 7: CONECTANDO EMOCIONES

ACTIVIDAD 13	”Hablemos de sentimientos...”
Objetivos	Identifican y reconocen emociones propias y de los demás a través de la lectura del lenguaje verbal y no verbal. Estimular la empatía y el respeto hacia las emociones ajenas. Desarrollan habilidades para comunicar de manera efectiva emociones y sentimientos con el lenguaje verbal.
Competencias	Competencia personal y social.
Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional. Lenguaje verbal y no verbal.
Metodología	Parejas.
Desarrollo	Mediante el uso del lenguaje verbal y no verbal, deberán escenificar los sentimientos que les provocan las siguientes situaciones: Se te rompe tu juguete favorito, te han preparado una fiesta sorpresa, has perdido a tu mascota, etc. Para ello, tendrán que emplear enunciados en 1ª persona (me siento..., me gusta..., me molesta...), usar adjetivos relacionados con las emociones y hacer un buen uso del lenguaje no verbal.
Recursos	Mural blanco, pinturas, pinceles y casete con música.

Tiempo	25 minutos.
Evaluación	Rúbrica de evaluación y Lista de control de la participación.

SESIÓN 7: CONECTANDO EMOCIONES

ACTIVIDAD 14	"El bote de la comunicación"
Objetivos	Aprenden a reconocer y expresar las emociones. Aumentar la comunicación. Empatizan con el resto de sus compañeros/as. Aprenden a gestionar los conflictos y mejorar el comportamiento. Aumentar la autoestima.
Competencias	Competencia personal y social.
Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional.
Metodología	Aprendizaje colaborativo.
Desarrollo	Esta actividad comenzará en la sesión 5, pero a partir de esta sesión se dedicarán unos minutos en cada una de las siguientes sesiones a ella. Cada niño/a escribirá en un papelito algo que alguno de sus compañeros/as haya hecho por él/ella que les haya hecho sentir bien. La acción que escriban deberá comenzar así: "Me hizo sentir bien cuando...". Seguidamente, recortarán la frase y la meterán en el botecito. Cuando tengamos todas las frases guardadas, iremos sacándolas de una en una e intentaremos averiguar entre todos quién la ha escrito y a quién se refería. Después, los dos niños/as involucrados hablan sobre la situación y de cómo se sintieron. Es fundamental dejarles que se

	expresen y que sientan que tienen la atención por parte del resto de sus compañeros/as, que sientan que sus sentimientos y cosas que les suceden en el día a día son de interés para los demás. Como se ha mencionado al principio, esta misma actividad se llevará a cabo en cada una de las siguientes sesiones en los 20 minutos finales. Con la variante, de que a partir de la próxima semana, tendrán que traer de casa la frase escrita en un papelito ya recortado y doblado, y el cuál introducirán en el bote al entrar al aula.
Recursos	Papel, bolígrafo, tijeras y un bote (o caja).
Tiempo	35 minutos.
Evaluación	Rúbrica de participación.

ANEXO X.

SESIÓN 8: GESTIÓN EMOCIONAL

ACTIVIDAD 15	”El cerebro en la palma de la mano”
Objetivos	Visualizan un vídeo para comenzar a entender la gestión de los conflictos. Aprenden a reconocer y expresar las emociones.
Competencias	Competencia personal.
Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional.
Metodología	Vídeo.

Desarrollo	https://youtu.be/9r7w4r02mS4 Es imprescindible que los más pequeños/as comiencen a comprender el porqué de sus acciones, reacciones y la relación de todo ello con sus emociones. Con este vídeo, podemos ayudar a que comprendan mejor su mundo interior y a que aprendan a gestionar de una manera más adecuada sus emociones.
Recursos	Proyector y pizarra digital.
Tiempo	5 minutos.
Evaluación	Observación directa.

SESIÓN 8: GESTIÓN EMOCIONAL

ACTIVIDAD 16	"Rueda de opciones"
Objetivos	Crean una rueda como alternativa para canalizar emociones. Aprenden a expresar emociones y sentimientos de manera adecuada y respetuosa. Aprenden a gestionar los conflictos y mejorar el comportamiento.
Competencias	Competencia personal y social.
Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional.
Metodología	Individual.

Desarrollo	Comenzaremos creando con el alumnado su propia “Rueda de las opciones”. Consiste en una herramienta de disciplina positiva que sirve para recordarles alternativas para ayudar a canalizar emociones como el enfado, la ira, la frustración, etc. Seguidamente, el alumnado elaborará mediante la participación activa, sin ofrecerles nosotros las respuestas, una lista con opciones a realizar cuando cuando se enfaden, en lugar de gritar o patear. Una vez tengan elaborada su propia lista, les damos un círculo como el de la imagen del anexo IX, y se lo daremos dividido con tantas porciones como opciones hayan puesto en su lista. Después, en cada una de las porciones del círculo deberán dibujar y/o escribir las opciones de su lista. Finalmente, montaremos la rueda como en la imagen. Esta herramienta, el niño/a puede utilizarla tanto en el aula como en casa y acudir a ella cuando se sienta frustrado, escogiendo entre las diferentes opciones para gestionar esa emoción que le provoca el malestar. TRUCO: Durante la actividad, podremos recordar al alumnado la importancia de la validez de todas las emociones y que estas deben ser expresadas, debiendo encontrar la manera más adecuada para hacerlo sin perjudicar a otros o a nosotros mismos.
Recursos	Cartulinas, papel, lápiz, colores y pegamento.
Tiempo	40 minutos.
Evaluación	Observación directa.

ANEXO XI.

SESIÓN 8: GESTIÓN EMOCIONAL

ACTIVIDAD 17	”El bote de la comunicación”
Objetivos	Aprenden a reconocer y expresar las emociones. Aumentar la comunicación. Empatizan con el resto de sus compañeros/as. Aprenden a gestionar los conflictos y mejorar el comportamiento. Aumentar la autoestima.
Competencias	Competencia personal y social.
Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional.
Metodología	Aprendizaje colaborativo.
Desarrollo	Esta actividad comenzó en la sesión 5, pero a partir de dicha sesión se dedicarán unos minutos al final de cada una de las siguientes sesiones a ella. Cada niño/a traerá escrito de su casa en un papelito algo que alguno de sus compañeros/as haya hecho por él/ella que les haya hecho sentir bien. La acción que escriban deberá comenzar así: “Me hizo sentir bien cuando...”. Deberán introducir el papelito en el bote al inicio de la sesión.
Recursos	Papel, bolígrafo, tijeras y un bote (o caja).
Tiempo	15 minutos.
Evaluación	Lista de control de la participación.

SESIÓN 9: EXPLORANDO LA EMOCIÓN DEL ENFADO

ACTIVIDAD 18	“Mi pecera del enfado”
Objetivos	Escriben qué elementos les provocan enfado. Crean su propio pez del enfado. Identifican y comprenden la emoción del enfado.
Competencias	Competencia personal.
Contenidos	El enfado. Vocabulario emocional.
Metodología	Aprendizaje centrado en el estudiante.
Desarrollo	En esta actividad le entregaremos una ficha al alumnado con el dibujo de una pecera llena de agua y por título la siguiente frase: me hace enfadar... Deberán anotar dentro de la pecera esas situaciones, personas o recuerdos que les provoquen enfado. Mediante el empleo de palabras clave tendrán que ir escribiéndolas dentro de su pecera. En la segunda parte de la ficha, se encontrarán con la siguiente pregunta: Si tu enfado fuese un pez ¿Cómo sería ese pez?... Los niños/as tendrán que dibujar y colorear su pez del enfado, añadiendo ruidos y todo aquello que les haga sentir.
Recursos	Ficha, lápiz y colores.
Tiempo	25 minutos.
Evaluación	Rúbrica de evaluación.

ANEXO XII.

SESIÓN 9: EXPLORANDO LA EMOCIÓN DEL ENFADO

ACTIVIDAD 19	“Libera el enfado”
Objetivos	Rodean ejemplos de cuál es su reacción ante situaciones de enfado. Escriben sus pensamientos dañinos. Identifican y comprenden la emoción del enfado.
Competencias	Competencia personal.
Contenidos	El enfado. Vocabulario emocional.
Metodología	Aprendizaje centrado en el estudiante.
Desarrollo	En esta sesión, se entregará una segunda ficha a los discentes. En ella, rodearán aquellas frases con las que se identifiquen acerca de cómo se enfrentan en situaciones que les enfadan o frustran. A continuación, les aparecerá el dibujo de una ventana. Dentro de esta, escribirán todos sus pensamientos dañinos que les hacen sentir preocupados o angustiados... ¡Los dejarán volar fuera de su ventana! Por último, tacharán cada feo pensamiento.
Recursos	Ficha y lápiz.
Tiempo	20 minutos.
Evaluación	Rúbrica de evaluación.

ANEXO XIII.

SESIÓN 9: EXPLORANDO LA EMOCIÓN DEL ENFADO

ACTIVIDAD 20	”El bote de la comunicación”
-------------------------	-------------------------------------

Objetivos	Aprenden a reconocer y expresar las emociones. Aumentar la comunicación. Empatizan con el resto de sus compañeros/as. Aprenden a gestionar los conflictos y mejorar el comportamiento. Aumentar la autoestima.
Competencias	Competencia personal y social.
Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional.
Metodología	Individual y gran grupo.
Desarrollo	Esta actividad comenzó en la sesión 5, pero a partir de dicha sesión se dedicarán unos minutos al final de cada una de las siguientes sesiones. Cada niño/a traerá escrito de su casa en un papelito algo que alguno de sus compañeros/as haya hecho por él/ella que les haya hecho sentir bien. La acción que escriban deberá comenzar así: “Me hizo sentir bien cuando...”. Deberán introducir el papelito en el bote al inicio de la sesión.
Recursos	Papel, bolígrafo, tijeras y un bote (o caja).
Tiempo	15 minutos.
Evaluación	Lista de control de la participación.

SESIÓN 10: UN LUGAR SEGURO

ACTIVIDAD 21	”Rincón de la calma”
-------------------------------	-----------------------------

Objetivos	Crean un rincón Aprenden a identificar emociones asociadas a sensaciones corporales. Aprenden a gestionar los conflictos y mejorar el comportamiento.
Competencias	Competencia personal y social.
Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional. Herramienta de convivencia.
Metodología	Aprendizaje centrado en el estudiante.
Desarrollo	Para la creación de nuestro “rincón de la calma” dispondremos de un lugar apartado del aula, el cuál lo equiparemos con cojines, alfombra, etc. en donde nuestro alumnado se pueda sentir cómodo en él. Asimismo, haremos a los niños/as partícipes de todo el proceso de creación de este espacio y, en donde, podrán colgar dibujos pintados por ellos mismos, alguno de sus peluches preferidos, etc. Lo importante es crear una zona acogedora y agradable, que los haga sentir cómodos y seguros. Una vez tengamos el rincón listo, introduciremos una caja con algunos de los siguientes elementos, más adelante les explicaremos la función de cada uno: una bola de nieve, la utilizaremos para explicarles a modo de metáfora el impacto de los cambios emocionales y la importancia de saber regularlos. Al agitar la bola de nieve (que hace referencia a la emoción), provoca que la nieve en movimiento no nos deje ver la figura (de igual modo, cuando una emoción nos invade y no somos capaces de ver con claridad). Al dejar de agitar, la nieve descende, volvemos a ver la figurita (la emoción se empieza a regular y entramos en estado de calma, comprendiendo de mejor manera el problema y la solución. También, incluiremos en nuestra caja algunos cuentos relajantes como: “¿Jugamos?”, de Hérve Tullet; “Respira”, de

	Inés Castell-Branco, etc. Otros elementos a añadir, pueden ser: mandalas para colorear, una cajita de música, cuaderno y colores para expresar sus emociones dibujando... Seguidamente de tener completo nuestro rincón, les explicaremos cómo funciona el “rincón de la calma”. Les indicaremos que es una zona segura, a la que pueden acudir siempre que tengan alguna emoción que no les haga estar en calma, o simplemente cuando quieran estar en soledad y sin que nadie les moleste. Es imprescindible que no tomen este rincón como un castigo, sino como una herramienta de ayuda. Además, deben saber que es un sitio en el que hay que respetar y no molestar si hubiese algún compañero/a más usándolo. A continuación, explicaremos con detalle todos los elementos que hemos introducido y cómo podrán utilizarlos. En esta sesión, aprovecharemos también para hacer diferentes ensayos con nuestros discentes y motivarles a que investiguen por ellos mismos y se familiaricen con el rincón de la calma, el cuál puedan necesitar recurrir a él en las sesiones posteriores.
Recursos	Cojines, alfombra, caja, cuentos relajantes, colores, cuadernos, mandalas, bola de nieve.
Tiempo	40 minutos.
Evaluación	Observación directa.

ANEXO XIV.

SESIÓN 10: UN LUGAR SEGURO

ACTIVIDAD 22	“Bote de la comunicación”
---------------------	----------------------------------

Objetivos	Aprenden a reconocer y expresar las emociones. Aumentar la comunicación. Empatizan con el resto de sus compañeros/as. Aprenden a gestionar los conflictos y mejorar el comportamiento. Aumentar la autoestima.
Competencias	Competencia personal y social.
Contenidos	Tipología emocional. Vocabulario emocional.
Metodología	Individual y gran grupo.
Desarrollo	Esta actividad comenzó en la sesión 5, pero a partir de dicha sesión se dedicarán unos minutos al final de cada una de las siguientes sesiones a ella. Cada niño/a traerá escrito de su casa en un papelito algo que alguno de sus compañeros/as haya hecho por él/ella que les haya hecho sentir bien. La acción que escriban deberá comenzar así: “Me hizo sentir bien cuando...”. Deberán introducir el papelito en el bote al inicio de la sesión.
Recursos	Bote, papel y tijeras
Tiempo	20 minutos.
Evaluación	Rúbrica de participación

SESIÓN 11: HABLEMOS DE TUS MIEDOS

ACTIVIDAD 23	“Si tu miedo fuese un/una... sería...”
---------------------	--

Objetivos	Completan frases sobre sus propios miedos.
Competencias	Competencia personal.
Contenidos	El miedo. Vocabulario emocional.
Metodología	Aprendizaje centrado en el estudiante.
Desarrollo	Facilitaremos a los pequeños/as una ficha donde tendrán que completar distintas frases según sus propios miedos. Frases, como por ejemplo: “si tu miedo fuese un monstruo sería..., si tu miedo fuese un feo recuerdo sería..., etc.
Recursos	Ficha y lápiz.
Tiempo	25 minutos.
Evaluación	Rúbrica de evaluación.

ANEXO XV.

SESIÓN 11: HABLEMOS DE TUS MIEDOS

ACTIVIDAD 24	“Escalando tus miedos”.
Objetivos	Escriben sus propios miedos de mayor a menor intensidad. Reflexionan sobre aquellas personas que les ayudan a superar sus miedos.
Competencias	Competencia personal y social.

Contenidos	El miedo. Vocabulario emocional.
Metodología	Aprendizaje centrado en el estudiante.
Desarrollo	En la primera ficha de esta sesión, les aparecerá dibujada una escalera. En ella, tendrán que escribir y ordenar de mayor a menor intensidad, comenzando por el escalón inferior hasta llegar al más alto, sus miedos. Deberán visualizarse en cada situación, y poco a poco ir subiendo uno a uno. Posteriormente, anotarán tres personas que les ayuden a enfrentarse y superar sus miedos. Finalmente, se dedicarán unos minutos al final de la actividad para contar quiénes son estas personas y cómo los ayudan a superar sus miedos.
Recursos	Ficha y lápiz.
Tiempo	35 minutos.
Evaluación	Lista de control de la participación.

ANEXO XVI.

4.3. Plan y Temporalización.

El plan de la propuesta didáctica se desarrollará a lo largo de once sesiones, teniendo una duración aproximada de tres meses. La temporalización se detalla más en profundidad en el siguiente anexo.

ANEXO XVII.

V. CONCLUSIONES

A fin de ofrecer actividades extraescolares acerca de educación emocional a los más pequeños/as, se han encontrado ciertas limitaciones que deben ser tenidas en cuenta en el momento de implementar dicha propuesta didáctica. Primeramente, la dificultad de que todos

los discentes se involucren, de modo que no se puede garantizar con total convicción su participación activa en todas las actividades propuestas. Asimismo, la limitación de fondos y de recursos disponibles podría significar un gran desafío para brindar una educación emocional de alta calidad para todos los niños/as. Por consiguiente, es imprescindible abordar dichas limitaciones de manera eficaz para conseguir un efecto duradero y positivo en la educación emocional de los alumnos/as.

Con respecto a las dificultades obtenidas en la realización de dicho Trabajo de Fin de Grado (TFG), uno de los mayores desafíos ha sido la búsqueda y selección de información relevante y actualizada sobre la educación emocional, debido a que se trata de una disciplina relativamente reciente y que se encuentra en constante evolución.

En relación a los aspectos positivos que me ha aportado la investigación y elaboración de esta propuesta, se encuentra el descubrimiento de la importancia de implementar dichas actividades extracurriculares, pudiendo resultar una herramienta efectiva para ayudar a los más pequeños/as en el desarrollo de sus habilidades sociales y emocionales, tales como el autoconocimiento, la empatía y la resolución de conflictos. De esta manera, esta experiencia me ha brindado la oportunidad de comprender la relevancia del cuidado y promoción de la educación emocional desde edades tempranas. Además, me ha ayudado a desarrollar habilidades en la recopilación y análisis crítico de datos. Como resultado, me ha permitido ampliar mis conocimientos en educación emocional, y por tanto, en mi preparación ante futuros desafíos en este campo de la educación.

Del mismo modo, mi periodo estudiando el grado de Educación Primaria me ha aportado conocimientos y habilidades que posteriormente me han permitido llevar a cabo y desarrollar dicho TFG. La conexión entre los conocimientos aprendidos en las distintas asignaturas de la carrera, ha sido esencial para desarrollar con amplia y completa perspectiva la forma en cómo incorporar la educación emocional en actividades extracurriculares. Baste como, la asignatura de Educación y Familia, donde se trabajaron los diferentes ámbitos de la educación; Procesos Educativos, en dicha asignatura pude estudiar distintos métodos para fomentar y reforzar conductas en los niños/as; En la de Proyectos Integrados, se trabajan distintas metodologías, con la finalidad de que el alumnado socialice entre sí; Así como también, en las prácticas de Ciencias Sociales, nos enseñaron a cómo llevar a cabo una propuesta didáctica y de qué partes consta esta.

En síntesis, la interconexión de los conocimientos adquiridos en las diferentes asignaturas de Educación Primaria, me han proporcionado una comprensión integral sobre

cómo llevar a cabo e implementar una propuesta didáctica de actividades extraescolares sobre educación emocional.

BIBLIOGRAFÍA

Aerobio. (s. f.). Muestreo de la biodiversidad. Recuperado el 20 de febrero de 2023, de <https://www.ugr.es/~aerobio/muestreoJ.htm>

Club Peques Lectores. (2015). Trabajando las emociones: recursos educativos [Captura de pantalla de imagen de la página de internet]. Recuperado de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

De Miguel, S., Lalana, P., Martín, M^a T. (s.f.). *Génesis y sentido actual de la animación sociocultural*. Madrid: Sanz y Torres, S.L.

Diario de Sevilla. (2022, 17 de abril). Este municipio de Andalucía destaca por el nivel educativo de sus vecinos. Recuperado el 12 de marzo de 2023, de: https://www.diariodesevilla.es/andalucia/municipio-Andalucia-destaca-nivel-educativo-vecinos_0_1743426581.html

García, C. H. (2016). Inteligencia emocional y bienestar. In *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 32-44). Ediciones Universidad de San Jorge.

González, S. (2016). ¿Qué impacto tienen las actividades extraescolares sobre los aprendizajes de los niños y los jóvenes?. *¿Qué funciona en educación? Evidencias para la mejora educativa*, 1 (1), 1-21.

Jaén, Paraíso Interior. (s.f.). Cultura. Recuperado el 10 de marzo de 2023, de: <https://www.jaenparaisointerior.es/cultura>

Junta de Andalucía. (s.f.). Ficha Municipal de Granada. Sistema de Información Multiterritorial de Andalucía (SIMA). Recuperado el 9 de marzo de 2023, de: <https://www.juntadeandalucia.es/institutodeestadisticaycartografia/sima/ficha.htm?mun=23050>

López, E. (2005). La Educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-167.

Ruiz, M.P. (2021). Dinámicas gestión emocional [Imagen digital]. Instagram. Recuperado de: https://instagram.com/psico_mporienta?igshid=NTc4MTIwNjQ2YQ==

ANEXOS:

ANEXO I: Rúbrica de evaluación.

NIVELES DE DESEMPEÑO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	NIVEL III	NIVEL II	NIVEL I
CONCIENCIA EMOCIONAL	Sabe reconocer las propias emociones y sus efectos.	Solo en algunas ocasiones reconoce sus emociones y los efectos de estas.	No reconoce sus emociones ni los efectos de estas.
AUTOCONOCIMIENTO	Tiene dominio satisfactorio sobre el conocimiento de su cuerpo y su conducta.	Tiene dominio básico sobre el conocimiento de su cuerpo y su conducta.	Tiene dominio insuficiente sobre el conocimiento de su cuerpo y su conducta.
AUTORREGULACIÓN	Tiene dominio satisfactorio sobre la regulación de sus propios pensamientos, sentimientos y conductas para expresar emociones, modula los impulsos y tolera la frustración.	Tiene dominio básico sobre la regulación de sus propios pensamientos, sentimientos y conductas para expresar emociones, modula los impulsos y tolera la frustración.	Tiene dominio insuficiente sobre la regulación de sus propios pensamientos, sentimientos y conductas para expresar emociones, modula los impulsos y tolera la frustración.
AUTONOMÍA	Tiene dominio satisfactorio sobre la toma de decisiones y el actuar de manera responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás.	Tiene dominio básico sobre la toma de decisiones y el actuar de manera responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás.	Tiene dominio insuficiente sobre la toma de decisiones y el actuar de manera responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás.
EMPATÍA	Tiene dominio satisfactorio sobre la construcción de relaciones interpersonales, legítima las	Tiene dominio básico sobre la construcción de relaciones interpersonales, legítima las	Tiene dominio insuficiente sobre la construcción de relaciones interpersonales,

	emociones, los sentimientos y las necesidades de otros.	emociones, los sentimientos y las necesidades de otros.	legítima las emociones, los sentimientos y las necesidades de otros.
COLABORACIÓN	Tiene dominio satisfactorio sobre el concepto nosotros, supera la percepción de las necesidades individuales y formar parte de una colectividad, se comunica de manera asertiva y el saber hacer en comunidad.	Tiene dominio básico sobre el concepto nosotros, supera la percepción de las necesidades individuales y formar parte de una colectividad, se comunica de manera asertiva y el saber hacer en comunidad.	Tiene dominio insuficiente sobre el concepto nosotros, supera la percepción de las necesidades individuales y formar parte de una colectividad, se comunica de manera asertiva y el saber hacer en comunidad.
OPTIMISMO	Tiene persistencia en la consecución de objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.	Es persistente en sus objetivos, pero al primer fracaso se da por vencido.	Pierde el interés en los objetivos planteados al ver los obstáculos y contratiempos que se le presentan.

ANEXO II: Lista de control.

LISTA DE CONTROL PARA EVALUAR LA PARTICIPACIÓN

ÍTEM	SÍ	NO	A VECES
Expresa sus ideas de manera tranquila, respetando el turno de palabra y sin interrumpir a otros compañeros/as.			
Utiliza el lenguaje no verbal adecuadamente para expresarse.			
Practica una escucha activa, mostrando interés por otras opiniones.			
Es capaz de reconocer sus errores así como cambiar de opinión.			

Las siguientes imágenes que se muestran del **Anexo III al Anexo XI** y **Anexo XIV**, son ejemplos visuales de algunas de las actividades propuestas. Todas han sido recuperadas de la misma página web. Club Peques Lectores (2015).

ANEXO III: Diccionario de las emociones.



ANEXO IV: Memory emocional.



ANEXO V: Bingo de emociones.



ANEXO VI: Dominó de las emociones.

Te dan la nota de un examen difícil y estás aprobado	Desprecio
Confiabas mucho en una persona y de pronto te das cuenta de que te ha engañado	Miedo



ANEXO VII: Mímica de emociones.



ANEXO VIII: Teatrillo emocional.



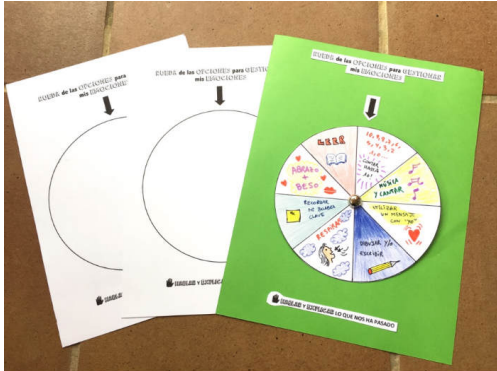
ANEXO IX: Música y pintura emocional.



ANEXO X: El bote de la comunicación.



ANEXO XI: Rueda de opciones.

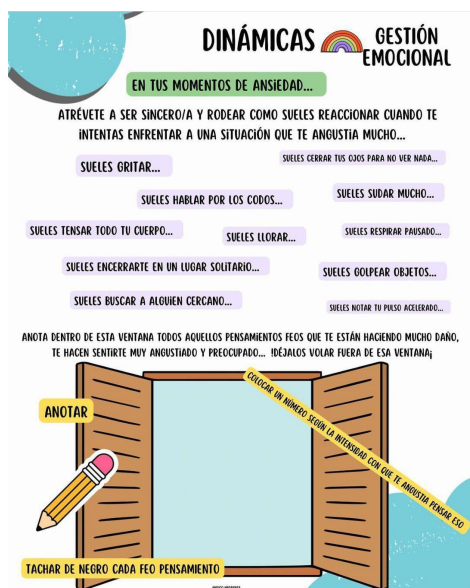


ANEXO XII: Ficha “Mi pecera del enfado”.

Las fichas de los Anexos XII y XIII, han sido recogidas de acuerdo con el portal web de la cuenta de Instagram Psico_mpronta (2021).



ANEXO XIII: “Libera el enfado”.

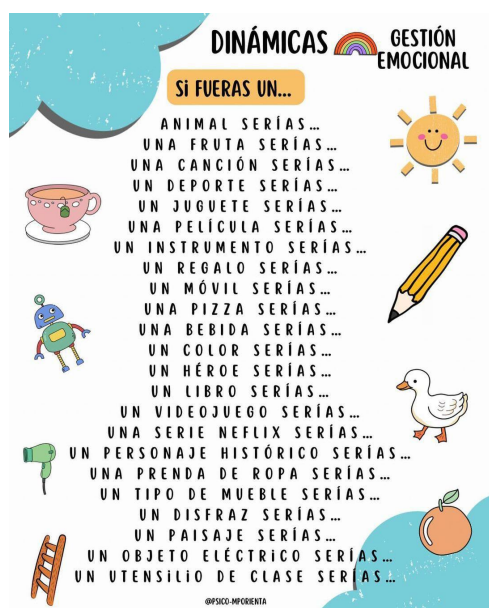


ANEXO XIV: Rincón de la calma.



ANEXO XV: Ficha “Si tu miedo fuese un/una sería...”.

De igual modo, las fichas de los Anexo XV y Anexo XVI se han recogido de acuerdo con el portal web de la cuenta de Instagram Psico_mprinta (2021).



ANEXO XVI: Ficha “Escalando tus miedos”.



ANEXO XVII: Cronograma de actividades.

ENERO 2023

HORAS (17:00-18:00)	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2	3	4	5	6
SEMANA 1	9	10	11	12	13

			SESIÓN 1: “Conozco las emociones”		
SEMANA 2	16	17	18 SESIÓN 2: “De Revés”	19	20
SEMANA 3	23	24	25 SESIÓN 3: “Del Revés”	26	27
	30	31			

FEBRERO 2023

HORAS (17:00-18:00)	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 4			1 SESIÓN 4: “Juegos de mesa”	2	3
SEMANA 5	6	7	8 SESIÓN 5: “Role-playing”	9	10
SEMANA 6	13	14	15 SESIÓN 6: “Melodías en color”	16	17
SEMANA 7	20	21	22 SESIÓN 7: “Conectando emociones”	23	24

	27	28			
--	----	----	--	--	--

MARZO 2023

HORAS (17:00-18:00)	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 8			1 SESIÓN 8: “Gestión emocional”	2	3
SEMANA 9	6	7	8 SESIÓN 9: “Explorando la emoción del enfado”	9	10
SEMANA 10	13	14	15 SESIÓN 10: “Un lugar seguro”	16	17
SEMANA 11	20	21	22 SESIÓN 11: “Hablemos de tus miedos”	23	24
	27	28	29	30	31