



**UNIVERSIDAD DE JAÉN**  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

**La educación emocional  
a través de Estaciones  
de Aprendizaje en  
Educación Primaria**

**Alumno/a:** Laura Navas Anguita

**Tutor/a:** Mercedes Llorent Vaquero  
**Dpto.:** Pedagogía

**Mayo, 2023**

## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN.....</b>	<b>2</b>
<b>2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
3.1 Las emociones.....	6
3.2 Inteligencia emocional.....	7
3.3 Educación emocional.....	11
3.4 Las estaciones de aprendizaje.....	15
<b>4. OBJETIVOS.....</b>	<b>19</b>
4.1. Objetivos del Trabajo de Fin de Grado.....	19
4.2. Objetivos didácticos.....	19
4.4.1. Objetivos generales de la propuesta educativa.....	19
4.4.2. Objetivos específicos de la propuesta educativa.....	20
<b>5. CONTEXTUALIZACIÓN.....</b>	<b>21</b>
<b>6. METODOLOGÍA.....</b>	<b>25</b>
<b>7. CIRCUITO DE APRENDIZAJE.....</b>	<b>28</b>
<b>8. EVALUACIÓN.....</b>	<b>35</b>
<b>9. CONCLUSIONES.....</b>	<b>38</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>41</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>43</b>

## **1. RESUMEN**

Este Trabajo de Fin Grado es una propuesta educativa titulada “La educación emocional a través de Estaciones de Aprendizaje en Educación Primaria” en la que se ha realizado un análisis de la importancia de trabajar desde temprana edad la educación emocional en el ámbito escolar para potenciar las capacidades del alumnado y mejorar su nivel de bienestar general ante la vida, dotándoles de las competencias necesarias para afrontar diversas situaciones, tanto académicas como personales.

Para ello se ha tomado como referencia los artículos de grandes autores sobre la educación emocional, profundizando en cómo funciona nuestro cerebro y cómo podemos modificar ciertas conductas perjudiciales.

Al tratarse de una intervención didáctica, se ha elegido como metodología las “Estaciones de Aprendizaje”. Un método que nos permite trabajar la educación emocional de una forma diferente, adaptándonos a las diferencias individuales, potenciando las habilidades y mejorando el clima del aula mediante el trabajo en equipo.

### **PALABRAS CLAVE**

Educación emocional, inteligencia emocional, competencias emocionales, Estaciones de Aprendizaje.

### **ABSTRACT**

This Final Degree Project is an educational proposal, that is titled “Emotional education through Learning Stations in Primary Education” in which we did an analysis of the importance of working on emotional education in the school from an early age to enhance the abilities of students and to improve their level of general well-being in life, providing them with the necessary skills to face up different situations, academics and personals.

For this, the articles of great authors on emotional education have been taken as a reference, delving into how our brain works and how we can modify certain harmful behaviors.

As it is a didactic intervention, the “Learning Stations” have been chosen as the methodology. A method that allows us to work on emotional education in a different way.

**KEY WORDS**

Emotional education, emotional intelligence, emotional competencies, Learning Stations.

## **2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN**

Las emociones están presentes en nuestro día a día, son la causa directa de nuestras acciones y comportamientos, por este motivo la educación emocional debe ser un contenido más que se aborde en las aulas, para dotar a los docentes de las herramientas necesarias para saber qué sienten en cada momento, por qué y cómo gestionarlo. Además, números estudios como el de Bisquerra (2013) nos hablan de cómo cada vez hay más niños y niñas que sufren de depresión, ansiedad y otros trastornos debido a la falta de autogestión emocional, ya que no saben cómo enfrentarse a situaciones complicadas de su vida diaria, por lo que es fundamental trabajar la adquisición de las competencias emocionales desde edades tempranas, previniendo posibles problemas futuros.

La educación emocional es una forma de prevención muy importante y también una de las claves para el éxito, ya que como afirma Goleman (2018) aquellos niños y niñas que aprenden a conocer y regular sus sentimientos, tendrán consecuentemente mejores resultados académicos. Esto se debe a que el hecho de auto-gestionar nuestras emociones está directamente ligado con las decisiones que tomamos, por lo que si lo hacemos de forma eficaz todo se verá influenciado; nuestra motivación, interés, curiosidad, auto-superación, etc.

Otro de los puntos fundamentales de porqué se deben tratar las emociones en el ámbito educativo, es el hecho de que nuestras emociones son las que determinan quiénes somos y cómo somos con los demás, de este modo, profundizando en los sentimientos que tenemos podemos llegar a conocernos mejor a nosotros mismos, potenciando nuestras capacidades y asimilando aquello que tenemos que mejorar, es decir, mejorando nuestra autoestima en general. También, se desarrollan habilidades como la empatía y el respeto hacia los demás, ya que la educación emocional nos ayuda a comprender a los que nos rodean y ponernos en su lugar.

La metodología elegida para trabajar la educación emocional en el aula es la conocida como Estaciones de Aprendizaje, la cual, es un método de enseñanza de origen alemán que tiene como objetivo que los discentes construyan su propio aprendizaje realizando un circuito, compuesto por estaciones donde tienen que elaborar una serie de actividades de forma autónoma. Se ha escogido esta metodología ya que los métodos tradicionales, usados en las escuelas durante muchos años han dado lugar a muchos

problemas educativos en el alumnado, ya que se trataban de metodologías poco inclusivas, que no se adaptaban a las diferencias individuales y que no propiciaban el desarrollo de muchas competencias y habilidades muy importantes para la vida futura de los discentes, por eso a partir de los últimos años, se buscan cada vez más nuevas formas de enseñanza como la de las Estaciones de Aprendizaje ya que permiten que los niños y niñas adquieran desde las primeras etapas de escolarización las capacidades que posteriormente les serán demandadas en la vida en sociedad, porque a la vez que adquieren los contenidos académicos, desarrollan otra serie de habilidades como el saber trabajar en equipo, tomar decisiones, ganar autonomía, creatividad para resolver problemas... lo que además consigue potenciar su autoconocimiento, y como consecuencia su desarrollo personal y autoestima.

Finalmente, destacar que dotar al alumnado de las estrategias necesarias para conocer sus emociones, gestionarlas y expresarlas, así como comprender las de los demás, mediante una metodología alternativa, es una forma fantástica de mejorar el clima del aula, evitando conflictos y sobre todo mejorando el bienestar de los discentes.

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 Las emociones**

Desde que nacemos las emociones tienen un papel fundamental en nuestras vidas, siendo la base de nuestra personalidad ya que están involucradas en nuestro desarrollo social y moral, además de influir en nuestras relaciones interpersonales e intrapersonales, así como en el procesamiento de la información, es decir, en la construcción de los recuerdos que nos hacen ser cómo somos. Por este motivo, las emociones deben trabajarse desde todos los ámbitos de nuestra vida, y la escuela debe ser uno de ellos, ya que la educación emocional que proporcionemos a los niños y niñas desde edades tempranas será clave para la construcción futura de su persona adulta (Cassá, 2005).

La emoción es algo que se encuentra en nuestro interior, una forma de energía que nos impulsa a vivir e interactuar con el mundo que nos rodea. Se encuentra en nuestros circuitos neuronales y nos ayuda a tomar decisiones en función de los estímulos que recibimos del exterior. Una definición más concreta sería la ofrecida por el Diccionario de Neurociencia en el que se define la emoción como “una reacción conductual subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno del individuo. Se acompaña de fenómenos neurodivergentes. El sistema límbico es la parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de conductas emocionales” (Mora y Sanguinetti, 2004, como se citó en Bisquerra et al, 2012, p.14).

Existen dos tipos de emociones y es importante distinguirlas. Por un lado, encontramos las emociones primarias que son aquellas respuestas fisiológicas ante diversos estímulos. Y por otro lado se encuentran las emociones secundarias que están ligadas a las primarias, pero se ven influenciadas por la cultura y aspecto social (Bericat, 2012).

Por lo que, las emociones están presentes en nuestra vida diaria y tiene una gran importancia en nuestro desarrollo por este motivo forman parte de la Teoría de la Inteligencias Múltiples de Howard Gardner en la que se postulan 8 inteligencias: lógico-matemática, lingüística, espacial, kinestésica, musical, naturalista, interpersonal e intrapersonal (Gardner, 1994).

Gardner fue consciente de que no todo se basa en las matemáticas o lengua, si no que el papel de las emociones y lo afectivo también es muy importante y debe de tener cabida

en la escuela ya que no existen unas inteligencias mejores o peores, cada individuo puede destacar en una o en varias y es el docente el que tiene que actuar como guía en el proceso para potenciar las capacidades de cada alumno y alumna, sin embargo, la inteligencia interpersonal e intrapersonal están en todos nosotros ya que son las que nos permiten conocernos a nosotros mismos y a los que nos rodean, conocer nuestras emociones y gestionarla, así como ser capaces de identificar las emociones de los demás y actuar respecto a ellas.

Aunque las emociones surgen de forma espontánea, a través de la educación podemos evitar que aparezcan aquellas que no deseamos y fomentemos las que nos aportan aspectos positivos a nuestra vida. Para ello, los estudiantes deben aprender que mediante el esfuerzo y la práctica es posible aceptar nuestras propias emociones y características, lo cual es el primer paso para empezar a ser consciente de su relevancia y tomar decisiones acertadas en función de ellas y las circunstancias, mejorando la nuestras interacciones con el medio que nos rodea, ayudándonos a nuestro propio desarrollo personal y por lo tanto aumentando nuestra calidad de vida (Renata García, 2012).

### **3.2 Inteligencia emocional**

El término inteligencia emocional fue definido John Mayer y Peter Salovey como “the ability to monitor one's own and others' feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one's thinking and actions” [una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento] (Mayer y Salovey, 1990, p.5).

Aunque realmente, su gran repercusión llegó con el libro sobre la inteligencia emocional de Daniel Goleman en el que la describe como la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás, tanto es así que el autor afirma que el éxito de los futuros discentes en su vida laboral y personal está directamente influenciado por el desarrollo de una serie de aptitudes; la conciencia sobre uno mismo, la autogestión, la motivación, la empatía, y la habilidad social (Goleman, 2018)



Según los estudios realizados por Salovey y Mayer (1990) podemos establecer que desde un punto de vista biológico la parte del cerebro encargada de las emociones y los sentimientos es la amígdala, que junto con el hipocampo forman el córtex. Por un lado, la amígdala tiene la función de dotar de un significado emocional a los sucesos que nos ocurren, además sus funciones están muy ligadas con las de la memoria y los recuerdos por lo que es una pieza clave en el proceso de crear nuestras propias experiencias. Es decir, se podría definir como un depósito emocional conectado con nuestros sentidos. Por otro lado, el hipocampo va reteniendo y recopilando la información, mientras que la amígdala asocia esa información a emociones en función de los recuerdos anteriores. Esto provoca que inconscientemente las personas actúen de una forma u otra ante un suceso en función de las relaciones y asociaciones que establece la amígdala ante dicha situación. Así pues, por este motivo la infancia de los niños y niñas es un momento clave en el desarrollo emocional ya que la interacción que tenga el sujeto con el medio que le rodea; progenitores, familiares, docentes... será lo que construya su aprendizaje emocional.

Además, ambos autores destacan que durante los primeros años de vida el hipocampo que va guardando los recuerdos y el neocórtex cuya labor es el pensamiento racional, aún están en pleno desarrollo, sin embargo, la amígdala sí está más evolucionada que el resto de zonas del cerebro por lo que los niños tienen la capacidad de responder emocionalmente ante lo que les sucede, creando desde muy pequeños un gran bagaje emocional que los acompañará el resto de su vida. Así pues, cuando van creciendo, las emociones son el gestor de la toma de decisiones ya que las relaciones existentes entre la amígdala y el neocórtex dan lugar a los pensamientos ligados a sentimientos, por este motivo es esencial controlar nuestras emociones ya que de ello depende el poder pensar claramente y tomar decisiones adecuadas. En pocas palabras, podemos afirmar que nuestro cerebro está gobernado por dos inteligencias, la racional y la emocional, ambas son igual de importantes ya que de ellas depende el rumbo que tomará nuestra vida, de este modo, la capacidad que tiene el ser humano para gestionar sus emociones es determinante para conseguir un futuro próspero, ya que a pesar de que dos sujetos presenten un nivel un nivel intelectual parecido, será su habilidad para dominar sus sentimientos lo que marcará la diferencia entre la vida de uno y otro (Salovey y Mayer, 1990).

Hay cinco emociones básicas; el miedo para protegernos, el afecto para crear vínculos, la tristeza para saber retirarnos de ciertas situaciones, el enfado para defendernos y la alegría para sentirnos vivos y darle sentido a nuestra existencia (Muñoz, 2009).

La inteligencia emocional es en base a los estudios de Salovey y Mayer (1990) la habilidad para motivarnos día a día, alcanzar nuestros objetivos y superar los obstáculos que se presenten el proceso, controlando nuestros impulsos y estados de ánimo. También, nos permite conocer nuestras propias emociones y las de los demás, aceptar situaciones que no nos gustan, interactuar con los que nos rodean, desarrollar la empatía y en definitiva convivir en paz, permitiendo así nuestro propio desarrollo personal. Todo esto, Goleman (2018) lo resume estableciendo dos áreas de la inteligencia emocional, la intrapersonal relacionada con el autoconocimiento de las emociones, así como su efectiva gestión y la interpersonal que tiene que ver con la habilidad para entender las emociones y decisiones de los demás y saber actuar ante las mismas.

A lo largo de la vida la habilidad para regular nuestras emociones va evolucionando. Durante la infancia esta regulación es casi nula y nuestras actuaciones se ven gobernadas por nuestros impulsos, con la madurez esto va cambiando y vamos aprendiendo a actuar en función del contexto que nos rodea, por lo que se produce un equilibrio entre la necesidad de dar una respuesta emocional y las normas sociales de convivencia.

Las habilidades que nos permiten actuar correctamente en función de nuestras emociones pueden trabajarse, por eso es esencial comenzar desde las primeras etapas de la vida. En este proceso, la escuela tiene una gran labor ya que es lugar idóneo para el desarrollo de las emociones de los niños y niñas ante diversas situaciones, trabajando aspectos a nivel cognitivo, procedimental y actitudinal. Como docentes, somos los encargados de guiar a los discentes en su inserción en el mundo social, preparándolos para que sean capaces de solucionar problemas y participar en la vida social, así como hacerles conscientes de la relevancia que tiene la autorregulación para la convivencia en el entorno (Salovey y Mayer, 1990).

Por todos estos motivos y los numerosos estudios realizados, el concepto de inteligencia emocional ha ido adquiriendo cada vez más importancia en el ámbito educativo ya que trabajarlo durante la infancia es fundamental. En esta etapa las emociones y

sentimientos se encuentran permanentemente presentes, por lo que desarrollarlas de forma óptima es esencial para potenciar nuestras capacidades y prevenir la falta de la gestión emocional que viene ligada a numerosos problemas. De hecho, muchos estudios establecen que aquellos niños con una mayor inteligencia emocional se relacionan mejor con el medio que les rodea, son más sociales y rinden más académicamente, lo que favorece a su autoconcepto y autoestima (Hidalgo, 2019).

El desarrollo de la inteligencia emocional comienza incluso antes del nacimiento y es en el contexto familiar y escolar donde los niños y niñas tienen sus primeras interacciones con el mundo y comienzan a trabajar las habilidades relacionadas con esta.

Por estos motivos, es crucial desarrollar habilidades personales y sociales que preparen a los discentes para la vida futura, siendo capaces de enfrentarse a las situaciones que se les presenten, ya que como afirma Goleman las emociones son las que guían nuestras decisiones a lo largo de la vida, así que cuanto más control tengamos sobre ellas, mejor será nuestra vida en general (Goleman, 2018).

La inteligencia emocional en la escuela es algo relativamente nuevo, ya que tradicionalmente se le ha dado más importancia al control de las emociones del niño desde un punto de vista autoritario en el que se premiaba el buen comportamiento y se castigaba aquel considerado como inadecuado, pero sin tener en cuenta el porqué del mismo y sin realizar un análisis previo de las situaciones. Sin embargo, actualmente esta concepción está cambiando, haciendo un mayor hincapié en la gestión emocional de los discentes y de los docentes (Fernández y Extremera, 2005).

Cabello (2011) remarca la importancia de que los niños y niñas pasan numerosas horas envueltos en el contexto escolar por lo que trabajar las emociones aquí es esencial ya que les permitirá desarrollar una serie de aptitudes fundamentales. Estas deben trabajarse a partir de la práctica, no sirve con la simple comunicación verbal, hay que presentar simulaciones al alumnado para que aprendan a actuar ante ellas, usando los recursos de los que disponen de forma correcta.

Además, la autora afirma que como docentes tenemos la obligación de mostrar preocupación ante las emociones que presentan nuestros alumnos y alumnas, analizando su conducta para establecer posibles problemas emocionales y sociales y actuar cuánto antes. Algo que es clave durante el proceso de trabajar con el alumnado la inteligencia

emocional es que el propio docente desarrolle también su inteligencia emocional ya que las habilidades sociales que presente, así como la gestión de sus propias emociones es muy importante a la hora de llevar a cabo una metodología, así como en la labor de hacer consciente a los discentes de su relevancia (Cabello, 2011).

Cabello (2011) establece una serie de situaciones favorables para trabajar la inteligencia emocional como las asambleas, donde se intercambian experiencias y sentimientos, se aprenden normas de convivencia, se desarrolla la expresión oral, así como la comprensión, además de que permiten al docente conocer más a los discentes. Y también, en actividades por rincones a través del arte y el juego simbólico que nos da la oportunidad de motivar al alumnado mientras manifiestan sus sentimientos y reconocen los de otros. Los docentes debemos tener en cuenta que es primordial estimular tanto las emociones positivas como las negativas creando ambientes en los que se puedan desarrollar de forma correcta, trabajando así las habilidades sociales como la empatía y la escucha activa.

### **3.3 Educación emocional**

La educación emocional ha sido definida como:

El proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2006, p.7).

La educación emocional puede parecer un concepto reciente y actual, pero en realidad su origen remonta a muchos años atrás, ya que los grandes filósofos, como Sócrates, Platón o Aristóteles eran denominados los educadores de los sentimientos y escribieron muchas obras sobre las emociones, en aquel entonces llamadas “pasiones”, en las cuales la habilidad de conocerlas y aprender a regularlas y dominarlas era parte de la educación integral de las personas (Torres, 2005).

Bisquerra (2013) argumenta que en la actualidad muchos niños y niñas tienen que lidiar con estrés, depresión o ansiedad, además de otras situaciones problemáticas y la educación emocional es la mejor forma de combatir estas circunstancias desde la

escuela, ya que en todas estas situaciones las emociones son la causa de las mismas por lo que aprender a conocerlas y regularlas desde pequeños es esencial.

Para trabajar en el aula, la educación emocional hay que hacerlo a partir de una serie de contenidos; comenzando por el conocimiento de las emociones básicas, para conocer las características de cada una de ellas, y de la inteligencia emocional, ya que estamos formando a sujetos emocionalmente inteligentes, sin olvidar la importancia de trabajar a su vez, las inteligencias múltiples y el bienestar (Bisquerra, 2013). Además, se establecen una serie de competencias emocionales que las personas debemos adquirir a lo largo de nuestra vida, y son las siguientes (Bisquerra y Pérez, 2007):

- La conciencia emocional, que nos permite conocer nuestras emociones y la de los demás. De esta manera adquirimos conciencia sobre nuestros sentimientos, identificándolos y sabiendo actuar ante ellos, además conseguimos comprender las emociones de los que nos rodean, desarrollando así valores como la empatía-
- La regulación emocional, que es la habilidad para gestionar adecuadamente las emociones ante diversas situaciones, evitando los sentimientos negativos y autogenerando los positivos. La capacidad cognitiva es clave en este proceso para poder realizar un análisis correcto de la situación y dar una respuesta correspondiente. Otros aspectos importantes serían la expresión emocional, para mostrar tanto a uno mismo como a los demás qué sentimos realmente; la regulación emocional (impulsividad, frustración, perseverancia...) y por último la capacidad para afrontar las emociones negativas (intensidad y duración) y potenciar las positivas para fomentar el bienestar personal.
- La autonomía personal, a través de la cual se potencia la autoestima, la automotivación, la actitud positiva, la responsabilidad o la resiliencia.
- La competencia social, que consiste en relacionarse correctamente con las demás personas. Para ello es necesario conocer las habilidades sociales básicas, el respeto, la escucha activa, la expresión verbal y no verbal, la cooperación, la reflexión crítica y la solución efectiva de situaciones problemáticas-
- Competencia para la vida y el bienestar, que se trata de tener una actitud adecuada ante la vida para afrontar el día a día, estableciendo objetivos

realistas, tomando decisiones de forma responsable, buscando ayuda y recursos cuando los necesitemos, conociendo nuestros propios derechos y obligaciones (ciudadanía activa y comprometida), disfrutando de lo que nos rodea y dejando fluir las diversas experiencias que nos aporta la vida, tanto la personal como la profesional.

Bisquerra (2013) asegura que las competencias emocionales son difíciles de adquirir, pero pueden trabajarse y la clave más importante para el éxito en la adquisición de estas, es darle la relevancia que tienen ya que las emociones nos acompañan durante toda nuestra vida. El desarrollo de la autoestima, así como ser realistas con nuestras debilidades y fortalezas es fundamental para tener una actitud positiva y alcanzar el bienestar personal y social.

Esta serie de competencias han de trabajarse a partir de una metodología basada en la práctica, mediante juegos y trabajos en grupo, reflexiones, debates, etc. Para ello el profesorado ha de prepararse y formarse adecuadamente sobre el tema ya que trabajar las emociones en el aula puede llegar a ser todo un reto. Los docentes guiarán e influirán en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, por lo tanto, cómo el profesorado gestione y autorregule sus propias emociones va a afectar en cómo van a transmitir los contenidos sobre educación emocional a los niños y niñas, es decir, la actitud del docente ante los sentimientos en general condicionará la concepción que los estudiantes construyan sobre su propia educación emocional (Renata, 2012).

Un concepto importante para el desarrollo de la educación emocional en las escuelas es el de psicología positiva. La psicología positiva se basa en el estudio de las emociones positivas, así como a ser consciente de nuestras características, es decir, cómo somos realmente, para conseguir la mejor versión de nosotros mismos hasta llegar al éxito (Bisquerra y Hernández, 2017). De este modo conseguimos evitar aquellas situaciones problemáticas que pueden llevarnos a una mala toma de decisiones, trastornos, bullying, acoso, adicciones, etc.

En definitiva, la educación emocional es una forma de prevención que dota al alumnado de competencias útiles para su vida diaria y futura. Algunos de los objetivos que se pretenden conseguir a través de la implementación de la educación emocional en el aula son (Bisquerra et al, 2012):

- Conocer las emociones.
- Identificar nuestras emociones y la de los demás, así como comprenderlas.
- Evitar caer en la frustración.
- Prevenir las consecuencias perjudiciales de las emociones negativas.
- Fomentar las emociones positivas.
- Desarrollar habilidades como la automotivación, la fluidez y la positividad.

La educación emocional debe entenderse como un proceso continuo en la vida de los niños y niñas y por eso debe abordarse durante la Educación Infantil, Primaria y Secundaria, así como a lo largo de la vida adulta. Concretamente, si nos centramos en su importancia en la etapa de Educación Primaria, las competencias emocionales son las más complicadas de aprender, ya que los discentes tienen mayor facilidad para adquirir conocimientos sobre cómo resolver problemas de matemáticas, memorizar información, comprender procedimientos lingüísticos y un largo etc., que para conocer sus propias emociones y gestionarlas. Además, en primaria, la educación emocional funciona como una forma de prevención, como se ha mencionado anteriormente, ya que, a través de ella, los estudiantes adquieren habilidades para disminuir su vulnerabilidad ante determinadas situaciones de estrés, ira o impulsividad, evitando así llegar a la violencia, a la depresión o el consumo de drogas. En definitiva, en la etapa de Educación Primaria, la educación emocional es la respuesta idónea a muchas necesidades sociales que presentan los discentes y que no pueden ser atendidas a través de otras materias (Bisquerra y Pérez, 2012).

Además, la educación emocional nos ayuda a afrontar la diversidad de características que presenta el alumnado en las aulas, no solo a nivel cognitivo, sino que también a nivel afectivo y personal, las cuales influyen directamente en el proceso de aprendizaje para bien o para mal, por este motivo, es esencial que como docentes de Educación Primaria le proporcionemos a los discentes los recursos necesarios para educarlos emocionalmente, proporcionándoles una enseñanza integral (Espíñeira, 2005).

Por último, cabe señalar que la cognición y la emoción no deben ser entes aislados en la educación, ya que nuestro objetivo es dotar a los discentes de una formación integral, y esto solo puede alcanzarse viendo ambas como un todo. Durante la etapa escolar las emociones del alumnado influirán significativamente en la adquisición de los conocimientos académicos y viceversa, por ello, si conseguimos educar nuestras

emociones podremos desde edades muy tempranas controlar nuestro propio proceso de aprendizaje. Así pues, como afirma el autor Ángel José Renata, “si te ganas el corazón del alumno o alumna, el aprendizaje está prácticamente asegurado” (Renata García, 2012).

### **3.4 Las estaciones de aprendizaje**

Las estaciones de aprendizaje son una metodología que surge en la década de los 90 en Alemania, conocida como “Stationenlernen”, esta fue impulsada por el profesor Roland Bauer, el cual centró sus investigaciones en la neuroeducación, teniendo como eje central la idea de que las personas somos diferentes unos de otros y por lo tanto aprendemos de formas diferentes (Rivera Quaresma, 2015).

Las estaciones de aprendizaje son una forma de organizar las unidades didácticas o los contenidos de manera que estos queden divididos en pequeñas partes, es decir, repartidos en estaciones. La información no se le va a proporcionando al alumnado fragmentada, sino que, desde el comienzo de la unidad, todos los discentes tienen a su disposición el total de las actividades a realizar. Una estación es un lugar físico en el aula donde se encuentran diferentes recursos para llevar a cabo tareas concretas, individualmente o en grupos. El conjunto de estaciones recibe el nombre de circuito de aprendizaje o recorrido de aprendizaje, ya que se entienden estas como un camino que el alumno o alumna debe recorrer para construir su propio conocimiento a medida que va pasando de estación en estación y como consecuencia irá alcanzando los objetivos y competencias marcadas durante el proceso (Espiñeira, 2005).

Se trata de una metodología opuesta a la clase magistral, basada en el aprendizaje constructivista ya que parte de la idea de que el aprendizaje no es producto de la información sino de la acción y las experiencias (Rivera Quaresma, 2015).

Además, como explica Espiñeira (2005), las estaciones de aprendizaje nos permiten trabajar con grupos muy variados ya que pueden adaptarse a diferentes niveles y necesidades. De este modo, existen los circuitos de aprendizaje abiertos, en los que los discentes disponen de actividades obligatorias y opcionales (más complejas) para aquellos que quieran y puedan realizarlas y los circuitos de aprendizaje cerrados, en los que todas las estaciones son imprescindibles. Las estaciones están compuestas por una serie de elementos que son los siguientes:



- Las estaciones, entendiendo estas como un lugar concreto del aula (mesas, rincones...).
- Una temática común para todo el recorrido, en cada estación será abordados de formas diferentes para así trabajar con todos los sentidos y desarrollar al máximo nuestras capacidades, aportando nuevos puntos de vista y profundizando mucho más en el tema.
- Un tema para cada estación, en el que cada estación aborda contenidos diferentes y el alumnado va adquiriendo el aprendizaje progresivamente mediante un hilo conductor que enlace todas las estaciones.
- Hoja de autocontrol, en la cual, el alumno o alumna contará con la información de cada estación, instrucciones para realizar las actividades, anotaciones, opiniones y una autoevaluación. Además, podemos incluir otra información como la temporalización de la actividad, el tipo de agrupamiento, si es una estación obligatoria o es opcional, etc.
- Una hoja de control general, esta se suele colocar en la estación 0 y nos aporta información sobre los estudiantes que han realizado ya las actividades de la estación. De esta forma, si algún compañero o compañera tiene alguna duda podrá buscar a alguien que ya haya pasado por la estación para resolverla, potenciando así la colaboración entre el grupo-clase.
- La estación 0, además de la hoja de control general, cuenta con las soluciones de las estaciones del circuito para autocorregirnos, así como con recursos variados como un diccionario u otras fuentes de información que puedan ser de utilidad.
- La estación de descanso, compuesta por actividades que requieren un menor esfuerzo cognitivo.
- Una ruta o mapa de orientación, donde se puede ver claramente el número de estaciones qué hay, cómo se llama cada una, la habilidad general que se va a trabajar y el agrupamiento que requiere la actividad. Su principal función es orientar al alumnado.
- La estación final, cuyo objetivo es la retroalimentación entre el discente y el docente, puede ser a través de una prueba, una reflexión, un debate, un trabajo, etc.

A través del uso de estos componentes en el aula se pretenden alcanzar unos objetivos generales entre los que destacan; conocer más a fondo a nuestro alumnado como docentes, ya que el trabajo por estaciones nos permite centrarnos más en las diferencias individuales de cada uno de ellos para prestarle la atención que necesiten, conociendo mejor las dificultades de aprendizaje que presenten y buscando soluciones más efectivas ante estas; incrementar el interés por aprender de los discentes, ya que al ser un método que consta de actividades variadas en cada estación, se evita que el alumnado adopte una actitud pasiva, también, al ser muy dinámico, se fomenta la participación, la concentración y la motivación; desarrollar la independencia de los niños y niñas, que debe ir aumentando a lo largo de su estancia en la etapa de Educación Primaria para prepararlos para niveles educativos superiores y para los retos a los que se enfrenten en su vida en general; fomentar habilidades sociales, como el trabajo cooperativo, la empatía o el respeto, ya que el alumnado debe de trabajar unido por un objetivo común y finalmente; trabajar la competencia digital que es esencial para la formación integral de los discentes (Rada García, 2018).

Por último, para que el circuito de aprendizaje tenga éxito se han de tener en cuenta unos principios básicos ya que este método, se basa previamente en una teoría de aprendizaje, por lo que para una correcta aplicación de este se han de tener en cuenta los aspectos que se explicarán a continuación (Españeira, 2005):

- La individualización del aprendizaje, cada discente lleva un ritmo diferente, y las estaciones son la oportunidad idónea para abordar contenidos de maneras diversas, dando cabida a todos los estilos de aprendizaje.
- La responsabilidad, el profesor actúa durante todo el circuito como un guía, pero es el alumno el que mantiene un rol activo, tomando sus propias decisiones y marcándose unos objetivos.
- La libertad, los discentes tienen autonomía para marcar su propio ritmo y forma de trabajo, así hacemos del aula un espacio más cómodo y cercano.
- El uso de los recursos disponibles en función de las necesidades. Todos los discentes podrán usar los materiales de las estaciones según consideren, fomentando de nuevo la responsabilidad.
- La transformación del espacio de clase, que ya no es un lugar rígido, si no que predomina la libertad de movimiento y la flexibilidad. El alumnado puede decidir a qué estación dirigirse.

- Las interacciones significativas entre los participantes para llevar a cabo las actividades de las estaciones efectivamente.
- La dimensión emocional, la cual es la base del aprendizaje en estaciones (potenciación de la motivación, la autonomía, la autoestima...)

Como conclusión, el aprendizaje en estaciones es un método pedagógico, que mediante la consecución de cada uno de los principios, combinados con los elementos que conforman el circuito de aprendizaje, se consigue alcanzar un último fin, que es optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje (Espiñeira, 2006).

## **4. OBJETIVOS**

A continuación, se presentan los objetivos que esta propuesta educativa persigue con el fin de establecer aquello que se quiere lograr trabajando la educación emocional en el aula de Educación Primaria, a través de las estaciones de aprendizaje como metodología principal, realizando una diferenciación entre los objetivos del Trabajo de Fin de Grado y los objetivos didácticos.

### **4.1. Objetivos del Trabajo de Fin de Grado**

- Analizar las necesidades del alumnado para diseñar una propuesta educativa sobre la educación emocional en el Primer Ciclo de Educación Primaria.
- Desarrollar la propuesta educativa sobre la educación emocional a través de las estaciones de aprendizaje, como método pedagógico, en el aula de Educación Primaria.
- Evaluar la propuesta educativa con el objetivo de conocer los aspectos que se deben mejorar y cuáles se pueden destacar.

### **4.2. Objetivos didácticos**

A continuación, se presentan los objetivos didácticos dividiéndolos entre los objetivos generales y los específicos.

#### **4.4.1. Objetivos generales de la propuesta educativa**

Los objetivos generales de la propuesta son los siguientes:

- Conseguir que los discentes adquieran las competencias emocionales necesarias para su vida futura, mediante la consecución de la propuesta educativa.
- Desarrollar la inteligencia emocional del alumnado, potenciando sus capacidades y habilidades mediante la puesta en práctica del circuito de aprendizaje.
- Dar a conocer la importancia de la educación emocional para la vida personal y profesional de las personas, a través de diferentes recursos y actividades.

#### 4.4.2. Objetivos específicos de la propuesta educativa

En este apartado se presentan los objetivos específicos de la propuesta educativa:

- Reconocer e identificar las emociones, tanto en uno mismo como en los demás.
- Gestionar y regular las emociones y sentimientos en función del contexto.
- Desarrollar la escucha activa y la empatía.
- Fomentar el trabajo cooperativo.
- Adquirir una mayor autonomía y responsabilidad.
- Potenciar las relaciones intrapersonales e interpersonales del alumnado.
- Tomar consciencia sobre nuestros puntos fuertes y débiles, autoconocimiento.
- Aumentar la autoestima del alumnado.
- Motivar a los discentes para que muestren una actitud activa ante el aprendizaje.
- Fomentar la reflexión crítica, el debate y la toma responsable de decisiones.
- Potenciar la creatividad del alumnado para buscar soluciones.
- Mejorar las habilidades sociales.

## **5. CONTEXTUALIZACIÓN**

Esta propuesta educativa sobre la educación emocional y las estaciones de aprendizaje se va a llevar a cabo en el C.E.I.P “Martingordo”, un centro situado en Torredonjimeno un pueblo de la provincia de Jaén que cuenta con 14.000 habitantes aproximadamente. Las características del entorno del centro, así como las específicas de la escuela van exponerse a continuación, teniendo en cuenta la información extraída del Proyecto Educativo C.E.I.P. “Martingordo” (2020):

La actividad económica principal de la ciudad es la agrícola, donde el cultivo, la recolección de la aceituna y la producción de aceite tienen mucha importancia. Además, la industria y el comercio se están incrementando en estos últimos años. Por tanto, el nivel socioeconómico-cultural de la ciudad es medio-alto.

El centro se encuentra en la periferia de la localidad, en el barrio de Martingordo, el cual da nombre a la escuela. Es una zona antigua, aunque en los últimos años se han ido realizando varias reformas, en ella predominan las viviendas unifamiliares. La demografía del barrio no ha variado en los últimos años por lo que el número de alumnos y alumnas matriculados en el centro se ha mantenido constante.

El colegio cuenta con 9 unidades, 3 infantiles y 6 en primaria, con una clase por nivel. Se construyó en el 1950 por lo que a lo largo de los años se han ido haciendo remodelaciones para adaptarse a las nuevas necesidades. Tiene 1.050 metros cuadrados divididos en dos bloques conectados a través de la biblioteca y el comedor y está compuesto por las siguientes instalaciones: 9 aulas ordinarias, 1 despacho de dirección, jefatura y secretaría, 1 sala de profesores, 1 aula de PT y AL, 1 patio de recreo, comedor y biblioteca.

Respecto a los recursos materiales del centro, Martingordo cuenta con materiales de EF, tablets, ordenadores portátiles, variedad de libros en la biblioteca y material de psicomotricidad infantil.

Por otro lado, entre los recursos humanos del centro encontramos 3 profesoras de Educación Infantil, 5 maestros y maestras de primaria, dos de ellas bilingües, especialistas de inglés, francés, de Ef, de PT, de AL, de música, de religión (un especialista por especialidad) y también una monitoria de Educación Especial. Además, el colegio cuenta con el apoyo de una Orientadora (una vez por semana), un médico

(hace un seguimiento cada 15 días), un miembro del PAS, una limpiadora y el AMPA que está muy implicada en el Consejo Escolar y demás actividades educativas.

El organigrama del centro es el siguiente:

ÓRGANO	COMPONENTES
<b>Equipo directivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Directora</li> <li>- Jefa de estudios</li> <li>- Secretario</li> </ul>
<b>Claustro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los maestros y maestras del centro</li> </ul>
<b>Equipos de ciclo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tutores del ciclo</li> <li>- Especialistas asignados al ciclo</li> </ul>
<b>Equipo de orientación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maestra PT</li> <li>- Maestra AL</li> <li>- Orientadora</li> <li>- Directora</li> <li>- Jefa de estudios</li> </ul>
<b>Equipo bilingüe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maestros bilingües</li> <li>- Maestra de lengua extranjera</li> </ul>
<b>Equipo Técnico de coordinación pedagógica.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinadores de ciclo</li> <li>- Coordinador equipo de orientación</li> <li>- Coordinadora de equipo bilingüe</li> <li>- Directora</li> <li>- Jefa de estudios.</li> </ul>
<b>Consejo escolar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 maestros</li> <li>- 7 madres y padres</li> <li>- 1 representante del ayuntamiento</li> <li>- Directora</li> <li>- Jefa de estudios</li> <li>- Secretario</li> </ul>

La propuesta educativa que se va a desarrollar está dirigida al Primer Ciclo de Educación Primaria, concretamente a 2º Primaria, un grupo-clase compuesto por 15 alumnos y alumnas, 10 niñas y 5 niños, entre los cuáles hay dos niños que necesitan refuerzo de Matemáticas. Son un alumnado activo, que muestra interés y participa, con buenas relaciones sociales entre compañeros y compañeras, y sin ningún problema a destacar.

Respecto a las características del alumnado en función de lo que se ha observado y teniendo en cuenta lo establecido por Piaget sobre el desarrollo, podemos establecer las siguientes conclusiones (Triglia, 2019):

- Desarrollo afectivo, comienzan a mejorar el control emocional y a desarrollar sus sentimientos, aún presentan dificultades para gestionar sus emociones, por lo que la mayoría son impulsivos, dando lugar a algunas situaciones complicadas en el aula, sin embargo, ya conocen muchas pautas de comportamiento en función del contexto en el que se encuentra, por lo que cada vez actúan pensando más en las consecuencias de sus actos, diferenciando unas emociones de otras, comprendiéndolas y entendiendo también lo que sienten los demás compañeros y compañeras. También se encuentran en un momento donde el apoyo emocional de las personas más importantes es muy importante (familia, profesorado y amistades).
- Desarrollo psicomotor, ya han consolidado el esquema corporal y controlan las conductas motrices tales como la postura, el equilibrio y la coordinación. Además, asientan la lateralidad, y las conductas perceptivo-motrices en relación al espacio, tiempo y ritmo, lo cual, favorece la lectoescritura.
- Desarrollo cognitivo, se encuentra en la etapa de las operaciones concretas lo que implica la necesidad de manipular para la formación de conceptos y su categorización. Conocen a través de su experiencia personal y cotidiana. Manifiestan gran curiosidad intelectual y desarrollan la capacidad de observación. Su personalidad empieza a consolidarse mediante el desarrollo del auto-concepto y de la autoestima, lo cual va definiendo su carácter y los rasgos individuales concretos.
- Desarrollo social, profundizan en el conocimiento interpersonal y las relaciones, manifiestan un razonamiento y comportamiento moral diversificado, amplían su proceso de socialización e inician ciertos comportamientos autónomos, por lo que cada vez las relaciones entre los miembros del grupo-clase están más definidas. Se comienzan a ver pequeños grupos dentro del aula, las preferencias de compañeros entre unos y otros, las amistades empiezan a hacerse más fuertes por lo que tienden a querer trabajar con los que consideran sus amigos y amigas y no con otros, por eso es importante el trabajo cooperativo en grupos al azar que fomente que el alumnado cree nuevos vínculos y aprenda a socializar con todos los miembros de la clase.

Debido a que se encuentran en un momento crucial en el desarrollo afectivo y social, es imprescindible trabajar desde el aula la educación emocional, para que este proceso se



lleve a cabo de manera adecuada, proporcionándoles al alumnado las competencias necesarias para aprender a gestionar sus emociones, así como comprenderlas, las suyas y la de los demás, lo que les ayudará en la consolidación de las relaciones sociales entre los componentes del grupo-clase, y que directamente influirá en la evolución de otros ámbitos, mejorando la productividad y motivación por aprender, y en general creando un ambiente de bienestar en el centro.

Además, no hay que olvidar que las competencias emocionales son unas de las más complicadas de adquirir, por lo que trabajarlas correctamente, es necesario utilizar la metodología que mejor responda a las necesidades del alumnado, por este motivo, he decidido que sería de gran utilidad poner en marcha un circuito de aprendizaje, dividido en estaciones, el cual permite que los discentes trabajen las emociones y sentimientos a través de diversas actividades y recursos, a la vez que transversalmente mejoran su autonomía, su capacidad para tomar decisiones y resolver problemas.

En definitiva, la educación emocional es parte de la formación integral del alumnado en cualquier momento de su vida, pero más aún cuando tratamos con los más pequeños y pequeñas, ya que se encuentran en un momento de sus vidas en el que sus emociones y personalidad están en pleno desarrollo, por lo que, aprender a conocerse a uno mismo y a los que nos rodean es esencial.

## **6. METODOLOGÍA**

Las estaciones de aprendizaje será la metodología que se use en el aula para trabajar la educación emocional. Para ello el espacio de la clase se dividirá por zonas, cada una de ellas será una estación y todas juntas formarán el circuito o recorrido de aprendizaje.

Cada una de las estaciones estará compuesta por una actividad que tendrá como finalidad la adquisición de alguna de las competencias emocionales; conciencia emocional, regulación emocional, competencia social, autonomía personal y competencia para la vida y el bienestar. El circuito contará con estaciones de mayor dificultad, otras de complejidad intermedia, alguna estación de descanso, que requiere de menos esfuerzo cognitivo y les permitirá a los discentes retomar el recorrido con la mente más despejada y preparada para llevar a cabo con éxito el resto de actividades y una estación final que sirva como reflexión de todo lo aprendido. Según la complejidad y características de la estación se establecerá un tiempo predeterminado para realizarla y el tipo de agrupamiento (individual, por parejas, en grupos, etc.). Todas las estaciones de este circuito serán de paso obligatorio para todos los discentes, ya que ninguno de ellos presenta dificultades que le impidan realizar alguna de las actividades. Estas estarán situadas en orden y numeradas por toda el aula, cada una en una mesa o varias en caso de que la actividad las necesitase.

Esta metodología permite al alumnado construir su propio aprendizaje a lo largo del recorrido, ya que con cada estación van obteniendo nuevos conocimientos, al mismo tiempo que van trabajando las competencias emocionales, de esta forma al finalizar el circuito se pretende que los niños y niñas conozcan mejor las emociones existentes, las identifiquen, comprendan y regulen según el contexto, mejoren su auto-concepto y relaciones sociales y desarrollen nuevas herramientas que les ayuden a afrontar las situaciones del día a día, así como la inteligencia emocional, lo que se traducirá en la escuela como un mayor rendimiento y motivación y un ambiente de trabajo más óptimo y cómodo, proporcionando el bienestar general de todos los componentes del grupo-clase.

El rol del docente durante este proceso será el de guía, ya que el alumnado tendrá autonomía y libertad completa para desplazarse por el aula e ir resolviendo los diferentes retos a los que se enfrenten en cada estación. Por otro lado, los discentes adoptarán un rol activo y participativo, siendo los protagonistas del proceso de

enseñanza-aprendizaje. Algo esencial durante este proceso es que los alumnos y alumnas muestren interés y responsabilidad para llevar a cabo las estaciones y además presten ayuda a los demás en caso de que la necesiten, para que al mismo tiempo aprendan la importancia del trabajo en equipo.

La temporalización diseñada para esta propuesta educativa es la siguiente:

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>9.00-10.00</b>	Lengua Castellana y Literatura	Matemáticas	Lengua Castellana y Literatura	Ciencias Sociales	Matemáticas
<b>10.00-11.00</b>	Matemáticas	Lengua Castellana y Literatura	Inglés	Lengua Castellana y Literatura	Ciencias Sociales <b>SESIÓN 1.2</b>
<b>11.00-12.00</b>	Ciencias Naturales	Educación Física	Matemáticas	Educación Artística	Ciencias Sociales <b>SESIÓN 1.1</b>
<b>12.00-12.30</b>	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
<b>12.30-13.15</b>	Inglés	Religión	Lengua Castellana y Literatura	Matemática	Educación Física
<b>13.15-14.00</b>	Educación Artística	Religión	Ciencias Naturales	Inglés	Educación Física

La sesión sobre educación emocional a través de las estaciones de aprendizaje se llevará a cabo en un tramo de tiempo de dos horas del área de Ciencias Sociales, ya que se considera que esta materia está estrechamente relacionada con el ámbito social y el comportamiento humano en general. Las estaciones tendrán una duración media de 15 minutos, por lo que el recorrido será de una duración aproximada de una hora y cuarenta

y cinco minutos en total, dejando libres 15 minutos para las posibles dificultades que puedan surgir, los cambios de una estación a otra y la consulta de dudas o información.

## 7. CIRCUITO DE APRENDIZAJE

En este apartado se desarrollará el diseño de la propuesta educativa, por lo que se expondrán cada una de las actividades que habrá en cada estación de aprendizaje, especificando todos los detalles necesarios para su puesta en práctica en el aula. El circuito de aprendizaje contará con 7 estaciones, las cuales tendrán una duración de 15 minutos cada una, entre ellas se encuentra la estación 0 o inicial, la estación de descanso y la estación final. Las actividades de cada estación se realizarán en grupos de 5 discentes y durante todo el recorrido contarán con una hoja de autocontrol individual donde podrá encontrar la información necesaria para la realización de las actividades de cada estación (tipo de agrupamiento, duración, instrucciones...) y realizar anotaciones, también, en el aula habrá un mapa del recorrido que tendrán que realizar con datos generales sobre cada estación para que los discentes puedan trabajar lo más autónomamente posible y desplazarse con libertad en el aula siguiendo las indicaciones previas más las del mapa y la hoja de autocontrol, es decir, tendrán a su alcance multitud de recursos que faciliten la realización eficaz de las estaciones de aprendizaje.

### ESTACIÓN 0

Título de la estación	¡Aprendemos juntos!
Duración	15 minutos.
Tipo de agrupamiento	En grupos de 5.
Desarrollo de actividad	
<p>Esta estación será una estación informativa, en ella el alumnado contará con un mural lleno de tarjetas con diferentes emociones, en las tarjetas estará reflejado el nombre de cada emoción con un dibujo representativo. Los alumnos y alumnas tendrán que sentarse en círculo al lado del mural, cada uno cogerá una tarjeta y tendrá que contar alguna situación en la que hayan experimentado esa sensación, así entre todos construiremos el significado de cada emoción a partir de experiencias significativas y cercanas con las que los discentes puedan sentirse identificados.</p> <p>Además, al ser la estación 0 los discentes tendrán a su disposición recursos variados:</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una hoja de control general en la que se encuentran las soluciones de las actividades de las otras estaciones por si tienen dudas mientras las realizan.</li> <li>• Un mapa del circuito de aprendizaje para ver dónde se sitúa cada estación.</li> <li>• Un diccionario para consultar aquellas palabras que desconozcan.</li> <li>• Tres tablets para buscar información sobre cualquier cosa que necesiten durante la realización del circuito.</li> <li>• El juego de las emociones, que es una actividad opcional por si algún grupo acaba antes del tiempo estimado las actividades del circuito.</li> </ul>	
Recursos materiales	Tarjetas de las emociones, hoja de control general, diccionario, mapa del circuito de aprendizaje, 3 tablets y el juego de las emociones. <i>Ver en Anexo 1.</i>

### ESTACIÓN 1

Título de la estación	¡Conectados!
Duración	15 minutos.
Tipo de agrupamiento	Grupos de 5.
Desarrollo de actividad	
<p>En esta actividad los discentes contarán con un juego en forma de dominó, en las fichas habrá un lado una emoción y al otro lado una situación, por lo que los discentes tendrán que ir conectando unas fichas con otras, es decir, asociando a cada situación su sentimiento o emoción correspondiente.</p> <p>Esta estación contribuirá a la adquisición de la competencia de conciencia emocional, a través de la cual, los niños y niñas aprenden a identificar las emociones.</p>	
Recursos materiales	Fichas del dominó de las emociones. <i>Ver en Anexo 2.</i>

### ESTACIÓN 2

Título de la estación	¡Ayúdame ruleta!
Duración	15 minutos.
Tipo de agrupamiento	Grupos de 5.
Desarrollo de actividad	
<p>En esta estación, los discentes van a crear una ruleta emocional, contarán con una ficha con una ruleta ya dibujada, esta ruleta estará dividida en secciones en blanco que tendrán que rellenar. Para completar la ruleta, el alumnado tendrá una caja llena de papelitos con diferentes situaciones problemáticas que se suelen dar en el aula en el patio de recreo o en casa, (enfrentamientos entre compañeros, el uso de la violencia en lugar del diálogo para resolver una situación, no mostrar empatía, ser egoístas, no ser responsables y no realizar las tareas, etc). Los discentes tendrán que coger varios papelitos al azar y reflexionar sobre cómo se sienten ante esas circunstancias, cómo han reaccionado ante ellas anteriormente y cómo deberían de haberlo hecho en realidad. Después de la reflexión escribirán en las secciones de la ruleta las posibles actuaciones que deberían tener ante esas situaciones que les preocupan y les hacen sentirse mal. De este modo, los discentes contarán con un recurso que podrán usar cuando se sientan desbordados, así, antes de actuar impulsivamente tendrán otras opciones, ayudándoles a gestionar y controlar sus sentimientos. La ruleta la situaremos en una de las paredes del aula para que todos los discentes tengan fácil acceso a la misma y puedan usarla cuando la necesiten.</p> <p>Esta estación tiene como finalidad principal trabajar la autorregulación de las emociones en situaciones complicadas del día a día, que pueden llevarnos a actuar impulsivamente sin reflexionar con anterioridad las consecuencias de nuestras acciones.</p>	
Recursos materiales	Caja, tarjetas con situaciones problemáticas, ficha de la ruleta, flecha de la ruleta, encuadernadores (para que gire la flecha de la ruleta) tijeras, lápices y colores. <i>Ver Anexo 3.</i>

### ESTACIÓN 3

Título de la estación	Los ingredientes de la felicidad.
Duración	15 minutos.
Tipo de agrupamiento	Grupos de 5.
Desarrollo de actividad	
<p>En esta estación el alumnado tendrá que crear una receta para la felicidad. Para realizar esta actividad, los discentes contarán con una hoja de papel, lápices y colores para redactar y decorar su receta. Además, en la estación habrá una guía de instrucciones para realizar la receta, en ella los discentes verán que la receta de la felicidad debe estar formada por aquellas cosas que nos encanta hacer como actividades o hobbies, las personas con las que amamos estar y por qué, los recuerdos que nos hacen sacarnos una sonrisa y por último hábitos generales o consejos que hacen que nuestro día a día sea más alegre y divertido.</p> <p>Con la realización de esta actividad se pretende que el alumnado desarrolle la competencia para la vida y el bienestar, aprendiendo a valorar lo que tienen y siendo conscientes de todos los motivos que hay en su vida para ser feliz.</p>	
Recursos materiales	Papel, lápiz, colores e instrucciones para realizar la receta. <i>Ver Anexo 4.</i>

#### ESTACIÓN 4

Título de la estación	Somos artistas.
Duración	15 minutos.
Tipo de agrupamiento	Grupos de 5.
Desarrollo de actividad	



Esta es la estación de descanso, en la cual, los alumnos y alumnas crearán un cuadro de emociones, en grupos tendrán que dibujar con pinturas de dedos lo que le sugiere la música que habrá sonando de fondo.

Primero escucharán la música y con los ojos cerrados reflexionarán sobre lo que les hace sentir. Después todos juntos compartirán las emociones que han sentido escuchando la canción y por último se pondrán a dibujar su obra de arte mientras que vuelve a sonar la música de fondo.

Con esta actividad se pretende que los discentes expresen las emociones que sienten a partir de recursos artísticos, además de trabajar en grupo, creando un dibujo único entre todos. Los dibujos se expondrán en el aula.

Recursos materiales	Pinturas para dedos, papeles y música.
---------------------	--

## ESTACIÓN 5

Título de la estación	Aprendo sobre mí.
Duración	15 minutos.
Tipo de agrupamiento	En grupos 5.
Desarrollo de actividad	
<p>La estación consiste en pintar en una papel continuo con la ayuda de los compañeros la silueta de cada uno de los componentes del grupo, una vez dibujada la silueta, tendremos que rellenarla con dibujos que nos representen, es decir que expresen cómo somos y cómo nos sentimos, además se le pueden añadir adjetivos y pequeñas reflexiones que nos describan. La silueta no solo será rellenada por uno mismo, sino que los compañeros y compañeras también podrán incluir dibujos de lo que les hacemos sentir o lo que le recordamos, frases, palabras, etc.</p> <p>De esta forma conseguimos trabajar el autoconcepto, la visión que tenemos sobre nosotros mismos, nuestras fortalezas y debilidades y aquellas características que nos hacen únicos y diferentes al resto. Además no solo reflexionamos sobre nosotros mismos, sino que también lo hacemos sobre los demás, lo que propicia que conozcamos</p>	

<p>mejor a los compañeros y compañeras, aprendiendo a escucharlos, a ponernos en su lugar y comprendiéndolos mejor. Por lo tanto, se desarrollan tanto las relaciones intrapersonales, como las interpersonales, mejorando nuestra autoestima y creando vínculos más fuertes con los que nos rodean. Por último, es una actividad que favorece a la reflexión sobre cómo actuamos con los demás, ya que podremos ver cómo le hacemos sentir a nuestros compañeros y compañeras y tomar conciencia de ello para cambiar hábitos y potenciar otros.</p>	
Recursos materiales	Papel continuo, lápices y colores.

### ESTACIÓN 6

Título de la estación	¡Nos vamos al teatro!
Duración	15 minutos.
Tipo de agrupamiento	En grupos de 4-5 discentes.
Desarrollo de actividad	
<p>En esta estación el alumnado deberá crear un pequeño teatro utilizando las marionetas que se le dejarán a su disposición, estas serán personajes de su interés como superhéroes o princesas. Y contarán con dos dados, en uno de ellos habrá un personaje en cada cara del dado y el otro será un dado de emociones. Cada niño o niña deberá tirar ambos dados y representar con ese personaje la emoción que le ha tocado y así con cada uno de los participantes creando una pequeña historia, donde aquellos dibujos animados que tanto les gustan muestran diferentes sentimientos ante diversas situaciones, haciéndoles ver al alumnado que todas las emociones son válidas. Además, se les proporcionará al alumnado papel y lápiz para que puedan anotar las ideas principales para realizar la representación, así como los guiones.</p>	
Recursos materiales	6 marionetas, el dado de los personajes, el dado de las emociones, un pequeño escenario, papel y lápiz.

El alumnado recorrerá el circuito realizando de manera ordenada cada una de las actividades, pero en caso de que uno de los grupos acabe antes de tiempo la actividad y la siguiente estación siga ocupada por otro grupo tendrán un juego opcional durante la espera, este juego estará situado en la estación 0 y consiste en representar mediante mímica las emociones que se indiquen en las tarjetas. Esta actividad es ideal para trabajar la inhibición así como las relaciones interpersonales e intrapersonales entre los discentes.

## 8. EVALUACIÓN

La evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado será llevada a cabo de 3 formas, que son las siguientes:

En primer lugar se realizará una evaluación inicial. Esta evaluación consiste en recopilar toda la información posible con la finalidad de saber cuál es el punto de partida en el que se encuentra el alumnado. Es la que tiene lugar al principio de una etapa educativa. Esta evaluación da la oportunidad de saber el conocimiento de cada uno de los estudiantes. Por ello, realizaremos un debate inicial sobre las emociones; ¿qué son? ¿Cómo se sienten hoy? ¿Por qué? Así sabremos de primera mano cómo expresan sus estados ánimo y si saben reconocer sus sentimientos. A partir de esta información el docente podrá observar en mayor profundidad a aquellos discentes que presenten mayores dificultades y establecer grupos de trabajo equilibrados que permitan que los compañeros y compañeras se ayuden entre unos y otros.

Posteriormente, se llevará a cabo una evaluación continua, la cual tiene la función de realizar un seguimiento de forma continua del proceso de enseñanza-aprendizaje de cada uno de los estudiantes a lo largo de todo el proceso educativo y no solo al final de cada etapa. Por lo tanto, llevaremos a cabo una observación directa sobre los discentes durante el desarrollo de las actividades. Para ello se llevará a cabo la siguiente rúbrica que responde a los objetivos que se pretenden conseguir a lo largo de las sesiones.

ASPECTOS A OBSERVAR	Muy bien	Bien	Adecuado	Iniciado	No conseguido
Reconoce e identifica las emociones, tanto en uno mismo como en los demás.					
Trabaja en equipo respetando a los demás.					

Resuelve problemas de forma eficaz y creativa.					
Mejora las habilidades sociales.					
Gestiona y regula las emociones y sentimientos en función del contexto.					
Desarrolla la escucha activa y la empatía.					
Adquiere una mayor autonomía y responsabilidad.					
Toma consciencia sobre sus puntos fuertes y débiles.					
Reflexiona de forma crítica y toma decisiones al respecto.					
Muestra una actitud activa ante el aprendizaje.					

Por último, se procederá con la evaluación final en la que se tienen en cuenta todos los datos recopilados durante todo el proceso de aprendizaje. La finalidad de esta evaluación es saber los conocimientos que han adquirido durante la etapa educativa y como han sido integrados. Además, en esta última etapa, es fundamental evaluar también la labor docente, por lo que se hará una puesta en común en clase de lo aprendido, para conocer si les ha sido útil o no, qué opinan de las actividades realizadas, cuales les han gustado más y qué cosas cambiarían. Es decir, con esta evaluación se busca recibir un feedback por parte del alumnado, así como que ellos mismos se auto

evalúen, analizando sus puntos fuertes y débiles y llegando a conclusiones significativas tras la propuesta educativa.

## **9. CONCLUSIONES**

Como se ha podido comprobar tras analizar numerosos estudios de diversos autores sobre la educación emocional, se puede establecer que la educación emocional es un contenido pendiente en muchas instituciones escolares que carecen de los recursos para poder trabajarla, aunque cada vez esto está cambiando un poco más y se le está aportando la educación emocional la relevancia que tiene.

Esta propuesta educativa tiene como finalidad que el alumnado adquiera a lo largo de la misma las competencias emocionales, lo cual, es un proceso complicado que requiere de tiempo, así como empezar a trabajarlas desde temprana edad. Las competencias emocionales son esenciales para la vida presente y futura de los discentes ya que éstas les ayudarán a enfrentarse a múltiples situaciones de forma eficaz. Por estos motivos, uno de los primeros objetivos establecidos para llevar a cabo la intervención educativa es realizar un análisis en profundidad de las características y necesidades de los alumnos y alumnas a los que va dirigida, lo cual, se ha llevado a cabo con éxito, observando el comportamiento del alumnado, viendo de qué conocimientos sobre las emociones partimos y estableciendo de este modo la metodología que mejor se ajuste al contexto.

A razón de lo anterior, las Estaciones de Aprendizaje ha sido el método elegido ya que se considera uno de los más idóneos para esta situación, debido a su carácter innovador e individualizador, ya que es una metodología que surge de la idea de que todos somos diferentes unos de otros y por lo tanto tenemos formas diversas de aprender, por lo que proporciona a los estudiantes múltiples opciones de aprendizaje ante un mismo contenido, que se va adquiriendo poco a poco, respetando los ritmos de trabajo y potenciando la motivación y autonomía del alumnado.

Tras la consecución de la propuesta educativa se espera que los discentes se hayan convertido en personas emocionalmente inteligentes, que sepan conocer e identificar las emociones que sienten y también las de los demás, aprendiendo a gestionarlas y regularlas según en la situación en la que se encuentren, para tomar decisiones adecuadas respecto a las mismas, evitando ser impulsivos y fomentando actitudes reflexivas. A su vez, se espera que durante el proceso, los discentes adquieran hábitos de trabajo en equipo, como la escucha activa, el respeto, la empatía, la organización, la responsabilidad, así como mejorar los lazos afectivos entre los compañeros y compañeras del aula.

Por último, se pretende que los discentes, a partir de las actividades llevadas a cabo en el circuito de aprendizaje, se conozcan mejor a ellos mismos, profundizando en las relaciones intrapersonales, analizando sus fortalezas y debilidades, aumentando su autoconocimiento y autoestima. Lo que en definitiva conseguirá a alumnos y alumnas con una actitud más activa y positiva ante el aprendizaje y también ante la vida en general, fomentando su bienestar.

Otro aspecto muy importante a tener en consideración es que la intervención educativa también tiene un carácter preventivo ante situaciones complicadas como el fracaso escolar, los conflictos en el aula, los casos de bullying o acoso, la depresión, la ansiedad, etc. Por este motivo se busca empezar a trabajar las emociones y los sentimientos desde lo más pronto posible, ya que como se ha comentado anteriormente, se trata de un proceso complejo que requiere de la formación de los docentes y de la implicación significativa de las familias y de los principales referentes de los niños y niñas en el proceso, por lo que lo más importante es que los adultos que los rodean le otorguen a las emociones el gran valor que tienen, no las infravaloren y aprendan ellos mismos de primera mano a gestionar las suyas propias para poder ayudar a los más pequeños a hacer lo mismo.

La principal limitación que se ha encontrado ante la puesta en práctica de la propuesta educativa ha sido la imposibilidad para llevarla a cabo en el aula debido a la falta de tiempo, ya que para los discentes que está diseñada la intervención se encuentran en un momento del curso escolar donde tienen que terminar de adquirir muchos conocimientos básicos y obligatorios en un período breve de tiempo debido a ciertas circunstancias escolares. Por desgracia, a pesar de la importancia que tiene trabajar la educación emocional desde la escuela, al no ser un contenido de carácter obligatorio, otras materias y asignaturas tienen prioridad. Por este motivo, es esencial programar la actividad docente de forma que se puedan incluir este tipo de actividades durante el curso escolar ya que son enriquecedoras para el alumnado y les brinda la oportunidad de adquirir competencias imprescindibles para su vida de forma lúdica y motivadora.

Respecto a la prospectiva de futuro de la propuesta educativa será principalmente la implementación didáctica de la misma cuando sea posible. La intervención educativa “La educación emocional a través de Estaciones de Aprendizaje” estará disponible para el equipo docente del C.E.I.P “Martingordo” para que puedan llevarla a cabo en otro



momento, adaptándola a las necesidades del contexto en el que se encuentren, así como para mi uso personal como futura docente.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Bericat, E. (2012). *Emociones*. Emociones Sociopedia, 1–13.  
<https://doi.org/10.1177/205684601261>
- Bisquerra, R. (coord); Punset, E, Mora F.,Garcia Navarro, E., López-Cassá, É.; Pérez González, J., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* 1–132.
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios Sobre Educación*.9–25. <https://doi.org/10.15581/004.11.24332>
- Bisquerra, R., & Hernández, S. (2017). *Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices*. Papeles Del Psicólogo - Psychologist Papers, 37(1), 58.  
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. IEEE Power and Energy Society General Meeting, 61–82.  
<https://doi.org/10.1109/PESGM.2012.6344804>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). *Educación Emocional : Estrategias Para Su Puesta En Práctica*. Revista de La Asociación de Inspectores de Educación de España, 16, 1–11.
- Bisquerra, R. (2013). *Educación Emocional*. Universidad de Barcelona.
- Campo, A. (2015). *Cómo planificar un taller*. 16(1994), 1–5.  
[http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB\\_II.pdf](http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB_II.pdf)
- Cassá, É. L. (2005). La educación emocional en educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927009>
- C.E.I.P Martingordo (2020). *Proyecto Educativo CEIP Martingordo*.
- Espiñeira, S. (2005). Una aplicación de la enseñanza afectiva: las estaciones de aprendizaje. ASELE. Actas XVI, 731–740.  
[https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca\\_ele/asele/pdf/16/16\\_0731.pdf](https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/asele/pdf/16/16_0731.pdf)

- Espiñeira, S. (2006). Proyecto de memoria Las estaciones de aprendizaje: Una aplicación directa de la enseñanza afectiva en el aula de español como lengua extranjera. Universidad Antonio de Nebrija, 1–120.
- Fernandez, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 19(3), 63–93. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente. La Teoría de Las Inteligencias Múltiples*.
- Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional en la empresa*. (Trad. E. del Valle Peñamil) Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U. (Trabajo original publicado en 2000)
- Gutiérrez, D. (2009). *El taller como estrategia didáctica*. *Razón y Palabra*, 66, 1–4.
- Polit, M. M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades: una aproximación humanista*. La autora.
- Rada García, L. J. (2018). *Una metodología alternativa en las aulas de Educación Primaria. Las Estaciones Rotacionales*. Universidad de Valladolid.
- Renata García, Á. J. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. *Revista Educación*. 36(1), 97–109.
- Rivera Quaresma, S. (2015). *Das stationenlernen: una metodología alemana y su aplicación práctica en el aula de primaria*. 1–34
- Salguero, M. J. C. (S.f.). *Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niño/as de educación infantil*. *Pedagogía Magna*. [www.pedagogiamagna.com](http://www.pedagogiamagna.com)
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.
- Triglia, A. (2019). *Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget*. Universidad de Barcelona.
- Torres, M. (2005). *Precisiones sobre la Educación Emocional*. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 54, 27–44. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927003.pdf>

# **ANEXOS**

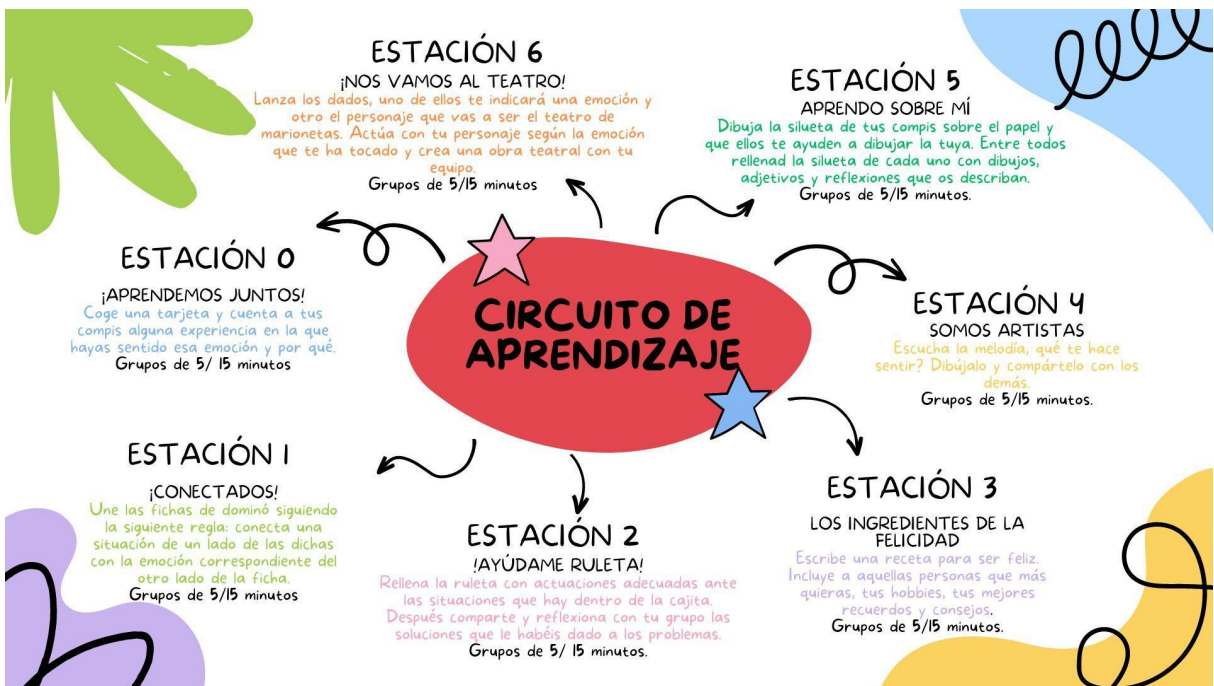
**ANEXO 1**

**ESTACIÓN 0: ¡APRENDEMOS JUNTOS!**

1. Mapa del circuito de aprendizaje



2. Hoja de autocontrol



### 3. Tarjetas de las emociones

<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>preocupado/a</b></p>	<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>feliz</b></p>	<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>decepcionado/a</b></p>	<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>enfadado/a</b></p>
<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>agradecido/a</b></p>	<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>con sueño</b></p>	<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>apenado/a</b></p>	<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>tranquilo/a</b></p>
<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>triste</b></p>	<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>tímido/a</b></p>	<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>arrepentido/a</b></p>	<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>entusiasmado/a</b></p>
<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>orgulloso/a</b></p>	<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>emocionado/a</b></p>	<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>cansado/a</b></p>	<p><b>Me siento</b></p>  <p><b>enfermo/a</b></p>

## ANEXO 2

### ESTACIÓN 1: CONECTADOS

#### 1. Fichas del dominó de las emociones

	feliz		triste
	enfadado/a		entusiasmado/a
	decepcionado/a		agradecido
	tímido/a		orgullosa/a
	arrepentido/a		cansado/a

### **ANEXO 3**

#### **ESTACIÓN 2: ¡AYÚDAME RULETA!**

1. Ruleta de las emociones





## ANEXO 4

### ESTACIÓN 3: LOS INGREDIENTES DE LA FELICIDAD

#### 1. Plantilla para realizar la receta de la felicidad

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

 **MI RECETA PARA SER FELIZ**

**DIBUJA CÓMO QUEDARÁ TU PLATO DE LA FELICIDAD**

**INGREDIENTES DE LA FELICIDAD**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**PASOS PARA SER FELIZ:** 

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **ANEXO 5**

### **ESTACIÓN 6: ¡NOS VAMOS AL TEATRO!**

1. Datos de los personajes y de las emociones:



# PERSONAJES

