



**“Proyecto para la implementación de la ecología emocional  
en un aula de segundo de primaria”**

Laura Pérez Rodríguez

Directora académica: Laura Santandreu Espert

Grado en Magisterio en Educación Primaria

Informe final de Fin de Grado

Trabajo de Fin de Grado

Modalidad de trabajo: Proyecto de innovación

Curso académico: 2020-2021

Junio 2021

## **RESUMEN**

El siguiente trabajo presenta un Proyecto para la implementación de la Ecología Emocional para un aula de 2º de Educación Primaria, cuyo propósito es que el alumnado conozca y desarrolle las competencias necesarias para la gestión de las emociones en su vida diaria, desde una perspectiva ecológica fomentando la educación emocional tanto individual como colectiva.

Para ello se expone la Ecología Emocional teniendo en cuenta las bases de la Inteligencia y la Educación Emocional, fundamentándose en las teorías y los autores más representativos en los que se inspira el diseño del Proyecto. A continuación, se desarrolla el Proyecto para la implementación de la ecología emocional, con el objetivo de favorecer el crecimiento integral del alumnado por medio de la gestión y regulación de las emociones y de la protección del entorno, partiendo del paralelismo del cuidado de uno mismo con el cuidado del planeta.

El presente trabajo introduce un proyecto de innovación educativa de carácter interdisciplinar, favoreciendo la adquisición de las competencias clave, y en el que se implica a la Comunidad Educativa, ya que cuanto mayor es la calidad de las relaciones con los demás, mejor será el cuidado del mundo que nos rodea.

## **PALABRAS CLAVE**

Ecología emocional

Inteligencia Emocional

Educación Emocional

Regulación emocional

Educación Primaria

## ÍNDICE

<b>1.</b>	<b>Introducción.</b>	4
<b>2.</b>	<b>Justificación.</b>	5
<b>3.</b>	<b>Objetivos.</b>	7
<b>4.</b>	<b>Fundamentación teórica.</b>	8
	<b>4.1. De la inteligencia emocional a la educación emocional</b>	8
	<b>4.1.1. Inteligencia emocional.</b>	8
	<b>4.1.2. La inteligencia emocional, según el modelo de Mayer y Salovey.</b>	8
	<b>4.1.3. La Inteligencia Emocional según Goleman y Howard Gardner.</b>	9
	<b>4.1.4. La educación emocional según Rafael Bisquerra.</b>	11
	<b>4.2. De la educación emocional a la ecología emocional.</b>	13
	<b>4.2.1. La Ecología emocional.</b>	13
	<b>4.2.2. Modelo de persona CAPA.</b>	14
	<b>4.2.3. Estrategias de gestión emocional: las cuatro áreas de trabajo.....</b>	15
	<b>4.2.4. Marco legislativo.</b>	16
<b>5.</b>	<b>Diseño del Proyecto para la implementación de la ecología emocional en un aula de segundo de primaria.</b>	17
	<b>5.1. Análisis de las necesidades y destinatarios del Proyecto.</b>	17
	<b>5.2. Objetivos.</b>	19
	<b>5.3. Principios metodológicos.</b>	20
	<b>5.4. Aplicación del Proyecto.</b>	21
	<b>5.4.1. Temporalización.....</b>	21
	<b>5.4.2. Ejemplos de actividades más representativas.</b>	28
	<b>5.4.3. Recursos.</b>	37
	<b>5.5. Plan de Evaluación.</b>	38
<b>6.</b>	<b>Conclusiones.</b>	41
<b>7.</b>	<b>Referencias.</b>	44
<b>8.</b>	<b>Anexos.</b>	46

## 1. INTRODUCCIÓN.

Las emociones son aquello que permite al ser humano sentirse vivo, en interacción y contacto con el mundo y consigo mismo. Por consiguiente, la parte emocional del cerebro es una parte fundamental en la guía y toma de decisiones. Un buen uso de la capacidad emocional repercutirá en diversos aspectos esenciales de las personas contribuyendo al bienestar, de ahí la importancia de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional se puede entender como la habilidad para tomar conciencia tanto de las propias emociones como la de los demás, así como la capacidad para regularlas. Ésta tiene un papel indiscutible en el desarrollo de los niños, ya que les permite descubrir el mundo que les rodea, así como interactuar con él propiciando su aprendizaje.

A lo largo de los últimos años, la inteligencia emocional ha ido ganando terreno en el marco de la educación, a la vez que iban aumentando las propuestas de diversos autores, desde David Goleman y Howard Gardner hasta Rafael Bisquerra, los cuales serán abordados en las siguientes páginas.

De la capacidad de regular las emociones, atendiendo tanto a uno mismo como a los demás, para conseguir el bienestar común, surge el modelo de la ecología emocional, como gestión de las emociones.

El presente Trabajo de Fin de Grado pretende favorecer la gestión y reconocimiento de las emociones del alumnado por medio de la integración de la ecología emocional dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de forma transversal en un aula de 2º de Educación Primaria. Para ello, se comenzará justificando el por qué del desarrollo de este trabajo, así como qué objetivos se pretende alcanzar, en mayor o menor medida, por medio del presente. Posteriormente, se presenta un marco teórico en el que se apoya este proyecto, partiendo de los inicios de la inteligencia emocional desde la perspectiva de diversos autores hasta llegar a la educación emocional y consiguiente, la derivación del modelo de gestión emocional a través de la ecología emocional. A continuación, se detalla la propuesta de innovación educativa de inteligencia emocional en un aula de 2º de primaria, describiendo tres de las actividades propuestas, finalizando con las conclusiones sobre dicho proyecto.

## 2. JUSTIFICACIÓN.

En la actualidad, época de convivencia con la pandemia mundial producida por el Covid-19, es posible comprobar la existencia de numerosos problemas, entre ellos una emergente conflictividad, desazón e incluso negatividad entre los seres humanos. Al mismo tiempo que estas emociones han ido creciendo, tras las ventanas de hogares confinados, ha aumentado la preocupación por la conservación del medio ambiente y del cambio climático. Para dar respuesta a estas inquietudes y necesidades, se constata la necesidad de desarrollar capacidades emocionales en las personas. A través de éstas, permitirán la gestión emocional mejorando el bienestar de cada individuo, y con ello, la prosperidad del medio que le rodea.

Un buen desarrollo de las habilidades emocionales proporciona a las personas capacidades fundamentales en las relaciones interpersonales y en las situaciones cotidianas de la sociedad para actuar con asertividad, no solo pensando en uno mismo como individuo, sino como colectivo.

Siguiendo estas premisas nace la ecología emocional, la cual aúna la gestión emocional con el respeto y cuidado por el medio ambiente.

El término “ecología emocional” nace a través de los expertos en psicología humanista y gestión emocional, Mercè Conangla y Jaume Soler, que lo acuñaron en el año 2002. La ecología emocional es un modelo de gestión de las emociones consistente en el arte de gestionar los afectos, de tal forma que la energía emocional que de ellos deriva se encamina hacia el crecimiento y mejora como seres humano. De ahí deriva que a mayor calidad de las relaciones con los demás; mejor y mayor será el cuidado del mundo que les rodea (Conangla y Soler, 2013).

La legislación vigente en materia educativa intenta dar respuesta a esos retos contemplando la existencia del reconocimiento y expresión de las emociones, así como por otro lado, la protección y cuidado del medio ambiente. Atendiendo a la legislación educativa española actual y a nivel autonómica, la legislación gallega, se pone de manifiesto por medio de la adquisición de los estándares de aprendizaje evaluables, la necesidad de trabajar para el desarrollo de la gestión emocional, especialmente desde el área de Valores Sociales y Cívicos, así como a través de la Educación Física, la educación Artística (Plástica y Música)

Informe Final TFG – “Proyecto para la implementación de la ecología emocional en un aula de 2º de primaria”

y por medio del área de Lengua Castellana y Literatura, y Lingua Galega e Literatura, en el marco gallego. (Decreto 105/2014, del 4 de septiembre, por el que se establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia)

En términos generales, los niños de entre 6 y 12 años, sin un entrenamiento o reflexión previa no suelen ser capaces de gestionar situaciones emocionales debido al desconocimiento o no reconocimiento de las emociones que están experimentando. A raíz de ello, pueden surgir comportamientos disruptivos, o en términos de ecología emocional pueden acumular “basura emocional”, los cuales encaminan a desarrollar actitudes negativas, repercutiendo así en dificultades de aprendizaje que agravan dicho proceso de formación de la persona. A lo largo de esta etapa educativa, el alumnado pasa por diversas experiencias, tanto positivas como negativas, pero todas necesarias, de las que precisarán de una guía para gestionar esos afectos, hacia un estado de crecimiento y mejora como seres humanos repercutiendo no solamente en uno mismo, sino en el conjunto global del entorno. Por ello, con el objetivo de reflexionar acerca de dichas experiencias y conducir las hacia una visión positiva de todas ellas, se demanda esta atención ante el alumnado.

Por todo ello, atendiendo a los diversos cambios y movimientos en los que se está viendo envuelto el ser humano y al desafío actual sobre la protección del medio ambiente, el Proyecto para la implementación de la ecología emocional en un aula de segundo de primaria pretende dar respuesta a esas necesidades y aportar “su grano de arena” para conseguir que este alumnado pueda favorecer al cambio y estar más cerca de ese ambicioso “mundo mejor”.

### 3. OBJETIVOS.

#### Objetivo general:

- Elaborar un Proyecto de Ecología Emocional para la gestión y regulación de las emociones en el alumnado de 2º de Primaria.

#### Objetivos específicos :

- Dar a conocer una nueva visión sobre la gestión y la regulación emocional.
- Diseñar el proyecto atendiendo a las necesidades educativas actuales.
- Fundamentar los diferentes aspectos de la inteligencia emocional sobre la que se basa la ecología emocional, mediante la revisión de publicaciones relacionadas con la misma.
- Ofrecer una base de recursos y herramientas al profesorado que desee llevar a cabo la gestión emocional a través de la ecología emocional.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

### 4.1. De la inteligencia emocional a la educación emocional

#### 4.1.1. Inteligencia emocional.

Atendiendo al Diccionario de la Neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004) se puede definir como emoción “a una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno del individuo”. Bisquerra (2000) define emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada”. Partiendo de aquí, se puede afirmar que las emociones impulsan a las personas a actuar con respecto a otras personas o hacia sí mismo, de esta forma, la conciencia emocional presenta dos contenidos básicos: reconocer emociones en los demás, y en uno mismo, para comprender sus causas y responder a ellas adecuadamente.

La conciencia de las propias emociones ante situaciones de la vida cotidiana permite anticipar aquellas nuevas emociones en contextos distintos y la posibilidad de decidir si es conveniente regular dichas emociones. La tarea del maestro incluye el desarrollo de la reflexión sobre la lógica que guía las emociones, dado que desde este conocimiento el niño será capaz de encontrar el equilibrio necesario para avanzar en su propia conciencia emocional (Cela, 2003).

A continuación se abordará el viaje desde los inicios de la inteligencia emocional, trasladándose a la educación emocional, hasta desembocar en la nueva corriente sobre la misma, la ecología emocional.

#### 4.1.2. La inteligencia emocional, según el modelo de Mayer y Salovey.

Se considera que el primer artículo sobre inteligencia emocional es el publicado por Salovey y Mayer (1990) con el título *Emotional Intelligence*. Sin embargo, este título no sería de relevancia en la materia hasta el año 1995 mediante la divulgación por parte de Daniel Goleman, a partir de su libro *Emotional Intelligence*, siendo éste un best seller mundial, con gran trascendencia social. Según la revisión posterior de Mayer y Salovey (1997), la inteligencia “consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar

entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”. De esta forma, su modelo se estructura en torno a 4 bloques:

1. **Percepción emocional.** Afirma que las emociones pueden ser identificadas, percibidas así como valoradas, y estas se pueden expresar a través de uno mismo como por el lenguaje o incluso la música y las obras de arte. De esta forma, incluyen tanto la capacidad como expresar las emociones de forma adecuada como la habilidad para discriminarlas.
2. **Facilitación o asimilación emocional del pensamiento.** Habilidad mediante la cual se hacen conscientes las emociones a la hora de tomar decisiones. De esta forma, la percepción de una situación o un problema varía en función del estado emocional en que pueda encontrarse uno mismo, desde el optimismo hasta el pesimismo.
3. **Comprensión emocional.** Consiste en comprender y analizar las emociones, es decir, la capacidad para dar nombre a las emociones, reconocer sus atributos y consecuencias, así como reconocer las transiciones que pueden darse entre emociones.
4. **Regulación emocional.** Habilidad para controlar las emociones, reflexionar sobre las mismas y aprovechar o descartar la información que aportan atendiendo a su utilidad más conveniente. Su objetivo consiste en mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, pero sin minimizar o exagerar la información que transmiten. Es la habilidad más compleja puesto que incluye la regulación tanto de las propias emociones como la de los demás.

#### 4.1.3. La Inteligencia Emocional según Goleman y Howard Gardner.

Goleman define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las emociones” (Goleman, 1995). Partiendo de esta definición se puede identificar por un lado la habilidad para la auto-reflexión, mediante el cual es posible identificar las propias emociones y regularlas de forma adecuada, y por otro lado, la capacidad para reconocer lo que las otras personas están pensando y sintiendo, a través de factores como la empatía, la asertividad, las habilidades sociales, entre otras.

De esta forma propone una visión más amplia sobre la inteligencia emocional, al defender las siguientes habilidades (Goleman, 2012):

**Autoconocimiento emocional** (conocimiento de uno mismo). Destreza consistente en reconocer nuestras emociones, así como sus consecuencias.

**Autocontrol emocional (autorregulación)**. Habilidad para reconocer y manejar las emociones y sentimientos, adecuándolos para expresarlos de la mejor forma posible.

**Automotivación**. Consiste en ser capaz de dirigir las emociones hacia un objetivo el cual permite mantener la activación y fijar la atención en las metas en vez de los desafíos.

**Empatía (reconocimiento de emociones ajenas)**. Capacidad cognitiva consiste en percibir lo que sienten los demás, radicando en captar tanto mensajes verbales como no verbales del emisor.

**Habilidades sociales**. Conlleva la posibilidad de movilizar adecuadamente las emociones de los demás, permitiendo establecer relaciones positivas y apropiadas.

Goleman defiende que muchos de los fenómenos negativos de la sociedad actual (agresividad, injusticia, incluso cambio climático) son el reflejo de un analfabetismo emocional de los seres humanos, y por tanto, derivado de ellos, surge la necesidad de la educación emocional, donde en palabras del propio autor: “avive habilidades como el autocontrol, la empatía, el altruismo, la asertividad, la escucha activa, para mejorar la gestión de las emociones y las relaciones sociales” (Goleman, 2012)

La inteligencia emocional, parte también sus bases de la **Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner**. Según dicha teoría, la inteligencia “implica la habilidad necesaria para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada”, Howard Gardner (2012, p. 37). Entre estas inteligencias se encuentran: la lingüística, la lógico-matemática, naturalista, espacial, musical, corporal-kinestésica, intrapersonal e interpersonal, e incluso se plantea una posible inteligencia emocional (Gardner, 2005).

De las posible nueve inteligencias es importante la aportación de las inteligencias inter e intrapersonal, pues sirven de base de la inteligencia emocional, acercando la perspectiva cognitiva sobre la clínica en la apreciación sobre la inteligencia.

Informe Final TFG – “Proyecto para la implementación de la ecología emocional en un aula de 2º de primaria”

La inteligencia interpersonal, es la capacidad que explica el grado en el que los seres humanos son quien de realizar una estimación aproximada sobre los estados mentales y de ánimo de los demás. De esta forma puede ser capaz de captar las intenciones de otras personas, así como sus sentimientos y, como consecuencia interactuará de una forma adecuada ante las personas, adaptarse a las mismas e incluso predecir ciertos aspectos. Por otro lado, la inteligencia intrapersonal, hace referencia al grado en el que las personas conocen los aspectos internos de sí mismos, tanto de su propia manera de pensar, como de sentir y actuar, de esa manera, permite que uno pueda conocer dichos aspectos y utilizarlos a su favor.

Gracias a esta manera o perspectiva de entender la inteligencia, se ha permitido expandir el concepto de inteligencia, desde una versión clínica o diagnóstica de la misma, hasta la posibilidad de entender a un individuo “inteligente” por la capacidad de conocer y regular sus emociones.

#### 4.1.4. La educación emocional según Rafael Bisquerra.

Son muchos los modelos, pero entre todos hay un acuerdo general en el cual existen unas competencias emocionales que deberían aprender todas las personas. De ahí surge la importancia del desarrollo de las competencias emocionales, por el cual, la educación emocional tiene como objetivo contribuir a este desarrollo (Bisquerra y Pérez, 2007).

A continuación se presentan algunas de las competencias más representativas siguiendo el modelo pentagonal de las competencias emocionales del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP), de la Universidad de Barcelona, siendo éste un modelo que se ha experimentado con éxito en educación (Bisquerra, 2009):

**Conciencia emocional:** Capacidad consistente en conocer tanto las propias emociones como las de los demás, gracias a la observación tanto del propio comportamiento como el de las otras personas.

**Regulación emocional:** Habilidad para manejar las emociones de la forma adecuada. Para conseguirlo se hace necesaria la tolerancia a la frustración, el desarrollo de la empatía, el manejo de la ira, entre otras. Por ello el desarrollo de esta competencia requiere de una

práctica continuada.

**Autonomía emocional:** Capacidad de no verse influenciado por los estímulos del entorno, debido a la autogestión de las propias emociones, gracias a elementos como la autoestima, autoconfianza, responsabilidad, la resiliencia, entre otras. Esta habilidad conlleva un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

**Competencia social:** Constituye un conjunto de capacidades o competencias que facilitan las relaciones interpersonales, permitiendo llevar a cabo comportamientos correctos y responsables para afrontar los distintos retos que se propongan por delante. De esta forma se hace necesario hacer un buen uso de las habilidades sociales, respeto, asertividad, etc.

**Competencias para la vida y el bienestar:** Habilidad consistente en la adaptación de aquellos comportamientos apropiados y responsables para afrontar los desafíos diarios, permitiendo organizar el quehacer diario de una manera sana y equilibrada, ofreciendo experiencias de complacencia o bienestar.

Bisquerra realizó un exhaustivo estudio sobre las clasificaciones de las emociones siendo éstas muy reveladoras a la hora de tenerlas en cuenta en la intervención educativa. Siguiendo a Bisquerra (2000), clasifica las emociones en cuatro categorías: positivas, negativas, ambiguas y estéticas.

**Emociones positivas:** son aquellas que se experimentan ante acontecimientos que son valorados como un adelanto o progreso hacia aquellos objetivos personales. Se clasifican en esta categoría: la alegría, el amor, la felicidad y el humor, entre otras.

**Emociones negativas:** las relacionadas ante experiencias que son valoradas como una amenaza, una pérdida o bien inconvenientes que surgen en la vida diaria. Destacan: la ira, la ansiedad, la vergüenza y el miedo.

**Emociones ambiguas:** aquellas que presentan un aspecto tanto positivo como negativo. Se clasifican en esta categoría: la esperanza, la sorpresa y la compasión.

**Emociones estéticas:** se caracterizan por ser aquellas que se experimentan o sienten ante la belleza o las inducidas por las diferentes manifestaciones artísticas. Estas pueden presentar una connotación tanto positiva como negativa.

## 4.2. De la educación emocional a la ecología emocional.

### 4.2.1. La ecología emocional.

En el año 2002, de la mano de Merce Conangla y Jaume Soler surge el constructo de “Ecología emocional”, el cual etimológicamente significa: “conocimiento de nuestra casa emocional”

La ecología emocional es un modelo de gestión de la emociones preventivo que plantea dar un paso más allá de la Inteligencia y de la Educación Emocional. Consiste en el “arte” de gestionar las emociones de una forma positiva, de tal forma que la energía emocional que deriva de la misma, se canaliza en dirección hacia el crecimiento y el avance como seres humanos y de ello, hacia la mejora del medio ambiente. En este sentido, a mayor calidad de las relaciones con los demás, mayor será el cuidado del planeta. (Conangla y Soler, 2003).

Atendiendo a esto, se adapta la esencia de la ecología del medio ambiente a la gestión del mundo emocional, partiendo de un paralelismo entre el mundo interior de las personas con el mundo que les envuelve. De esta forma, la Tierra es comparada con el interior emocional de una persona. Siguiendo esta visión, cada persona tiene su nivel de conciencia. No obstante, si cada uno de los individuos es consciente de que forman “parte de un todo”, es decir que aquello que daña al prójimo, también daña a uno mismo, la población actuaría de una forma emocionalmente más ecológica.

La ecología emocional es una visión que engloba diferentes ámbitos de la vida de las personas, caracterizado por usar diferentes elementos. En el ámbito educativo, entre sus componentes centrales destacan los siguientes (Conangla y Soler, 2013):

- **Conciencia ecosistémica:** Consiste en la creencia de que los seres humanos forman parte de un todo, y entre esa totalidad, cada uno de ellos son elementos únicos y valiosos. Ese ecosistema es un todo en el cual las personas y los seres se relacionan e intercambian energía, promoviendo un clima emocional que favorece el crecimiento y la mejora conjunta, o bien al contrario, favorece su propia destrucción o deterioro.
- **Gestión sincrónica entre dos mundos.** Paralelismo entre el mundo interior de las personas, con el exterior (el planeta Tierra). La constante destrucción del planeta Tierra es resultado del deterioro del interior de los seres humanos, debido a la relación intrínseca entre ambos.

- **Metodología propia.** Uso de metáforas para explicar y gestionar las emociones, empleo de cuentos y relatos, utilización de “preguntas despertador” para llevar a la reflexión del alumnado, entre otras.
- **Toma de conciencia del impacto emocional global y su correspondiente responsabilidad.** Esta perspectiva conlleva e impulsa a elegir ser parte de la solución en vez de formar parte del problema, ofrece alternativas y persigue la estabilidad y bienestar de todos.
- **Vocabulario específico.** Empleo de palabras determinadas para relacionar las emociones con el medioambiente, como por ejemplo: Hábitat emocional, contagio y contaminación emocional, lluvia ácida, desertización emocional, sostenibilidad emocional, espacios protegidos, basuras emocionales, etc. Puede consultar el Anexo X, para analizar los diferentes vocablos
- **El modelo humano CAPA.**
- Estrategias de gestión emocional en 4 Áreas de trabajo interrelacionadas: **Territorios—Energía emocional— Vínculos—Clima**

A continuación, en los siguientes dos subapartados se explica brevemente, dos de los ejes centrales del modelo de gestión emocional a través de la ecología emocional: el modelo CAPA y las 4 áreas de trabajo de estrategias de gestión emocional.

#### 4.2.2. Modelo de persona CAPA.

Conangla y Soler, desarrollan un sistema de trabajo en el que se tiene en cuenta el modelo de persona CAPA. El ámbito que abarcaría cada una de las dimensiones anteriores sería el siguiente (Conangla y Soler, 2013):

- **Creativa:** Hace referencia a la capacidad de observar desde diferentes perspectivas, buscar recursos y soluciones, así como la capacidad de imaginar y de dar lo mejor de cada uno. Se promueve la creatividad orientada por valores positivos.
- **Amorosa:** Esta dimensión abarca desde la autoestima que uno posee, en dirección hacia el amor que proyectan cara los demás. En este ámbito se dirige hacia el respeto hacia lo que los demás piensan o creen, así como el compromiso y la comunicación

afectiva que desarrollan entre ellos. Esta parte elige el amor como la máxima fuerza creadora.

- **Pacífica**: Consiste en la habilidad para resolver conflictos evitando dañar a los demás o a uno mismo a través del control emocional. Afronta el compromiso, siendo consciente de lo que uno siente y lo gestiona otorgando una salida adaptativa.
- **Autónoma**: Es la capacidad de hacer las cosas sin depender de otros aceptando su ayuda en los momentos en los que sea necesaria. De esta forma se propicia el establecimiento de relaciones sanas, se desarrolla la autoconfianza y se disfruta, tanto la soledad, como el contacto con otras personas, siendo de esta forma una persona en continuo proceso de mejora.

#### **4.2.3. Estrategias de gestión emocional: las cuatro áreas de trabajo.**

El modelo de gestión de la ecología emocional aplica distintas estrategias atendiendo a cuatro diferentes áreas de trabajo interrelacionadas. Dichas áreas son las siguientes:

- **Territorios**: En esta área de trabajo hace mención a los ecosistemas y hábitats; lugares donde habitan los seres vivos y necesitan de unas condiciones para vivir y seguir creciendo, los mapas y dragones; zonas de seguridad, oportunidad y exploración, donde saber gestionar el miedo y conseguir crecer la confianza, hábitats compartidos; espacios protegidos por especies emocionales en peligro de extinción.
- **Energía emocional**: En este ámbito se agrupan las energías emocionales (limpias, renovables y ecológicas) que el ser humano necesita en su día a día para conseguir su bienestar emocional, las fuentes de energía tóxica; siendo éstas las que las personas deben liberar, además del Principio de Sostenibilidad emocional; gestión de la energía emocional de forma creativa de forma que sirve para mejorar como personas, y el uso de las vitaminas emocionales; palabras y reconocimientos positivos.
- **Clima emocional**: Establece el calentamiento global emocional; alteración del clima emocional debido al exceso de emisiones emocionales contaminantes que lanzan al entorno, el desbordamiento emocional; cuando uno no puede controlar y gestionar sus emociones, la gestión adaptativa del clima; dar a cada momento las mejores respuestas y ser capaz de gestionar sus emociones sin contaminar.
- **Vínculos**: En este ámbito se encuentran el Ecosistema Relacional; los elementos están interrelacionados compartiendo territorios, recursos, energía, creando determinadas

formas de vinculación, Los 7 principios para la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones (autonomía personal, prevención de dependencias, boomerang, reconocimiento de la individualidad y la diferencia, moralidad natural, autoaplicación previa y limpieza relacional), una pared llena de nombres; aquellas personas que guían y favorecen el bienestar de cada uno.

#### 4.2.4. Marco legislativo

A lo largo de los últimos años, en los que la educación emocional ha ido creciendo en relevancia, las leyes educativas han ido incorporando referencias a la misma. La LOE (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación) en su preámbulo afirma: “se trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales...”. Por otro lado, añade en el artículo 71 que: “las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional”. Por otra parte, la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa) señala en el capítulo XIV del preámbulo que “esta Ley Orgánica considera esencial la preparación para la ciudadanía activa y la adquisición de competencias sociales y cívicas”. Aunque no hace mención directa a la educación emocional, sí que deja cabida en los currículos autonómicos derivados de la misma.

Atendiendo al Anexo I del Decreto 105/2014, del 4 de septiembre, por el que se establece el currículo de educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia, se recogen a lo largo de los 6 cursos de educación primaria, estándares relacionados con el reconocimiento de las emociones. Por ejemplo, en el 2º curso de primaria, entre los estándares que el alumnado debe alcanzar se encuentran los estándares CNB2.1.3, “Verbaliza y comparte emociones y sentimientos propios y ajenos”, dentro del Bloque 2 de contenidos del área de Ciencias de la Naturaleza y dentro del Bloque 1 de Valores Sociales y Cívicos, el estándar VSCB1.2.1. “Detecta en sí mismo/a sentimientos negativos y emplea estrategias sencillas para transformarlos”.

En la actualidad, con la nueva ley de educación, Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en el artículo 19 se establece que “se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores y a la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias transversales

que promuevan la autonomía y la reflexión”.

Al mismo tiempo, a medida que iba creciendo la repercusión y el aumento de medidas sobre la conservación del medio ambiente, también lo hacía en dichas leyes educativas. De tal manera, en el artículo 2 sobre fines de la educación, recogidos en dicha ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, se establece que se fomentará “la adquisición de valores que propicien el respeto hacia los seres vivos y el medio ambiente, en particular al valor de los espacios forestales y el desarrollo sostenible”.

Atendiendo a la relación que se establece entre la educación emocional y la protección por el medio ambiente en la legislación vigente, se presenta a continuación el diseño de un proyecto de innovación educativa para la implementación de la ecología emocional en un aula de segundo de primaria.

## **5. DISEÑO DEL PROYECTO PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL EN UN AULA DE SEGUNDO DE PRIMARIA.**

### **5.1. Análisis de las necesidades y destinatarios del Proyecto.**

Este programa sobre ecología emocional se destina atendiendo a la diversidad del alumnado de un aula de 2º de Educación Primaria con alumnos de entre 7 y 8 años de edad.

La diversidad está presente en las aulas, así como lo está entre la fauna, la flora o entre las emociones (alegría, tristeza, vergüenza, ira, asco, sorpresa, etc). Debido a ello, este proyecto se puede enmarcar en cualquier centro educativo independientemente del contexto social en el que se encuentre.

Todas las personas, y en especial los niños, experimentan, sienten y tienen que gestionar diferentes emociones que se les presentan en el día a día. Todos los seres humanos forman parte de un todo interrelacionado en el que precisan de unas herramientas para establecer relaciones óptimas con los demás y conseguir, tanto un bienestar personal como el común.

En el ámbito de la ecología emocional, se entiende que todas las emociones son necesarias, lo importante es saber gestionarlas para estar bien con uno mismo y con lo que les rodea. Ya que todos los seres humanos habitan en un mismo planeta, si todos ellos son conscientes de sus

emociones y de su regulación de cara a la obtención de relaciones óptimas con los demás, mayor será el cuidado de todo aquello que le rodea.

Por todo ello, este proyecto se puede aplicar a cualquier centro educativo, tanto que presente una situación socio-afectiva compleja o carencias en la misma, o bien en un centro con curiosidad por conocer una nueva visión sobre gestión emocional desde la esencia de la ecología del medio ambiente.

Jean Piaget (1996), según su teoría del desarrollo cognitivo, establece que en este rango de edad se caracterizan los niños por abandonar la etapa que denomina “período preoperacional” y comienzan la etapa de “las operaciones concretas”, debido a ello el niño poco a poco va abandonando ese “egocentrismo” propio y le permite ver la visión de los demás.

Según las aportaciones de Rafel Bisquerra (2007), los niños de 6 a 8 años, pueden sentir dos emociones sucesivas y diferentes, como por ejemplo, experimentar primero alegría y después tristeza, ante una misma situación. Así mismo, alrededor de los 8 años pueden ser conscientes de la simultaneidad de dos emociones de la misma naturaleza ante un mismo evento.

A partir de los seis años, el niño ya puede diferenciar entre una emoción real y una emoción aparente, por lo que puede ser capaz de ocultar sus emociones reales (Harris, 1989), además de ser quien de comprender la intención de engañar y su efecto en el otro.

Se caracterizan por su capacidad de comprensión de que la expresión externa y la emoción que se siente no tienen porqué coincidir. Esto mismo les puede hacer conscientes de que su estado emocional no puede cambiarse solo por modificar su conducta o su expresión externa.

Por todo ello, es interesante dar herramientas al alumnado para hacerles conscientes de las emociones y poder intervenir sobre ellas. Ofrecerles la oportunidad de conocerse a sí mismos y los efectos que esto conlleva en la sociedad y por consiguiente en el medio que les rodea.

En esta edad es de suma importancia la figura del adulto como mediador en la regulación emocional (Carpena, 2001) por ello y por lo mencionado anteriormente, la elección del curso de segundo de primaria para la puesta en marcha de un proyecto de gestión emocional a través de la ecología emocional.

Además de ser destinatario el alumnado de 2º de primaria, también lo es su profesorado, atendiendo tanto al tutor como al conjunto de los maestros del curso, para favorecer la

formación permanente del profesorado y su actualización activa en materia de educación emocional y para conseguir que se implique el entorno del alumnado.

## **5.2. Objetivos.**

### Objetivos generales:

1. Ofrecer un programa de gestión de las emociones desde la ecología emocional atendiendo a la totalidad del alumnado.
2. Establecer una relación entre la gestión emocional y la gestión del medio ambiente.
3. Evaluar el propio proyecto y establecer mecanismos de mejora.

### Objetivos específicos:

- 1.1. Ofrecer herramientas al alumnado para conocer y gestionar sus emociones.
- 1.2. Favorecer la cohesión del grupo-clase.
- 1.3. Impulsar la inclusión de todo el alumnado por medio de la gestión emocional.
- 2.1. Promover una visión respetuosa con el medio ambiente.
- 2.2. Favorecer la gestión y regulación emocional a través de la comprensión y cuidado del entorno y del medio ambiente.

### 5.3. Principios metodológicos.

La metodología que se promueve para la puesta en marcha de este proyecto parte de los principios recogidos en el artículo 15 del Decreto 105/2014, del 4 de septiembre, por el que se establece el currículo de educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia y el Anexo II del la Orden ECD/65/2015 del 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. De entre los principios, destacan los siguientes:

- Se pondrá especial énfasis en la atención a la diversidad del alumnado, en la atención individualizada y en la prevención de las dificultades de aprendizaje.
- La metodología didáctica será fundamentalmente comunicativa, inclusiva, activa y participativa, y dirigida al logro de los objetivos y de las competencias clave.
- Se prestará atención al desarrollo de metodologías que permitan integrar los elementos del currículo mediante el desarrollo de tareas y actividades relacionadas con la resolución de problemas en contextos de la vida real.
- Se procurará la integración de las distintas experiencias y aprendizajes del alumnado teniendo en cuenta sus diferentes ritmos y estilos de aprendizaje, favoreciendo la capacidad de aprender por sí mismo y promoviendo el trabajo colaborativo y en equipo.
- La intervención educativa debe tener en cuenta como principio la diversidad del alumnado, entendiendo que de esta manera se garantiza el desarrollo de todo él y además una atención personalizada en función de las necesidades de cada cual.
- Para una adquisición eficaz de las competencias y su integración efectiva en el currículo, deberán diseñarse actividades de aprendizaje integradas que le permitan al alumnado avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia.
- Papel del alumno, activo y autónomo, consciente de ser el responsable de su aprendizaje. Los profesores han de ser capaces de generar en ellos la curiosidad y la necesidad de adquirir los conocimientos, las destrezas y las actitudes y valores presentes en las competencias.
- Uso del portfolio, siendo una herramienta motivadora para el alumnado que potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo.

- Selección y uso variado de materiales y recursos didácticos.
- Coordinación entre los docentes sobre las estrategias metodológicas y didácticas que se utilicen.

Es preciso mencionar que entre los principios metodológicos se promoverá el aprendizaje y trabajo cooperativo, por medio de equipos base y el uso de técnicas cooperativas, partiendo de las aportaciones del Programa CA/AC (Cooperar para Aprender, Aprender para Cooperar) coordinado por Pere Pujolas y José Ramón Lago.

Así mismo destacar que en la realización de este proyecto se tendrá en cuenta el Diseño Universal Aprendizaje (DUA), que promueven y defienden autores como Coral Elizondo, el cual consiste en realizar propuestas de actividades que engloben a la totalidad del alumnado. Este diseño relaciona las tres redes neuronales con tres principios y sus respectivas pautas y puntos de verificación, que ayudan a reflexionar sobre los ajustes razonables que el alumnado puede hacer. Estos principios son: proporcionar múltiples formas de implicación en la práctica docente, proporcionar múltiples formas de representación, ya que no todas las personas perciben y comprenden la información de la misma manera, y proporcionar múltiples formas de acción y expresión. (Elizondo, 2020)

Además se tendrá en cuenta la metodología propia de la ecología emocional, por medio del empleo de dinámicas vivenciales, centramientos, metáforas para atraer la atención del alumnado, el uso de las preguntas despertador, entre otras. (Conangla y Soler, 2011)

## **5.4. Aplicación del Proyecto.**

### **5.4.1. Temporalización.**

Las distintas actividades y acciones propuestas tienen una duración de un curso escolar. Cada semana se presenta una actividad a realizar en diversas áreas para conseguir un tratamiento transversal de los contenidos y así favorecer la adquisición de las competencias clave.

Cada actividad puede presentar entre una duración de 15 minutos o bien la sesión entera.

A continuación, se presenta en la siguiente tabla, la temporalización de las actividades propuestas dentro del proyecto de aplicación de la ecología emocional en un aula de segundo

de primaria, en la cual se presenta la actividad indicando la semana de aplicación relacionada con el área y el agente implicado, así como el agrupamiento y los recursos más importantes que se emplean en el mismo.

<b>PRIMER TRIMESTRE</b>					
<b>nº</b>	<b>Fecha aplicación</b>	<b>Actividad</b>	<b>Área</b>	<b>Recursos</b>	<b>Agrupamiento</b>
1	1ª semana Sept.	Reunión con el tutor y los maestros del grupo clase	Profesorado	Power Point Fungibles	Gran grupo
2	2º semana Sept.	Formación	Profesorado	Fungibles	Gran grupo y parejas
3	3ª semana Sept.	Formación	Profesorado	Power Point Fungibles	Gran grupo y parejas
4	4ª semana Sept.	Evaluación inicial	Alumnado Valores Sociales	Rutinas de pensamiento, registro identificación emocional	Gran grupo, grupo cooperativo
5	1ª semana Octubre	Redescubrimos las emociones	Alumnado Ciencias de la Naturaleza	Cuento, cartas de emociones	Gran grupo, grupo cooperativo
6	2ª semana Octubre	Mi cuaderno ecológico emocional.	Alumnado Valores sociales	Fungible	Individual

		(Anexo I)			
7	3ª semana Octubre	<b>Nuestro terrario emocional.</b> (Anexo II)	Alumnado Ciencias de la Naturaleza, Valores Sociales	Caja, pompero, pluma, botes, etc.	Individual.
8	4ª semana Octubre	Nuestras islas de reciclaje.	Alumnado Ciencias de la Naturaleza	Fungible, contenedores, juego de pesca	Gran grupo y cooperativo
9	1ª semana Noviem.	Constelaciones emocionales.	Alumnado Lingua Galega y Valores Sociales	Fungible, cartulinas, portfolio	Grupo cooperativo
10	2ª semana Noviem.	Casa emocional.	Alumnado Lingua Galega y Valores Sociales	Fungible, portfolio	Individual y gran grupo.
11	3ª semana Noviem.	Lavadora emocional.	Alumnado Lengua castellana y Valores Sociales	Cartón y material fungible.	Gran grupo y grupo cooperativo
12	4ª semana Noviem.	Estaciones emocionales.	Alumnado Lingua Galega y Ciencias Sociales	App educativa, papel largo y material fungible	Grupo cooperativo
13	4ª semana Noviem.	Reunión de seguimiento	Profesorado	Fungibles	Gran grupo
14	1ª semana Diciembre	Roleplay.	Alumnado Lengua Española, Música y Educación Física	Tarjetas de emociones y acciones para proteger el medio.	Gran grupo y cooperativo

15	2ª semana Diciembre	Vitaminas emocionales.	Alumnado Lingua galega y Valores Sociales	Frascos de vidrio, papel de colores y material fungible.	Individual.
16	3ª semana Diciembre	Chefs ecológicos emocionales.	Alumnado ciencias de la Naturaleza	Fungible	Gran grupo
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>					
nº	Fecha aplicación	Actividad	Área	Recursos	Agrupamiento
17	2ª semana Enero	Seres de la naturaleza.	Alumnado Ciencias de la Naturaleza	App educativa	Gran grupo
18	3ª semana Enero	<b>Planta para el medio ambiente.</b>	Alumnado Ciencias de la Naturaleza, Valores Sociales	Semillas, recipientes, cuaderno ecológico emocional.	Gran grupo, cooperativo e individual.
19	4ª semana Enero	Celebración del Día de la Paz y no Violencia Escolar.	Alumnado y profesorado	Cuento	Gran grupo
20	1ª semana Febrero	Roleplay.	Alumnado Lengua Castellana	Marionetas, Kamishibai	Grupo cooperativo
21	2ª semana Febrero	El pez koi.	Alumnado Ciencias de la Naturaleza y Valores Sociales	Cuento Video educativo Portfolio	Gran grupo e individual.

22	3ª semana Febrero	Los reyes de la selva.	Alumnado Ciencias de la Naturaleza	Cuento, atlas de los animales, material fungible.	Gran grupo y cooperativo
23	1ª semana Marzo	Se busca: emoción perdida.	Alumnado. Ciencias de la Naturaleza y Valores Sociales	Cuento, cartulinas, tarjetas de animales en peligro de extinción, fungibles.	Grupo cooperativo .
24	2ª semana Marzo	<b>Trocitos emocionales.</b>	Alumnado. Ciencias de la Naturaleza, y Sociales, Educación Plástica y Valores	Cartulinas, revistas, periódicos y distinto material fungible.	Grupo cooperativo y gran grupo.
25	3ª semana Marzo	“Lluvia emocional”	Alumnado. Ciencias Sociales y Educación Musical.	Material fungible.	grupo cooperativo .
26	3ª semana Marzo	“Paraguas emocional”	Alumnado. Ciencias Sociales y Educación Plástica.	Material fungible.	Grupo cooperativo .
27	4ª semana Marzo	Creamos arcoiris.	Alumnado. Ciencias de la Naturaleza y Sociales.	Material fungible	Gran grupo.
<b>TERCER TRIMESTRE</b>					

<b>nº</b>	<b>Fecha aplicación</b>	<b>Actividad</b>	<b>Área</b>	<b>Recursos</b>	<b>Agrupamiento</b>
28	2ª semana Abril	Cuento mindfulness: “Tranquilos y atentos como una rana”	Alumnado. Valores Sociales y Ciencias de la Naturaleza.	Cuento y tarjetas de meditación.	Gran grupo e individual.
29	3ª semana Abril	Juego de la Oca.	Alumnado Ciencias de la Naturaleza, Lingua Galega y Ciencias Sociales.	Tableros emocionales, fichas y dados.	Grupo cooperativo
30	4ª semana Abril	Celebración del Día de la Tierra y Día del Libro. (dos sesiones)	Alumnado. Ciencias de la Naturaleza y Ciencias Sociales.	Cuento, creaciones del alumnado, material fungible.	Gran grupo e individual.
31	1ª semana Mayo	La poción perfecta.	Alumnado. Lengua Castellana y Ciencias de la Naturaleza.	Frascos de vidrio, folios de colores, material fungible.	Gran grupo e individual.
32	2ª semana Mayo	Las fuerzas terrícolas. (dos sesiones)	Alumnado. Ciencias de la Naturaleza y Valores Sociales.	Experimentos, estaciones de aprendizaje.	Gran grupo.
33	3ª semana	Energías	Alumnado.	Cartulinas,	Grupo

	Mayo	renovables y no renovables.	Ciencias de la Naturaleza y Lingua Galega.	material fungible y app educativa,	cooperativo
34	4ª semana Mayo	Buenas noticias. (dos sesiones)	Alumnado. Lingua Galega, Valores Sociales.	Revistas, periódicos, cartulinas, blog del centro.	Grupo cooperativo
35	1ª semana Junio	Celebración del Día del Medio ambiente	Alumnado. Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales y Valores Sociales.	Gymkana de juegos.	Gran grupo y cooperativo
36	1ª semana Junio	Evaluación final	Alumnado. Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Lingua Galega, Educación Musical.	Breakout educativo.	Grupo cooperativo
37	2ª semana Junio	Reunión de evaluación	Profesorado	Material fungible.	Gran grupo

### 5.4.2. Ejemplos de actividades más representativas.

<b>Actividad 1: “Planta para el medio ambiente”</b>
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Promover una visión respetuosa con el medioambiente.</li> <li>● Favorecer la gestión y regulación emocional a través de la comprensión y cuidado del entorno y del medio ambiente.</li> <li>● Establecer una relación entre la gestión emocional y la gestión del medio ambiente.</li> </ul>
<p><b>Objetivos de etapa: (Decreto 105/2014, del 4 de septiembre)</b></p> <p>a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas,</p> <p>b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad (...)</p> <p>c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos que les permitan desenvolverse con autonomía (...)</p> <p>e) Conocer y utilizar de forma apropiada la lengua gallega y la lengua castellana (...)</p> <p>h) Conocer los aspectos fundamentales de las ciencias de la naturaleza, (...)</p> <p>i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y comunicación, (...)</p> <p>j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.</p> <p>l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan a su cuidado.</p> <p>m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas.</p> <p>o) Conocer, apreciar y valorar las singularidades culturales, lingüísticas, físicas y sociales de Galicia (...)</p>
<p><b>Competencias clave:</b></p>

Competencia en Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor, Competencia Social y Cívica, Competencia en Comunicación lingüística y Competencia Matemática y Competencia Básica en ciencia y Tecnología.

**Transversalidad entre áreas:** Ciencias de la Naturaleza, Valores Sociales y Cívicos

**Contenidos:**

B2.5. Identificación y verbalización de las emociones (miedo, tristeza, enfado, felicidad) y sentimientos propios y ajenos.

B3.5. Valoración de la responsabilidad en el cuidado de las plantas y animales domésticos.

B3.6. Respeto por los seres vivos del contorno.

B1.2. Las emociones. Identificación, reconocimiento, expresión y verbalización. Asociación pensamiento-emoción.

**Objetivo curricular/criterio de evaluación:**

B2.1. Identificar semejanzas y diferencias entre las personas valorando la diversidad.

B3.2. Observar y registrar, de manera elemental y en equipo, algún ser vivo en su medio natural o en el aula y comunicar de forma oral y escrita los resultados, empleando diferentes soportes.

B1.2. Estructurar un pensamiento efectivo empleando las emociones de forma positiva.

**Estándares de aprendizaje:**

CNB2.1.3. Verbaliza y comparte emociones y sentimientos propios y ajenos.

CNB3.2.1. Nombra y clasifica, con criterios elementales a partir de la observación, seres vivos de su contorno adoptando hábitos de respeto

VSCB1.2.3. Realiza un adecuado reconocimiento e identificación de sus emociones.

**Evaluación: relación estándar- instrumento de evaluación**

CNB2.1.3. Escala de observación. Escala de observación.

CNB3.2.1. Rúbrica. Rúbrica.

VSCB1.2.3. Lista de control. Lista de control.

**Metodología:** Iniciación al método científico por medio de la observación de fenómenos

y recogida de datos. Empleo de aprendizaje cooperativo al llevar a cabo la experimentación y registro.

**Agrupamiento:** Cooperativo e individual.

**Recursos:** Semillas, reutilización de vasos de yogurt, registro del equipo cooperativo, material fungible y “Cuaderno Ecológico Emocional”. Mínimo de 3 sesiones a lo largo de varias semanas.

**Responsable:** maestro/a de Ciencias de la Naturaleza y Valores Sociales y Cívicos.

**Descripción:**

Comienza la sesión con una rutina de pensamiento (el semáforo), por medio de la cual, se anota en la pizarra aquello que el alumnado sabe sobre el crecimiento de las plantas (color verde), lo que no está muy seguro y necesita profundizar (color naranja) y aquello que no sabe (color rojo). Tomando en consideración la evaluación inicial sobre los conocimientos previos, comienza el primer paso de la actividad.

Partiendo de los equipos cooperativos (en el caso de que no estén establecidos se pasaría a confeccionarlos) se le entrega a sus componentes: semillas, tierra, agua, un vaso de plástico usado y unas instrucciones.

Cada equipo tendrá unas instrucciones diferentes:

- Equipo Agua: plantarán en cuatro recipientes distintos, 4 semillas, pero en una de ellas, tendrá un poco de agua, otra mucha agua, otra una cantidad media de agua y la última no tendrá ni una gota de agua. No obstante, todas ellas obtendrán una cantidad media de tierra y luz.
- Equipo Tierra: plantarán en cuatro recipientes diferentes, 4 semillas, pero en una de ellas, tendrá un poco de tierra, otra mucha tierra, otra una cantidad media de tierra y la última no tendrá apenas tierra. Por otro lado, cada planta recibirá una cantidad media de agua y luz.
- Equipo luz: plantarán también en cuatro recipientes distintos, 4 semillas, pero en una de ellas le entrará un poco de luz, otra recibirá mucha luz solar, otra una cantidad media diaria de luz y la última estará en completa oscuridad. Sin embargo, recibirán una cantidad media de agua y tierra.

- Equipo cariño: dedicarán cada día el tiempo que consideren necesario en hablarles a las plantas, por turnos y en diferentes momentos de la mañana.

Todos los equipos controlarán que se cumplen las instrucciones recibidas diariamente y anotarán sus procedimientos y los resultados que van obteniendo en el registro del equipo.

Una vez haya pasado un tiempo necesario para apreciar cambios, se analizarán los datos recogidos y se hará una puesta en común. Atendiendo a ello se reflexionará que, para que haya bienestar es necesario contar con distintos factores, todos ellos en un término medio. De esa forma, se relaciona el agua con la vida, la luz con el crecimiento, la tierra con el espacio seguro que cada uno necesita y por último el cariño que cada ser precisa para conseguir ese bienestar. De esa forma, se puede relacionar el cuidado de una planta con el cuidado personal, mediante el cual se necesitan de varios factores importantes para seguir creciendo.

Una vez realizada la puesta en común y posterior reflexión, al contar ya con los “ingredientes” necesarios para cuidar una planta se plasmarán en el “Cuaderno Ecológico Emocional” de cada alumno y se les otorgará una nueva misión.

La última parte de la actividad consiste en que cada alumno planta en un recipiente su planta atendiendo a lo que acaban de aprender. Una vez realizado se le asignan que deben cuidar y proteger la planta de un compañero a lo largo del trimestre para finalmente plantarla en el monte próximo para conmemorar el 5 de junio, el día del Medio Ambiente.

(\*) Bloque de contenidos del currículo (B); Bloque de Contenidos de Ciencias de la Naturaleza (CNB), Bloque de contenidos de Valores Sociales y Cívicos.

**Actividad 2: “Trocitos emocionales”**

Adaptación de “Paisajes emocionales” de Conangla y Soler.

**Objetivos:**

- Ofrecer herramientas al alumnado para conocer y gestionar sus emociones.
- Favorecer la cohesión entre el alumnado.
- Impulsar la inclusión de todo el alumnado por medio de la gestión emocional.
- Favorecer la gestión y regulación emocional a través de la comprensión y cuidado del entorno y del medio ambiente.

**Objetivos de etapa: (Decreto 105/2014, del 4 de septiembre)**

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, (...)
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad (...)
- e) Conocer y utilizar de forma apropiada la lengua gallega y la lengua castellana (...)
- h) Conocer los aspectos fundamentales de las ciencias de la naturaleza, (...)
- j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas, (...)
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de las demás personas, respetar las diferencias (...)
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas.
- o) Conocer, apreciar y valorar las singularidades culturales, lingüísticas, físicas y sociales de Galicia (...)

**Competencias clave:**

Competencia en Conciencia y Expresión Cultural, Competencia Social, Competencia en Comunicación lingüística y Competencia Matemática y Competencia Básica en ciencia y Tecnología.

**Transversalidad entre áreas:** Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Valores Sociales y Cívicos, Educación Plástica.

**Contenidos:**

B2.5. Identificación y verbalización de las emociones (miedo, tristeza, enfado, felicidad) y sentimientos propios y ajenos.

B1.2. Las emociones. Identificación, reconocimiento, expresión y verbalización. Asociación pensamiento-emoción.

B2.2. Indagación sobre las posibilidades plásticas y expresivas de los elementos naturales y artificiales del entorno próximo.

B2.3. El paisaje natural. El cuidado y la contaminación. Tipos de paisajes. El paisaje natural que nos rodea. Tipos de paisaje y su conservación. Observación de diferentes tipos de paisaje.

**Objetivo curricular/criterio de evaluación:**

B2.1. Identificar semejanzas y diferencias entre las personas valorando la diversidad.

B1.2. Estructurar un pensamiento efectivo empleando las emociones de forma positiva.

B2.2. Identificar el entorno próximo y el imaginario, explicándolo con lenguaje plástico adecuado a sus características.

B2.5. Identificar las diferencias entre paisaje natural y urbano, analizando en grupo las consecuencias que la intervención humana provoca en la conservación del paisaje natural e definiendo algunas medidas para la conservación de esta..

**Estándares de aprendizaje:**

CNB2.1.3. Verbaliza y comparte emociones y sentimientos propios y ajenos.

VSCB1.2.3. Realiza un adecuado reconocimiento e identificación de sus emociones.

VSCB2.1.1 Expresar con claridad sentimientos y emociones.

EPB2.2.2. Realiza composiciones plásticas que representan el mundo imaginario, afectivo y social.

CSB2.5.1. Identifica los elementos del paisaje natural y urbano más próximo.

CSB2.5.3. Conoce y lleva a la práctica acciones positivas para la protección del medio natural.

**Evaluación: relación estándar- instrumento de evaluación**

CNB2.1.3. Escala de observación. Escala de observación.

VSCB1.2.3. Escala de observación.. Lista de control.

<p>VSCB2.1.1. Lista de control.. Registro anecdótico.</p> <p>EPB2.2.2. Lista de control. Rúbrica.</p> <p>CSB2.5.1. Rúbrica.. Rúbrica.</p> <p>CSB2.5.3. Escala de observación. Lista de control.</p>
<p><b>Metodología:</b> empleo del trabajo cooperativo, fomento de la actividad del niño y uso de diversos recursos.</p>
<p><b>Agrupamiento:</b> Grupal, cooperativo e individual.</p>
<p><b>Recursos:</b> cartulinas, periódicos, revistas y diverso material fungible y el “Cuaderno ecológico emocional”.</p>
<p><b>Responsable:</b> maestros de Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Valores Sociales y Cívicos, Educación Plástica.</p>
<p><b>Descripción:</b></p> <p>Para comenzar, se le ofrece a cada grupo una serie de tarjetas con diferentes emociones. Cada grupo dispone de diversas revistas y periódicos. Mediante las mismas tienen que recortar un paisaje o crear un collage que pueda representar dicha emoción. Al completar cada emoción con un paisaje, cada equipo lo colgará en el patio del centro, con el nombre del equipo. En el mismo espacio, habrá un buzón y papel, en el que el alumnado de los otros cursos podrán escribir su opinión sobre con qué paisaje se identifican más y el por qué. Así mismo, podrán representar en un espacio habilitado para ello con papel largo blanco, para que tengan también la oportunidad de expresar dichas emociones por medio de paisajes, por un período máximo de una semana.</p> <p>Al vencer dicha semana, el alumnado observará los paisajes que han realizado los demás compañeros y se abrirá el buzón con las opiniones, para un posterior debate y reflexión. Se analizarán los componentes de los paisajes y los seres que habitan en ellos.</p> <p>Finalizará la actividad ante la reflexión grupal de que todos los paisajes tienen su encanto y su razón de ser, y en todos ellos es posible encontrar su belleza e incluso nuevos aprendizajes, ya que quedarse solo con un paisaje equivale a solo permanecer con una emoción y por consiguiente, falta de diversidad. Todo aquello que han aprendido lo incluirán en su “Cuaderno Ecológico Emocional”.</p>

(\*) Bloque de contenidos del currículo (B); Bloque de Contenidos de Ciencias de la Naturaleza (CNB), Bloque de contenidos de Valores Sociales y Cívicos, Bloque de contenidos de Educación Plástica (EPB), Bloque de contenidos de Ciencias Sociales (CSB)

<b>Actividad 3: “Nuestro Terrario emocional”</b>
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ofrecer herramientas al alumnado para conocer y gestionar sus emociones.</li> <li>● Favorecer la cohesión del grupo-clase.</li> <li>● Favorecer la gestión y regulación emocional a través de la comprensión y cuidado del entorno y del medio ambiente.</li> <li>● Establecer una relación entre la gestión emocional y la gestión del medio ambiente.</li> </ul>
<p><b>Objetivos de etapa: (Decreto 105/2014, del 4 de septiembre)</b></p> <p>a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, (...)</p> <p>k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de las demás personas, respetar las diferencias (...)</p> <p>m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas.</p>
<p><b>Competencias clave:</b></p> <p>Competencia en Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor, Competencia Social y Cívica, Competencia en Comunicación lingüística y Competencia Matemática y Competencia Básica en ciencia y Tecnología</p>
<p><b>Transversalidad entre áreas:</b> Ciencias de la Naturaleza, Valores Sociales y Cívicos</p>
<p><b>Contenidos:</b></p> <p>B2.5. Identificación y verbalización de las emociones (miedo, tristeza, enfado, felicidad) y sentimientos propios y ajenos.</p> <p>B1.2. Las emociones. Identificación, reconocimiento, expresión y verbalización. Asociación pensamiento-emoción.</p>

B1.3. El autocontrol. La regulación de dos sentimientos. Las estrategias de reestructuración cognitiva.
<p><b>Objetivo curricular/criterio de evaluación:</b></p> <p>B2.1. Identificar semejanzas y diferencias entre las personas valorando la diversidad.</p> <p>B1.2. Estructurar un pensamiento efectivo empleando las emociones de forma positiva.</p>
<p><b>Estándares de aprendizaje:</b></p> <p>CNB2.1.3. Verbaliza y comparte emociones y sentimientos propios y ajenos.</p> <p>VSCB1.2.1. Detecta en sí mismo/a sentimientos negativos y emplea estrategias sencillas para transformarlos.</p> <p>VSCB1.2.3. Realiza un adecuado reconocimiento e identificación de sus emociones.</p>
<p><b>Evaluación: relación estándar- instrumento de evaluación</b></p> <p>CNB2.1.3. Escala de observación. Escala de estimación.</p> <p>VSCB1.2.1. Portfolio. Lista de control y cuaderno ecológico (portfolio).</p> <p>VSCB1.2.3. Escala de observación. Lista de control y cuaderno ecológico (portfolio).</p>
<p><b>Metodología:</b> uso de diversos recursos y empleo de rincones en el aula.</p>
<p><b>Agrupamiento:</b> individual y gran grupo.</p>
<p><b>Recursos:</b> pompero, caja, pluma, gominolas, gafas mágicas, confetti, libros: “El Emocionario” y “el Abecemociones”, etc.</p>
<p><b>Responsable:</b> Todo el profesorado.</p>
<p><b>Descripción:</b></p> <p>La actividad que se explica a continuación formará parte de uno de los rincones del aula para la gestión emocional del alumnado.</p> <p>Comienza la presentación de la actividad en gran grupo, enseñando lo que es un terrario, el cual estará todo el curso en el aula. El terrario es una recreación a escala de un ecosistema donde todos los elementos vivos conviven dentro de un micro sistema cerrado. En él tienen todo aquello que necesitan para su bienestar.</p> <p>Partiendo de ello elaborarán un “terrario emocional”, el cual será un espacio (caja) creado</p>

por el tutor y sus alumnos (para utilizar con todo el profesorado) con objetos mediante los cuales ayudarán al alumnado a gestionar o regular sus emociones, para conseguir el bienestar individual y por lo tanto común del grupo.

Esos objetos estarán a lo largo del curso, para usarse cuando se necesite. Entre ellos sería conveniente incluir libros sobre las emociones como los que se recogen en el apartado de recursos y otros ejemplos como los siguientes:

- pompero, para liberar nervios.
- pluma, para sacar una sonrisa.
- confetti, para ayudar a sacar la vergüenza al hablar en público.
- gafas mágicas, para ver otro punto de vista.
- ramitas de árbol con mensaje, para cuando uno necesita unas palabras de ánimo.
- unos botes, para recoger lágrimas y ofrecerlas a las plantas, etc.

(\*) Bloque de contenidos del currículo (B); Bloque de Contenidos de Ciencias de la Naturaleza (CNB), Bloque de contenidos de Valores Sociales y Cívicos.

### 5.4.3. Recursos

Para la puesta en marcha de este proyecto es importante mencionar los recursos personales, el uso de diversos espacios y agrupamientos, así como el empleo de distintos materiales.

Destacar de los recursos personales o humanos al tutor del 2º curso de educación primaria, así como el resto de maestros que forman parte del grupo-clase, además del personal que forma el equipo directivo, conjuntamente con el jefe del Departamento de Orientación.

En lo relativo al empleo de diversos espacios y agrupamientos, destacar primero, el aula de 2º de primaria, así como diversos espacios de los centros educativos, como puede ser la biblioteca, el patio, el gimnasio o incluso el aula de informática, y especialmente el rincón de la ecología emocional (Anexo III), dentro del aula de 2º en la cual se irá completando con los trabajos y recursos creados por el alumnado, además de contar con otros materiales. Dentro de los tipos de agrupamientos, las actividades propuestas se dividen en aquellas de carácter individual, en parejas o bien en equipo cooperativo, partiendo de técnicas cooperativas basadas en el Programa CA/AC (Cooperar para aprender, aprender para cooperar) coordinado por José Ramón Lago.

En relación a los recursos materiales destacar que atendiendo a las indicaciones del mencionado Decreto 105/2014, del 4 de septiembre, estos serán ricos y variados y atenderán a los diversos estilos y ritmos de aprendizaje del alumnado. Entre ellos destacan:

- material fungible: folios de colores, lápiz, rotuladores, “post it”, tijeras, pegamento, etc
- material de propia creación: bingos, ruletas, tarjetas, juegos de mesa, etc
- material lector y audiovisual: libros sobre ecología emocional, cuentos, pantalla digital, cámara fotográfica, tablet, recursos web, aplicaciones, radio, etc.

Puede consultar detalladamente en el Anexo I y Anexo IV, ejemplos de los principales recursos de aplicación en este proyecto.

#### 5.4.4. Plan de Evaluación.

Atendiendo a Gómez Castro, la evaluación es “el conjunto de procedimientos que nos proporciona información relevante para adoptar decisiones respecto al proceso de enseñanza-aprendizaje. De ellos se deriva el Plan de evaluación del presente proyecto de innovación.

El plan de evaluación del Proyecto para la implementación de la ecología emocional en un aula de segundo de primaria, persigue evaluar el proceso y los resultados obtenidos, contemplando la consecución de los objetivos propuestos, así como las competencias adquiridas por el alumnado.

Es posible distinguir 3 tipos de evaluación: evaluación inicial, evaluación continua o formativa y evaluación sumativa o final (Zabala, 1995). A lo largo del proyecto se llevarán a cabo ambos tipos de evaluación. La **evaluación inicial** comienza con dos cuestionarios sobre los que partir la adaptación del presente proyecto de innovación compuestos por una serie de ítems diseñados para conocer cuál es el punto de partida de conocimiento acerca de la educación emocional y de la ecología emocional, uno para el profesorado y otro para el alumnado. (Anexos V y VI). La **evaluación continua** será trabajada por medio de las

reuniones de seguimiento con el tutor y profesorado de 2º de primaria (Anexo VII), el cuaderno ecológico emocional; que servirá para ir descubriendo la evolución en cuanto al detalle de reconocimiento y gestión de las emociones del alumnado, el diario de clase; para analizar el día a día de cada actividad, su éxito y cómo lo gestionó el alumnado, así como diferentes actividades de evaluación llevadas a cabo a lo largo del curso como por ejemplo por medio de las estaciones de aprendizaje o por medio de apps educativas como Kahoot o Plikers. La **evaluación final**, partirá del conjunto de los resultados de todas aquellas actividades destinadas al seguimiento del alumnado, así como por medio de una actividad final a través de un “breakout educativo”, además de los resultados obtenidos por medio de la autoevaluación (el alumnado evalúa sus propios conocimientos sobre ecología emocional), así como la coevaluación (el alumnado evalúa a su compañero de equipo). Así mismo, incluir en dicha evaluación final, las aportaciones del profesorado por medio de los resultados del cuestionario final (Anexo VIII) así como la evaluación de las acciones formativas realizadas a los mismos.

La evaluación de la adquisición de las competencias será llevado a cabo por medio del perfil competencial de segundo de primaria, atendiendo a la Orden del 9 de junio del 2016, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia, así como al Decreto 105/2014, del 4 de septiembre, por la que se establece el currículo de educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia.

En la siguiente tabla, se puede analizar el Plan de Evaluación atendiendo al momento y finalidad del mismo, relacionado con el objetivo que se pretende alcanzar según las actuaciones realizadas, por medio de diferentes instrumentos y responsables.

<b>Momento y finalidad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Actuaciones</b>	<b>Responsable</b>	<b>Instrumentos</b>
<b>Evaluación Inicial:</b> determinar el punto de partida del	Ofrecer un programa de gestión de las emociones desde la ecología emocional	Evaluación inicial	Tutor	Cuestionario inicial Escala de observación

proyecto, analizar los conocimientos precios	atendiendo a la totalidad del alumnado.			
<b>Evaluación continua:</b> evaluar el proceso de enseñanza - aprendizaje del alumnado,	Ofrecer herramientas al alumnado para conocer y gestionar sus emociones.	Actividades semanales	Tutor y profesorado de 2º educación primaria.	Cuestionario. Rúbrica.
	Favorecer la cohesión del grupo clase.	Actividades semanales	Tutor y profesorado de 2º educación primaria.	Rúbrica Portfolio Escala de estimación. Diario de clase.
	Impulsar la inclusión de todo el alumnado por medio de la gestión emocional.	Actividades semanales	Tutor y profesorado de 2º educación primaria.	Rúbrica Portfolio Escala de estimación. Diario de clase.
	Promover una visión respetuosa con el medioambiente.	Actividades semanales, Rutinas del aula.	Actividades semanales, Rutinas del aula.	Rúbrica Portfolio Escala de estimación.
	Establecer una relación entre la gestión emocional y la gestión del medio ambiente.	Actividades semanales, Rutinas del aula.	Actividades semanales, Rutinas del aula.	Diario de clase. Portfolio Escala de estimación.

	Favorecer la gestión y regulación emocional a través de la comprensión y cuidado del entorno y del medio ambiente.	Actividades semanales, Rutinas del aula.	Actividades semanales, Rutinas del aula.	Diario de clase. Portfolio Escala de estimación.
<b>Evaluación final:</b> Evaluar el proyecto y sus resultados finales.	Evaluar el propio proyecto y establecer mecanismos de mejora.	Autoevaluación Coevaluación Cuestionario	Alumnado Alumnado Profesorado y Tutor.	Cuestionario. Cuestionario. Cuestionario y diana de autoevaluación.

## 6. CONCLUSIONES.

Desde finales del siglo XX hasta la actualidad, la inteligencia emocional se ha ido abriendo paso en todos los ámbitos de la sociedad, incluido en el educativo. Desde que Salovey y Mayer acuñaron el concepto de inteligencia emocional, pasando por su popularidad de la mano de Daniel Goleman, hasta el extraordinario trabajo sobre educación emocional de Rafael Bisquerra, la inteligencia emocional ha ido evolucionando en maneras y visiones de entender la misma, a medida que se iban publicando más artículos y programas, a la vez que se le iba dando más importancia en los centros escolares.

De esta evolución de entender las emociones, así como su gestión y regulación, surge la ecología emocional, de la mano de Conangla y Soler, preocupada por dar respuesta a una mejora de la regulación emocional de la mano de la protección medioambiental, entendiendo ambos factores como un todo relacionado, asociando la mejora y protección del medio ambiente con el cuidado y conocimiento de uno mismo. De esta premisa surge la idea de que si las personas se dan cuenta que forman parte de un medio interrelacionado con demás humanos y seres, cuidarán y protegerán dicho entorno.

A pesar de que la inteligencia emocional ha ido ganando terreno en el ámbito educativo de la mano, especialmente, del profesorado y de sus ganas de seguir formándose, no lo ha hecho en la misma medida en el ámbito legislativo. Es verdad que dentro del currículum español y en el autonómico (Galicia) hay claras referencias legislativas, especialmente entre los estándares de aprendizaje evaluable de áreas como Valores Sociales y Cívicos y Ciencias de la Naturaleza, sin embargo tiene un peso muy reducido en la totalidad del currículum.

La inteligencia emocional y en particular la ecología emocional, ofrece numerosas ventajas al alumnado, entre ellas especialmente la oportunidad de conocer en sí mismos las distintas emociones, y de tal manera descubrirse un poco más, de tal manera para poder relacionarse con los demás y por lo tanto, con el entorno. De esta forma, por medio de este proyecto, el alumnado va a ser quien de mejorar su autorregulación emocional, por medio de diversos recursos como cuentos y metáforas, ofreciéndoles diversos ejemplos para conocer y reconocer las emociones y con ello herramientas para gestionarlas. De este modo, se ofrece una visión que puede llegar a ser más fácil de entender para este rango de edad y más sencillo de relacionar, al comparar y simbolizar las emociones con aspectos del medio ambiente. A tal efecto, este proyecto sobre ecología emocional promueve y fomenta además la adquisición de valores transversales recogidos en dicho Decreto 105/2014, del 4 de septiembre y en la LOE-LOMCE, como son el cuidado y respeto por el medio ambiente, así como su protección.

Al mismo tiempo, este proyecto es fácil de llevar a cabo, ya que en él, se relacionan los diversos elementos prescriptivos del currículum de Educación Primaria, permitiendo su aplicación en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje del alumnado, como puede ser por medio de una unidad didáctica integrada o bien como proyecto a lo largo del curso, bien para un grupo-clase o bien para todo un centro educativo, atendiendo a las necesidades y características del mismo.

Este proyecto pretende mejorar las competencias emocionales a la vez que fomenta el cuidado y el respeto por el medio ambiente. No obstante, para poder obtener resultados satisfactorios, es necesario que sea aplicado a lo largo de diversos cursos escolares para poder atender al proceso de desarrollo del alumnado. El proyecto será una guía para el alumnado, pero no puede verse como un fin, puesto que la gestión y la regulación de las emociones se van desarrollando y modificando a lo largo de toda la vida.

Es importante señalar que a pesar de que puede ser de aplicación en cualquier centro

educativo, para su implantación es necesario adaptar el mismo a las necesidades y características de los destinatarios y del ambiente escolar y social del mismo, pudiendo modificar la metodología, los recursos, el agrupamiento, ..., atendiendo a la diversidad del aula y del centro.

Otro aspecto que puede ser una limitación es el factor de transversalidad, ya que aunque las leyes educativas vigentes incluyan y fomenten el trabajo y la adquisición de las competencias clave, el mismo currículum de primaria aparece desglosado en áreas con distinta carga horaria y curricular, permitiendo que sea complejo para muchos profesores llevarlo a cabo, por miedo a no cumplir lo marcado en dicho currículum. Así mismo, la educación emocional al no presentar aún una carga horaria de considerable peso, puede fomentar la falsa creencia en el profesorado de que ésta no sea relevante en el quehacer diario del alumnado, primando otros de índole instrumental e incluso memorísticos.

Así mismo, destacar otras dos posibles limitaciones de este proyecto. Por un lado, para llevarlo a cabo es necesario el trabajo en equipo y dedicación del profesorado para el éxito del mismo, pudiendo chocar con una posible falta de motivación de los docentes o incluso un mal ambiente en un centro educativo. Por otro lado, destacar que a diferencia de la educación emocional, la ecología emocional es todavía una nueva visión de gestión emocional, por lo que es escasa la bibliografía tanto en libros publicados y artículos, como en proyectos puestos en marcha en centros educativos, de ahí que el docente pueda encontrar poca fundamentación por la que poder partir dicha visión.

De esto último, de la dificultad de encontrar gran variedad de recursos y fundamentación teórica acerca de la ecología emocional como modelo de gestión y autorregulación emocional, ofrecer este proyecto sobre el mismo.

La joven activista Greta Thunberg dijo que ellos, los niños, aprendieron que si no actúan por su futuro, nadie dará el primer paso. De ahí, aportar este proyecto, para fomentar el cuidado y conocimiento de las emociones y por tanto del entorno. Ya que como dijo Marthin Luther King, “si supiese que el mundo acaba mañana, aún hoy plantaría un árbol”.

## 7. REFERENCIAS.

- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*,10, 61-82.
- Carpena, A. (2001). *Educació socioemocional a primària*. Vic: Eumo.
- Carrión, I. (2019). *Autoconocimiento y gestión emocional en el aula a través de la ecología emocional*. Sevilla: Punto rojo
- Conangia, M y Soler, J. (2013). *Exploradores Emocionales. Un planteamiento creativo para gestionar las emociones*. Barcelona: Parramón
- Decreto por el que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia. (Decreto 105/2014, 4 septiembre). Documento Oficial Galicia, nº 171, 2014, 9 septiembre. Recuperado de [https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2014/20140909/AnuncioG0164-050914-0005\\_es.pdf](https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2014/20140909/AnuncioG0164-050914-0005_es.pdf)
- Elizondo, C. (2020). *Ámbitos Para El Aprendizaje: Una Propuesta Interdisciplinar*. Madrid: Octaedro
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93. Recuperado de [Redalyc.La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey](#)
- Gardner, H. (2012). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós
- Gomez, J.L. (1998). *La evaluación en Educación Primaria: una perspectiva práctica*. Madrid: CCS
- Harris, P. (1989). *Los niños y las emociones*. Madrid: Alianza Minor

Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) (Ley Orgánica 8/2013, 9 de diciembre). *Boletín Oficial del Estado*, nº 295, 2013, 10 diciembre. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, nº 340, 2020, 30 diciembre. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3/dof/spa/pdf>

Orden del 9 de junio del 2016, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa educación primaria. Documento Oficial Galicia, nº 110, 2016, 10 junio.. Recuperado de [http://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/20160610\\_avalacion\\_primaria.pdf](http://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/20160610_avalacion_primaria.pdf)

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, nº 25, 2015, 29 enero. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/o/2015/01/21/ecd65/dof/spa/pdf>

Mora, F. y Sanguinetti, A.M. (2004). *Diccionario de Neurociencia*. Madrid: Alianza Editorial.

Piaget, J. (2008). *Psicología del niño*. Madrid: Morata

Pujolás, P. (2008). *Nueve ideas clave. El aprendizaje cooperativo*. Barcelona: Graó.

Soldevila, A., Filella, G., Ribes, R. y Agulló, M.J. (2007). *Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional en la Educación Primaria*. *Cultura y Educación*, 19 (1), 47-59.

Zabalza, M. (1995). *Diseño y desarrollo curricular*. Madrid: Narcea

**8. ANEXOS.**

<b>Anexo I</b> .....	47
<b>Anexo II</b> .....	52
<b>Anexo III</b> .....	54
<b>Anexo IV</b> .....	55
<b>Anexo V</b> .....	56
<b>Anexo VI</b> .....	58
<b>Anexo VII</b> .....	60
<b>Anexo VIII</b> .....	61
<b>Anexo IX</b> .....	62

## ANEXO I: RECURSOS

### Recursos materiales:

Entre los diferentes recursos a utilizar a lo largo del proyecto, destacan los siguientes, los cuales son de propia creación:

### Cartas de las emociones



### Terrario emocional.



### Nuestras islas de reciclaje.

(ejemplo obtenido de internet)



**Vitaminas emocionales.** (Adaptación de Conangia y Soler, 2013)

Consiste en llenar un tarrito con buenos momentos o momentos importantes para poder leerlos cuando más se necesite.



### Tablero Emocional



**Recursos bibliográficos recomendados:**

Conangla, M., Soler, J. (2013). *Exploradores emocionales*. Barcelona: Parramón.

Conangla, M., Soler, J. (2013). *¡Cómo está el clima!* Barcelona: Parramón.

Conangla, M. y Soler, J. (2013). *Energías y relaciones para crecer*. Badalona: Parramón.

Dios, O. (2019). *Pájaro Amarillo*. Zaragoza: Apila

Isern, S. (2007). *Abecemociones*. Madrid: Bruño.

Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Barcelona: Flamboyant.

Llenas, A. (2014). *Diario de las emociones*. Barcelona: Paidós.

Núñez, C. y Romero, R. (2013). *Emocionario*. Madrid: Palabras aladas.

Pujol, E. (2015). *El gran libro de las emociones*. Badalona: Parramón.

## ANEXO II: Cuaderno Ecológico Emocional

El Cuaderno Ecológico Emocional es un recurso personal de cada alumno, el cual actuará como portfolio, mediante el mismo servirá como instrumento de evaluación al recoger la diversa información sobre lo que cada uno va aprendiendo acerca de la ecología emocional a lo largo del curso. Este medio material se irá nutriendo de todo aquellas actividades que el alumnado vaya realizando con sus respectivas aportaciones.

A continuación, se presentan algunos ejemplos del posible contenido del mismo.



**NOMBRE DEL EQUIPO:**

Día \_:

Día \_:

Día \_:

Día \_:

Día \_:

**INGREDIENTES PARA CUIDAR UNA PLANTA**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**ANEXO III: Rincón Ecología Emocional.**

## ANEXO IV: Registro emocional del alumnado.

Recurso de creación propia.

# ¿Cómo me siento hoy?

---

			
<b>Feliz</b>	<b>Seguro/a</b>	<b>Preocupado/a</b>	<b>Enfadado/a</b>
			
<b>Triste</b>	<b>Confundido/a</b>	<b>Aburrido/a</b>	<b>Miedoso/a</b>

Lunes, día _____:	<input style="width: 100%; height: 40px; border: 1px solid green;" type="text"/>	Me siento: _____
Martes, día _____:	<input style="width: 100%; height: 40px; border: 1px solid green;" type="text"/>	Me siento: _____
Miércoles, día _____:	<input style="width: 100%; height: 40px; border: 1px solid green;" type="text"/>	Me siento: _____
Jueves, día _____:	<input style="width: 100%; height: 40px; border: 1px solid green;" type="text"/>	Me siento: _____
Viernes, día _____:	<input style="width: 100%; height: 40px; border: 1px solid green;" type="text"/>	Me siento: _____

## ANEXO V: Cuestionario Pre-Post Test para el profesorado sobre Educación y Ecología Emocional

Marque el grado de conformidad o frecuencia de cada ítem:

0: totalmente en desacuerdo o nunca

4: totalmente de acuerdo o muy frecuentemente




	0	1	2	3	4
Me encuentro a gusto conmigo mismo.					
Presto atención a mis sentimientos.					
Reconozco fácilmente como me siento.					
Expreso a los demás como me siento.					
Me doy cuenta de cómo se sienten los demás					
Ante un conflicto, me paro y pienso en cómo me estoy sintiendo.					
Gestiono muy bien cuando hieren o critican mi comportamiento o mi trabajo.					
Gestiono muy bien cuando me alaban o me felicitan.					
Me parece importante que haya un buen ambiente y buenas relaciones en el grupo.					
Ante una situación de conflicto me dejo llevar por la rabia y actúo bruscamente.					
Si tengo que hacer algo difícil me pongo nervioso.					
Me bloqueo ante la resolución de conflictos.					

Si me equivoco o hago algo mal le doy vueltas durante días.					
Si alguien intenta molestarme pruebo a relajarme.					
Cuando estoy de mal humor, lo acaban pagando los demás.					
Valoro el camino para conseguir lo que deseo.					
Acepto y respeto que otros piensen diferente a mi.					
Cuando consigo o supero algo, me felicito.					
Cuando otra persona consigue o supera algo, le felicito.					
Hago amigos con facilidad.					
Considero la protección del medio ambiente como algo fundamental en el currículo.					
Me encantan los animales.					
Me gusta disfrutar de un día en la naturaleza.					
Respeto y cuido a los diferentes animales y plantas.					
La destrucción del planeta no es culpa nuestra.					
El planeta es solo de los seres humanos.					
El cambio climático es consecuencia de como las personas actuamos y gestionamos nuestras acciones y emociones.					
Si nos cuidamos a nosotros mismos, también cuidaremos nuestro entorno.					
Debería trabajarse la ecología emocional en los centros.					

## ANEXO VI: Cuestionarios Pre-Post Test Para El Alumnado Sobre la conciencia, regulación y Ecología Emocional


Responde a las preguntas, marcando con una **X**, en las caritas.



¡Mis emociones!			
Me gusta como soy.			
Tengo muchos amigos en el colegio.			
Si me enfado con mis amigos, me da igual.			
Me encanta ir al cole para poder ver a mis amigos.			
Si estoy triste, se lo digo a mis amigos.			
Si me pasa algo bueno, se lo digo a mis amigos.			
Cuando estoy triste quiero estar solo.			
No sé qué hacer si me enfado.			
Si veo a un compañero triste, le pregunto qué le pasa.			
Si alguien me pega, yo se la devuelvo.			
Si hay un compañero solo en el recreo le pregunto si está bien			
Creo que soy buen compañero.			
Me lo paso muy bien con mis compañeros en el cole.			

Responde a las preguntas, marcando con una X, en las caritas.



			
<b>¡La naturaleza!</b>			
Me gustan mucho los animales.			
Tengo mascotas en casa.			
Me gusta ir a la playa y a la montaña.			
Tiro la basura al suelo.			
Si veo una abeja, la aplasto.			
Me encanta asustar a las palomas!			
Reciclo y separo los residuos en casa.			
Si no quiero a un animal, es mejor abandonarlo.			
Si no se cuidan las plantas, no pasa nada.			
Los animales pueden estar tristes.			
Hay animales que están desapareciendo.			
Es importante cuidar al planeta.			
Hago estas cosas para proteger nuestro planeta:			

**ANEXO VII: Puntos de seguimiento con el tutor (elaboración propia)**

1. Opinión sobre las actuaciones y actividades desarrolladas hasta el momento.
2. Valoración de las actividades atendiendo a la respuesta del grupo-clase.
3. Valoración de las actividades atendiendo a las características y necesidades del grupo-clase, especialmente al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.
4. Puesta en común de aquellas acciones que más y menos éxito han tenido .
5. Seguimiento de la gestión de las emociones por parte del alumnado hasta la fecha.
6. Coordinación del profesorado en la puesta en marcha del proyecto.
7. Valoración de la puesta en marcha del Cuaderno Ecológico Emocional
8. Consideración del uso del Rincón de la Ecología emocional.
9. Reflexión sobre posibles carencias, errores y contratiempos.
10. Propuesta de mejora.

### ANEXO VIII: Cuestionario de evaluación de la formación obtenida.

Marque el grado de satisfacción de cada aspecto de la formación:

0: nada satisfecho      1: poco satisfecho      2: algo satisfecho

3: bastante satisfecho      4: muy satisfecho

	0	1	2	3	4
La formación ha cumplido mis expectativas.					
Los contenidos han sido acordes a lo esperado.					
Considero que después de la formación tengo una base sobre la ecología emocional.					
El/los formador/formadores han cumplido mis expectativas,					
El/los formador/formadores me ha/han servido de guía y de ayuda a lo largo del proceso.					
La metodología empleada.					
Uso variado de recursos y materiales.					
Los contenidos y las actividades siguen una progresión lógica.					
Los contenidos y las actividades están temporalizados de forma correcta.					
La propuesta es adecuada para el rango de edad.					
Grado de satisfacción general.					
Comentarios: (Sugerencias, aspectos que mejorar, aspectos para incluir en el futuro, etc)					

Muchas gracias por su aportación.

## **ANEXO IX: Reflexión personal.**

Tras un año pandémico, ¿qué ha sido lo que más ha necesitado el alumnado al volver al colegio?: ¿estudiar?, ¿hacer deberes?, ¿el libro de matemáticas? La respuesta es simple: la compañía, la amistad, una sonrisa, expresar sus sentimientos, que estos sean escuchados, estar al aire libre, conectar con la naturaleza, un abrazo...

La pandemia nos ha ofrecido muchas emociones negativas, pero como la ecología emocional nos ha enseñado, todas las emociones son necesarias. De ese lado negativo, considero que ha traído un aspecto positivo: muchas personas se han dado cuenta de la importancia que tiene el colegio en el ámbito emocional de los niños. Es nuestra oportunidad como docentes, para incidir en la gestión y regulación de las emociones de nuestro alumnado desde una perspectiva respetuosa con el medio ambiente.

A nivel personal, este trabajo me ha ofrecido la posibilidad de explorar ámbitos educativos menos conocidos e investigar diferentes puntos de vista y teorías sobre la inteligencia emocional, así como actuaciones prácticas para desarrollar en el contexto escolar. Gracias al mismo, podré ser capaz de aplicar todo lo aprendido en próximos cursos escolares, así como los recursos y actuaciones del proyecto.

Por otro lado, me gustaría comentar que a pesar de lo mucho que he aprendido y de lo enriquecedor que ha sido, también he encontrado alguna que otra dificultad, resaltando dos: por un lado la escasa bibliografía que aún hay sobre la materia, por lo que he tenido que basarme mucho en la fundamentación previa a la ecología emocional, y por otro lado, el poco tiempo, bajo mi opinión, que disponemos para realizar el trabajo de fin de grado, ya que creo que si hubiese tenido unos meses más, hubiese podido aprender e investigar bastante más. Debido a ello, ya que me he quedado con ganas de seguir profundizando en la materia, continuaré leyendo e investigando sobre el mismo y así seguir formándome para conseguir ser una mejor docente.

Espero que el lector encuentre útil el Proyecto y que pueda aplicarlo eficazmente en el ámbito educativo.

Me gustaría finalizar este trabajo de fin de grado dando las gracias:

- Gracias a mi tutora Laura, por guiarme en esta hermosa experiencia.
- Gracias a todo mi alumnado que a lo largo de todos estos años docentes; y los que me quedan, me han demostrado día a día que la docencia es la profesión más especial que existe.
- Por último, gracias a todos aquellos especialistas de la educación que a lo largo de la historia se han volcado en investigar diferentes ámbitos relacionados con la docencia y con el niño, con el fin de que nuestras generaciones futuras sean mejores que nosotros mismos y por lo tanto, puedan hacer de este planeta un lugar mejor.

Ya que como dijo Nelson Mandela : “La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”.