

Universitat de Barcelona  
Facultat d'Educació  
Grau de Mestre d'Educació Primària

# Alexitimia y emociones

Autora: Judith Linares Ponce de León

Tutora: Lena De Botton Fernandez

Modalidad: B (carácter aplicado)

Temática: El alumno de 6 a 12 años

6 créditos

Curso 2020-2021

## ÍNDICE

Resumen .....	3
Resum .....	3
Abstract .....	4
1. Introducción, motivación y justificación.....	5
2. Descripción, finalidad y objetivos. ....	6
3. Marco teórico.....	7
3.1. Alexitimia.....	7
3.1.1. Origen y definición. ....	7
3.1.2. Teorías etiológicas. ....	7
3.1.3. Perfil alexitímico. ....	9
3.1.4. Detección, orientación terapéutica y tratamiento de la alexitimia.....	9
3.1.5. Alexitimia en la escuela. ....	10
3.2. Emociones. ....	12
3.2.1. Definición.....	12
3.2.2. Desarrollo afectivo.....	12
3.2.3. Regulación emocional y alexitimia. ....	12
4. Metodología.....	14
5. Supervisión de material.....	15
6. Diseño de la propuesta. ....	16
7. Creación de material. ....	27
8. Conclusiones.....	29
Referencias bibliográficas. ....	30
Anexos.....	32

## **Resumen**

La alexitimia es un trastorno poco conocido, que consiste en la incapacidad de hablar sobre las emociones. A partir de la búsqueda de artículos realizada para llevar a cabo el marco teórico, he podido observar que la investigación que hay sobre el tema en el ámbito de la psicología es extensa, pero en cambio no lo es en el de la educación. Mi propósito con este trabajo es abrir una futura línea de investigación que permita a los alumnos con este trastorno seguir su desarrollo dentro de la escuela con la mayor normalidad posible, y siendo capaz de ofrecerles la ayuda que necesitan.

En este Trabajo Final de Grado, se presenta una pequeña investigación, basada en nueve artículos científicos, sobre la alexitimia y las emociones en el aula. Para ello se lleva a cabo una introducción previa sobre el origen del concepto de alexitimia; las teorías etiológicas; el perfil de un paciente alexitímico; como detectar, dar una orientación terapéutica y un tratamiento; la alexitimia en la escuela; el concepto de emoción; el desarrollo afectivo y, por último, la regulación emocional y la alexitimia.

Seguidamente, se encuentra el diseño de una propuesta didáctica que tiene como objetivo principal ayudar a los alumnos con alexitimia a expresar las emociones básicas. Además, tiene un objetivo secundario, que consiste en observar si las actividades planteadas, también ayudan al resto de los alumnos de la clase.

Palabras clave: alexitimia, emociones y escuela.

## **Resum**

L'alexítimia és un trastorn poc conegut, que consisteix en la incapacitat de parlar sobre les emocions. A partir de la cerca d'articles realitzada per dur a terme el marc teòric, he pogut observar que la recerca que hi ha sobre el tema en l'àmbit de la psicologia és extensa, però en canvi no ho és en el de l'educació. El meu propòsit amb aquest treball és obrir una futura línia de recerca que permeti als alumnes amb aquest trastorn seguir el seu desenvolupament dins de l'escola amb la major normalitat possible, i sent capaç d'oferir-los l'ajuda que necessiten.

En aquest Treball Final de Grau, es presenta una petita recerca, basada en nou articles científics, sobre l'alexítimia i les emocions a l'aula. Per a això es duu a terme una introducció prèvia sobre l'origen del concepte d'alexítimia; les teories etiològiques; el perfil d'un pacient alexitímic; com detectar, donar una orientació terapèutica i un

tractament; l'alexítimia a l'escola; el concepte d'emoció; el desenvolupament afectiu i, finalment, la regulació emocional i l'alexítimia.

Seguidament, es troba el disseny d'una proposta didàctica que té com a objectiu principal ajudar als alumnes amb alexítimia a expressar les emocions bàsiques. A més, té un objectiu secundari, que consisteix a observar si les activitats plantejades, també ajuden a la resta dels alumnes de la classe.

Paraules clau: alexítimia, emocions i escola.

### **Abstract**

Alexithymia is a little-known disorder, which consists of the inability to talk about emotions. From the search of articles carried out to carry out the theoretical framework, I have been able to observe that the research on the subject in the field of psychology is extensive, but not in the field of education. My purpose with this work is to open a future line of research that allows students with this disorder to continue their development within the school as normally as possible and being able to offer them the help they need.

In this Final Degree Project, we present a small research, based on nine scientific articles, on alexithymia and emotions in the classroom. For this purpose, a preliminary introduction is made on the origin of the concept of alexithymia; etiological theories; the profile of an alexithymic patient; how to detect, give a therapeutic orientation and treatment; alexithymia at school; the concept of emotion; affective development and, finally, emotional regulation and alexithymia.

Next, there is the design of a didactic proposal whose main objective is to help students with alexithymia to express basic emotions. In addition, it has a secondary objective, which is to observe whether the activities proposed also help the rest of the students in the class.

Keywords: alexithymia, emotions and school.

## 1. Introducción, motivación y justificación.

Los estudios sobre las emociones han incrementado en los últimos años, pero hay ciertos trastornos sobre los cuales no hay suficientes estudios o investigaciones, como es el caso de la alexitimia.

En este Trabajo de Final de Grado se pretende hacer una pequeña investigación de esta última y poder hacer una relación entre ambos estudios, alexitimia y educación emocional, para así poder ayudar al alumnado que padezca este trastorno.

La motivación por el tema es personal. Un amigo de la infancia lo padece y hasta ahora, que tiene 21 años, nadie ha sido capaz de hacer una detección correcta. A partir de aquí me surgió el interés de como poder ayudar a niños que se encuentran en primaria y están en la misma situación, que no saben interpretar y expresar emociones y sentimientos.

Mi justificación por el tema es destacar la importancia de fomentar la educación emocional en todo el alumnado y, especialmente, en aquellos que padecen alexitimia. Poder encontrar la mejor adaptación para ellos, ya sean actividades, adaptaciones en el aula o en las agrupaciones.

## 2. Descripción, finalidad y objetivos.

Este trabajo está dividido en ocho apartados: la introducción, motivación y justificación; la descripción, finalidad y objetivos; el marco teórico, que está dividido en alexitimia y emociones; la metodología del marco teórico; el diseño de la propuesta; la creación de material; la supervisión de material; las conclusiones del trabajo; las referencias bibliográficas y, finalmente, los anexos.

La finalidad de este trabajo es principalmente, poder abrir una futura línea de investigación que permita a los docentes establecer una actuación concreta y permitir que los alumnos se desarrollen con la máxima normalidad posible dentro del aula. Además, este trabajo abre una hipótesis con la que poder trabajar, si la Unidad Didáctica que se propone en el apartado *diseño de la propuesta* puede ser útil para que el alumnado alexitímico pueda empezar a desarrollar una buena competencia emocional y siendo beneficioso, también, para el resto de los compañeros, por aquellos más tímidos, cohibidos, introvertidos...

Me he planteado cuatro objetivos para poder cumplir a lo largo del proceso del Trabajo Final de Grado. Una vez acabado este, se revisarán para ver si realmente se han cumplido o no. Los objetivos planteados son los siguientes:

- *Objetivo número 1:* Conocer que es la alexitimia para poder ayudar en un futuro a los alumnos a través de los diferentes artículos leídos.
- *Objetivo número 2:* Dar atención a los alumnos con alexitimia para que expresen las emociones básicas mediante actividades variadas como por ejemplo teatros, imágenes o expresión escrita entre otras.
- *Objetivo número 3:* Buscar la mejor respuesta para ayudar a los alumnos con alexitimia para que puedan seguir con la máxima normalidad posible las clases mediante la adaptación más adecuada para ellos como por ejemplo adaptación de actividades, adaptación del aula o adaptación de las agrupaciones entre otras.
- *Objetivo número 4:* Observar si con las actividades planteadas para los alumnos con alexitimia se obtienen resultados positivos en el resto de los alumnos del aula.

### 3. Marco teórico.

#### 3.1. Alexitimia.

##### 3.1.1. Origen y definición.

La palabra alexitimia<sup>1</sup> proviene del griego. Si miramos las partes que la forman, encontramos *a-* (partícula negativa), *lexis-* (acción de hablar) y *-thymos* (emoción). Si unimos los significados de las tres partes que la conforman, vemos que la alexitimia significa no hablar de las emociones o incapacidad de hablar sobre ellas. Este término fue introducido por Peter Emmanuel Sifneos, que fue psiquiatra e investigador griego, en el año 1972. La utilizaba para poder describir una sucesión de síntomas que se detectaron en pacientes que padecían enfermedades psicosomáticas.

Alonso-Fernández (2011), médico psiquiatra, neurólogo y psicólogo, que trabajó en el tratamiento contra la depresión y la drogodependencia, define la alexitimia como “déficit comunicativo emocional asociado con el pensamiento operacional, alta impulsividad y copiosas sensaciones corporales.”

La alexitimia es un constructo multifacético que hace referencia a la dificultad para identificar y expresar emociones, así como la tendencia a focalizar y amplificar las sensaciones somáticas que acompañan a la actividad emocional. Se trata de un trastorno en el procesamiento emocional relacionado con la etiología de diversos trastornos psicosomáticos y psiquiátricos: pobre conciencia emocional, dificultad para expresar verbalmente los sentimientos, escasa vida imaginativa, pensamiento concreto centrado en detalles externos y con poca creatividad y distorsión de la autoevaluación (Martínez-Sánchez, 1999; Taylor et al., 2000; como se citó en Castañeda, 2016).

##### 3.1.2. Teorías etiológicas.

Como se puede observar en el artículo de Otero (2016), *Hipótesis etiológicas sobre la alexitimia*, se muestra una visión panorámica con tres enfoques explicativos distintos, el neuroanatómico, el psicodinámico y el sociocultural.

---

<sup>1</sup> Véase Anexo 1.

Teoría neuroanatómica. Planteada por McLean en 1949, cuando observó que los pacientes psicósomáticos respondían con respuestas físicas a las situaciones emocionales debido a la existencia de una alteración entre el sistema límbico y el neocórtex. En 1975, Nemiah recoge la teoría y señala que el paciente no experimenta la parte psíquica del afecto, ya que se interrumpe el flujo ascendente de información entre el sistema hipotalámico y el neocórtex.

Teoría psicodinámica. Tal y como dice McDougall en 1982, el origen se encuentra en los avatares evolutivos de la primera infancia, en la relación entre la madre y el bebé. Un recién nacido, es alexitímico, porque es incapaz de organizar sus experiencias emocionales por sí mismo, depende de alguien que maneje sus estados emocionales y les dé nombre.

Teoría sociocultural. Los estilos de comunicación están arbitrados por factores socioculturales y modelos tanto de comunicación familiar como de aprendizaje social. Determinado ambiente familiar puede influir de manera negativa en la verbalización de los sentimientos y conducir a la aparición de conductas alexitímicas.

Por otro lado, en la tesis doctoral de Castañeda (2016), *Regulación emocional y alexitimia en la infancia. Evaluación, influencia paterna y relación con la calidad de vida y bienestar*, se destacan cuatro teorías.

Teoría genética. “Podría haber un componente hereditario en la alexitimia [...]” (Heiberg, 1977, 1978; como se citó en Castañeda, 2016).

Teoría neuroanatómica. Plantea la posibilidad de que “exista una alteración en la conexión entre el sistema límbico y los centros corticales” (Nemiah et al., 1976; como se citó en Castañeda, 2016).

Teoría psicoanalítica. Marty y M’Uzan (1963) proponen que el sistema psicósomático es el resultado de la incapacidad de crear fantasía y experimentar sentimientos y emociones. En 1974 McDougall añade que la incapacidad nombrada anteriormente provoca de manera los síntomas psicósomáticos.

Teoría integrativa. Relaciona conceptos de formación de símbolos con estados de desarrollo cognitivo de Piaget. Conceptualiza un modelo de desarrollo de las emociones que pasa por cinco estados, hasta llegar a la apreciación de la experiencia emocional ajena.

### 3.1.3. Perfil alexitímico.

Tal y como dice Alonso-Fernández (2011), los rasgos personales más importantes de un paciente alexitímico son la incapacidad de identificar, reconocer, nombrar y describir las emociones propias, con especial dificultad para hallar palabras para describirlas; pobreza en la expresión verbal, mímica o gestual de las emociones; falta de captación de las emociones ajenas (trastorno de la empatía); reducción o anulación de la fantasía, los sueños o ensueños y la vida imaginativa; falta de capacidad para la introspección y la creatividad; tendencia a recurrir a la acción para afrontar los problemas o conflictos; discurso verbal monótono, lento y pobre en temas; dificultades para establecer contacto afectivo con los otros o mantener una dinámica comunicacional; relaciones interpersonales estereotipadas y rígidas, enmarcadas en la subordinación o en la dependencia; inclinación al aislamiento, sin tener sensación de soledad; maestros en esgrimir la defensa proyectiva; dificultades para distinguir las emociones de las sensaciones corporales; alto grado de conformidad social; reducción del porcentaje del sueño REM; pensamiento muy concreto y pragmático, con dificultades para el pensamiento abstracto; pensamiento centrado en detalles externos, sin conexión con el mundo vivencial interno; psicomotilidad rígida, áspera, austera o desequilibrada y escasamente expresiva; descripción prolija de los hechos; impresión generalizada de una personalidad seria, adusta o aburrida; registro de que el aburrido o serio es el otro; existencia regida por proyectos de corto alcance y programada o mecanizada como si fuese un robot.

### 3.1.4. Detección, orientación terapéutica y tratamiento de la alexitimia.

Como se puede observar en el artículo de Alonso-Fernández (2011), *La alexitimia y su trascendencia clínica y social*, el médico dispone de cuatro conductas para verificar las sospechas sobre si un paciente es alexitímico o no, como la falta de verbalización de las emociones; la incapacidad para ofrecer reacciones emocionales, excepto la hostilidad y el enfado; el pensamiento lento y exterior y, por último, la ausencia de imaginación, que está asociada a la escasez de ensoñaciones diurnas o sueños nocturnos.

Para la evaluación psicométrica de la alexitimia los especialistas disponen de un grupo de escalas o cuestionarios para poderla llevar a cabo (Escala de Toronto<sup>2</sup> y Test tipo TAT o Rorschach<sup>3</sup>).

La escala Modificada de Toronto para la Alexitimia tiene veinte ítems distribuidos en tres subescalas que evalúan la dificultad para identificar los sentimientos o describir las emociones y la tendencia a elaborar el pensamiento con una orientación externa.

La prueba proyectiva tipo TAT o el Rorschach se utiliza como complemento a la entrevista clínica para determinar el grado y el subtipo clínico de la alexitimia.

Por otro lado, en el artículo de Fernández-Montalvo y Yárnoz (1994), *Alexitimia: concepto, evaluación y tratamiento*, en 1988, Swiller comenta que normalmente los pacientes alexitímicos no buscan tratamiento por sí mismos, sino que es gente de su círculo que ejerce presión sobre ellos. En el mismo año, propone un tratamiento combinando la terapia individual y la terapia grupal, basándose en el desarrollo cognitivo de la conciencia emocional de Lane y Schwartz (1987). A la hora de hacer la terapia, el grupo ofrece un ambiente en el que se demuestran afectos más manejables que en la terapia individual y en la parte individual, el terapeuta persigue el desarrollo de un procesamiento cognitivo más avanzado, que permita a los pacientes una experiencia de las emociones y sensaciones diferenciadas.

### 3.1.5. Alexitimia en la escuela.

#### Antecedentes.

Como se puede observar en el artículo de Colín (2015), *La presencia de la alexitimia en el espacio escolar*, la alexitimia describe una serie de complejas manifestaciones cognitivas-afectivas, que se han observado en pacientes con enfermedades psicosomáticas ya estudiadas.

“Actualmente se estima que el 8% de los hombres y el 1,8% de las mujeres son alexitímicos, así como el 30% de las personas con problemas psicológicos.” (Muñoz, 2011; como se citó en Colín, 2015).

---

<sup>2</sup> Véase Anexo 2.

<sup>3</sup> Véase Anexo 3.

Carmen Velasco (2000) comenta que el concepto de alexitimia ha sido tradicionalmente asociado con los trastornos psicósomáticos, sin embargo, “varias investigaciones han verificado que la alexitimia parece estar asociada también con otras patologías no somáticas, como la adicción de drogas, el síndrome de estrés postraumático, los trastornos alimenticios, los trastornos de somatización e incluso con otros problemas de salud altamente estresantes como el cáncer...” (en Páez, Darío et al., 2000, p.23; como se citó en Colín, 2015).

La alexitimia es una muestra de lo psicológico y lo fisiológico, que cuando estos componentes se encuentran alterados llevan a la persona que lo padece a una vida con problemas de salud y bienestar social.

#### Problemáticas en el alumno.

Tal y como se menciona en la tesis doctoral de Castañeda (2016), *Regulación emocional y alexitimia en la infancia. Evaluación, influencia paterna y relación con la calidad de vida y bienestar*, hay algunos estudios sobre la alexitimia en infantes que han seguido el mismo criterio que con los adultos, han puesto la atención en las quejas somáticas, ya fueran niños sanos o con patologías físicas y/o mentales.

En niños sanos, Jellesma, Rieffe, Terwogt y Westenberg (2009) mostraron que aquellos niños con muchas quejas somáticas, en comparación con los niños con pocas, parecían tener mayores niveles autoinformados de alexitimia. Nasiri, Latifian y Rieffe (2009), en relación a niños de la escuela primaria, encontraron que la alexitimia mostró una asociación positiva con quejas somáticas y emociones negativas, y una asociación negativa con la felicidad. Allen, Lu, Tsao, Hayes y Zeltzer (2011) mostraron que la depresión mediaba parcialmente la relación entre la alexitimia y la somatización en una muestra de niños sanos, al menos en dos dimensiones de alexitimia [...] (como se citó en Castañeda, 2016).

### 3.2. Emociones.

#### 3.2.1. Definición.

Las emociones son “tendencias de respuesta de varios componentes que pueden implicar reacciones fisiológicas, evaluaciones cognitivas, expresiones faciales y la experiencia de los sentimientos subjetivos.” (Gross, 2010; como se citó en Castañeda, 2016).

“La alegría, el enfado, la sorpresa, la ansiedad, el miedo y la tristeza son emociones básicas que ya podemos observar en los niños durante la primera infancia.” (Harris, 1989; como se citó en Castañeda, 2016).

Un poco más tarde, los niños comienzan a comprender y experimentar emociones más complejas como la vergüenza, la culpa o el orgullo, y un poco más adelante, se observan los primeros indicios de comprensión y control emocional. [...] A lo largo del resto de la infancia y la adolescencia, los niños tienen que comprender la existencia de emociones contradictorias, conocer y adoptar las normas de expresión de las emociones y aprender a controlarlas (Cassidy et al., 1992; como se citó en Castañeda, 2016).

#### 3.2.2. Desarrollo afectivo.

El periodo entre los 6 y los 12 años es crucial en el desarrollo emocional de todas las personas (Bisquerra, 2007). Será en la edad de 8 a 12 años donde se observe la consolidación de las habilidades emocionales más relevantes para su correcto desarrollo (da Silva y Tuleski, 2014; como se citó en Castañeda, 2016).

La conciencia emocional es la capacidad de conocer las emociones propias y las ajenas, además de reconocer los indicadores externos que ayudan a reconocer los sentimientos propios y utilizarlos correctamente.

#### 3.2.3. Regulación emocional y alexitimia.

“La regulación de las emociones se ha definido como un conjunto de procesos responsables de mantener una activación homeostática óptima para facilitar el

funcionamiento orientado a objetivos.” (Gross, 2001; Schore, 2003 y Thompson, 1994; como se citó en O’Driscoll et al., 2014).

Como dice Aldao en 2013, Gross sugiere cinco estrategias que están relacionadas con la regulación emocional. Estas estrategias se pueden agrupar, por un lado, las que están centradas en antecedentes, como la selección de la situación, la modificación de la situación, el despliegue de la atención y el cambio cognitivo y, por otro lado, las que están centradas en la respuesta, como la modulación de la respuesta.

Hay un cuerpo de investigación que apoya la teoría que la alexitimia refleja déficits en el procesamiento cognitivo y la regulación de las emociones y que, sin embargo, la investigación entre la alexitimia y el componente fisiológico del sistema de respuesta emocional no está tan avanzada.

Al explorar la percepción y la valoración cognitiva de los estímulos emocionales, dos estudios experimentales encontraron que los individuos con alta alexitimia son menos precisos en la identificación de las expresiones faciales de emociones que los individuos con baja alexitimia.

La inteligencia emocional incluye la capacidad de identificar y etiquetar los estados emocionales propios y ajenos, la capacidad de expresar emociones con precisión, dar respuestas empáticas a los demás y la capacidad de reflexionar sobre las emociones y utilizarlas de manera adaptativa. Estas habilidades contribuyen no solo a la regulación de las emociones en uno mismo, sino también a la regulación adaptativa de las emociones en otras personas (como se citó en Taylor, 2000).

La alexitimia puede desempeñar un papel importante en la regulación de las emociones. Se sugiere que las dificultades para identificar y describir el propio estado emocional están asociadas con el procesamiento de emociones desadaptativas y también se han relacionado con una menor capacidad para mentalizar (Moriguchi et al., 2006; como se citó en O’Driscoll et al., 2014).

#### 4. Metodología.

Para poder realizar el apartado anterior, marco teórico, se han utilizado nueve documentos, que han sido extraídos de dos páginas web.

De estos artículos, dos se pueden encontrar en la página *Web of Science*, que es la colección de bases de datos de referencias bibliográficas y citas de publicaciones que recogen información desde 1900 hasta la actualidad.

El resto de los artículos, que son siete, se pueden encontrar en *Google Scholar*, que es el buscador de *Google* especializado en documentos académicos, donde aparecen artículos publicados en revistas indexadas, tesis, libros, patentes y documentos relativos a congresos con validez científica y académica.

De los nueve documentos, cuatro salen reflejados en *Journal citation reports*, lo que quiere decir que, en el año 2019, dichas revistas estaban situadas en el ranquin, concretamente en primer puesto, segundo y dos revistas científicas en cuarto puesto.

Para plantear la Unidad Didáctica que se muestra más adelante, he buscado diversas propuestas las cuales se basan en la expresión de emociones y sentimientos tanto en educación infantil como en educación primaria.

De estas propuestas, dos de ellas están extraídas de Trabajos Finales de Grado y, las otras dos restantes, de páginas web. A continuación, expongo el título de cada una de ellas.

- Trabajando las emociones en el aula de educación infantil a través del arte (Trabajo Final de Grado).
- La cajita de mis sentimientos (Trabajo Final de Grado).
- Unidad didáctica sobre educación emocional (página web *actividades infantil*).
- Unidad didáctica ¿qué sentimos? (página web *slideshare*).

## 5. Supervisión de material.

Para plantear la Unidad Didáctica que se encuentra a continuación, he llevado a cabo una investigación sobre materiales creados para la expresión de sentimientos en la etapa de educación primaria. A partir de aquí, he hecho adaptaciones de ciertas actividades que considero que pueden ser útiles tanto para los alumnos que padecen el trastorno de la alexitimia como para ayudar al resto de compañeros a expresar las emociones de manera correcta.

Del Trabajo Final de Grado llevado a cabo por Sandra Paños, he adaptado la actividad que propone como *el rincón de las emociones*, que se asemeja bastante a la sesión número 12 en la que se crea *nuestro rincón*. La adaptación realizada es que se incluyen actividades hechas en las sesiones anteriores, no únicamente cuentos relacionados con las emociones.

De la unidad didáctica sobre la educación emocional, he adaptado *el cubo de las emociones*, muy similar al *dado de las emociones* que se utiliza en mi programación. Además de representar la cara como en el primer caso, he incluido el que tengan que explicar una experiencia en la cual hayan sentido dicha emoción.

Del Trabajo Final de Grado llevado a cabo por M.<sup>a</sup> Isabel Tojar he adaptado dos actividades. La primera de ellas *¡ponemos color y forma a la emoción!*, similar a la actividad *el arcoíris de las emociones*, con la diferencia que en el primer caso los alumnos lo representan con plastilina y en el segundo con dibujos. La segunda actividad es *¿cómo nos sentimos cuando...?* igual a la de *la cajita de las emociones*, además de eso, he añadido otros aspectos que se tendrán en cuenta en este ejercicio.

De la unidad didáctica *¿qué sentimos?* he adaptado la actividad *mural de sentimientos*, que, en lugar de utilizar imágenes de revistas, en la actividad *foto-emoción* son los alumnos los que se hacen las fotos para crear dicho mural.

## 6. Diseño de la propuesta.

*Siento luego existo* es una propuesta didáctica planteada para los alumnos de segundo de primaria. Está formada por doce sesiones que se trabajaran en la asignatura de valores.

Las primeras cuatros sesiones son previas, para introducir los conceptos, en las tablas se pueden ver en color azul. Una vez hecha la primera parte de la programación, se dedican cinco sesiones, localizadas en las tablas en color naranja, al desarrollo de la propuesta y, finalmente tres sesiones de conclusión, donde las tablas son de color verde.

Se utilizan diferentes herramientas de evaluación como la observación directa por parte del docente, rúbricas de evaluación, evaluación entre iguales y una autoevaluación al final de la Unidad Didáctica.

Se utilizan materiales para que los alumnos puedan manipularlos y, de esta manera, el aprendizaje sea más significativo. En las tablas de cada sesión se muestran fotografías de los materiales de creación propia exceptuando las fichas que se entregarían a los alumnos y las rúbricas de evaluación del docente y la rúbrica de autoevaluación de los alumnos. Aún así, todos los materiales se encuentran citados y se pueden ver en los diferentes anexos.

Sesión 1: <i>El arcoíris de las emociones</i>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Explicar la Unidad Didáctica.</li><li>- Conocer en qué punto se encuentran los alumnos respecto al tema.</li></ul>
Competencias	Ámbito de educación en valores: <ul style="list-style-type: none"><li>- Competencia 2. Desarrollar habilidades para hacer frente a los cambios y a las dificultades y para alcanzar un bienestar personal.</li></ul>
Espacio	Aula ordinaria.
Agrupaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>- Individual (emociómetro y asociación de un color a cada emoción).</li><li>- Todo el grupo clase (explicación de la Unidad Didáctica).</li></ul>
Temporalización	La sesión se lleva a cabo un viernes y tiene una duración aproximada de 60 minutos. <ul style="list-style-type: none"><li>- Explicación de la Unidad Didáctica → 10 minutos.</li><li>- Emociómetro inicial → 5 minutos.</li><li>- Asociación de un color a cada emoción → 40 minutos.</li><li>- Emociómetro final → 5 minutos.</li></ul>
Materiales	Ficha emociómetro (creación propia), hoja blanca, lápiz y lápices de color.
Descripción	El docente hace una explicación inicial de la Unidad Didáctica, de los objetivos que se quieren conseguir con esta y las diferentes herramientas con las cuales se evaluará. Una vez se ha hecho esto, se procede a explicar la actividad del emociómetro, que se hace

	diariamente al inicio y al final de la sesión. La actividad consiste en evaluar del 1 al 10 como se encuentran los alumnos al iniciar la sesión, y una vez acabada, se vuelve a evaluar. Con esto, se pretende hacerles ver que las emociones son transitorias y cambiantes. Por último, se pasa al ejercicio final de la sesión, que consiste en asociar un color a cada emoción, para ello, se reparte a los alumnos un papel en blanco y se les dice que dibujen y pinten como a ellos les sugieran las siguientes emociones: alegría, tristeza, miedo, ira, asco y calma.
Evaluación	Como es una sesión previa se tendrá en cuenta la participación de los alumnos y la imaginación a la hora de asociar cada emoción con el dibujo y el color que les sugiera. Para llevar a cabo la evaluación, se hará mediante la observación por parte del docente.

Sesión 2: <i>Inside-Out</i>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ver las asociaciones que se hacen de los colores a las emociones en la película y compararlas a las trabajadas en la sesión previa.</li> </ul>
Competencias	<p>Ámbito de educación en valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 2. Desarrollar habilidades para hacer frente a los cambios y a las dificultades y para alcanzar un bienestar personal.</li> </ul>
Espacio	Aula ordinaria.
Agrupaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual (emociómetro).</li> <li>- Todo el grupo clase (visionado de la película).</li> </ul>
Temporalización	<p>La sesión se lleva a cabo un lunes y tiene una duración aproximada de 120 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociómetro inicial → 5 minutos.</li> <li>- Visionado película <i>Inside-Out</i> → 110 minutos.</li> <li>- Emociómetro final → 5 minutos.</li> </ul>
Materiales	Ficha emociómetro (creación propia).
Descripción	Antes de comenzar la sesión, los alumnos rellenan el emociómetro para ver en qué estado se encuentran inicialmente. Una vez han acabado, se pasa a ver la película <i>Inside-Out</i> y una vez acabada se hace un pequeño comentario de que emociones han salido y con qué color se ha asociado cada una de ellas. Se compara con la ficha que se realizó en la sesión anterior. Por último, se vuelve a rellenar el emociómetro.
Evaluación	En esta sesión el docente tendrá en cuenta que los alumnos tengan una actitud adecuada durante toda la sesión y se valorará de manera positiva la participación de los alumnos en la posterior puesta en común. Todo esto se hará mediante la observación.

Sesión 3: <i>Ayudemos al monstruo</i>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ver las asociaciones que se hacen de los colores a las emociones en el cuento y compararlas a las trabajadas en la primera sesión.</li> <li>- Aprender las características básicas de las emociones vistas previamente.</li> </ul>

Competencias	<p>Ámbito de educación en valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 2. Desarrollar habilidades para hacer frente a los cambios y a las dificultades y para alcanzar un bienestar personal.</li> </ul>
Espacio	Aula ordinaria.
Agrupaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual (emociómetro).</li> <li>- Todo el grupo clase (explicación del cuento y de las características de las emociones).</li> </ul>
Temporalización	<p>La sesión se lleva a cabo un viernes y tiene una duración aproximada de 60 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociómetro inicial → 5 minutos.</li> <li>- Cuento “El monstruo de colores” → 30 minutos.</li> <li>- Características de las emociones → 20 minutos.</li> <li>- Emociómetro final → 5 minutos.</li> </ul>
Materiales	Ficha emociómetro (creación propia), cuento “El monstruo de colores” y ficha de las características de las emociones (creación propia).
Descripción	Para empezar la sesión los alumnos rellenan su emociómetro y una vez lo tienen el o la docente, pasa a leer el cuento de “El monstruo de colores”, posteriormente se reparte un pequeño dossier en el cual salen las características básicas de cada una de las emociones que se han visto en las sesiones anteriores (alegría, tristeza, miedo, ira, asco y calma). Finalmente, antes de acabar la sesión, vuelven a rellenar el emociómetro.
Evaluación	Para evaluar esta sesión, únicamente, nos basamos en la observación del docente, que se fija en la actitud que tienen los alumnos durante la lectura del cuento “El monstruo de colores” y la posterior puesta en común de las características básicas de las emociones trabajadas.

Sesión 4: <i>Emopompones</i>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crear los emopompones.</li> </ul>
Competencias	<p>Ámbito de educación en valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 2. Desarrollar habilidades para hacer frente a los cambios y a las dificultades y para alcanzar un bienestar personal.</li> </ul> <p>Ámbito artístico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 5. Utilizar elementos básicos del lenguaje visual con técnicas y herramientas artísticas para expresarse y comunicarse.</li> </ul>
Espacio	Aula ordinaria.
Agrupaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual (emociómetro y creación emopompones).</li> </ul>
Temporalización	<p>La sesión se lleva a cabo un lunes y tiene una duración aproximada de 90 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociómetro inicial → 5 minutos.</li> <li>- Creación de los “Emopompones” → 80 minutos.</li> <li>- Emociómetro final → 5 minutos.</li> </ul>
Materiales	Ficha emociómetro (creación propia), ovillos de lana de colores, tijeras, ojos móviles, cola blanca y rúbrica de evaluación (creación propia).

Descripción	Como en las sesiones anteriores, se comienza rellenando la ficha del emociómetro y posteriormente, de manera conjunta, se llega a un acuerdo para asociar una emoción a cada color. Una vez se tiene la asociación hecha, los alumnos, con la ayuda del docente, pueden crear los emopompones, que sirven para demostrar cómo se sienten sin tener que utilizar las palabras. Se utilizarán en todas las sesiones posteriores. Finalmente se cierra la sesión con la ficha del emociómetro.
Evaluación	En esta sesión, el docente dispone de una rúbrica de evaluación que utiliza para valorar en qué grado ha adquirido cada alumno los ítems planteados en esta, para poder hacer una valoración general de la sesión. Además, hará una primera revisión de la ficha del emociómetro, en la que comprobará que se va rellenando de forma correcta en todas las sesiones.

Sesión 5: <i>Nos miramos al espejo</i>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiarizarse con la expresión de emociones.</li> <li>- Reconocer las emociones en los demás para favorecer la empatía.</li> </ul>
Competencias	<p>Ámbito de educación en valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 2. Desarrollar habilidades para hacer frente a los cambios y a las dificultades y para alcanzar un bienestar personal.</li> <li>- Competencia 5. Aplicar el diálogo como herramienta de entendimiento y participación en las relaciones entre las personas.</li> </ul> <p>Ámbito artístico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 6. Interpretar la música vocal e instrumental con los elementos y recursos básicos del lenguaje musical.</li> <li>- Competencia 7. Utilizar los elementos y recursos básicos del lenguaje escénico para expresarse, interpretar y comunicarse.</li> </ul>
Espacio	Aula ordinaria y gimnasio de la escuela.
Agrupaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual (emociómetro).</li> <li>- Por parejas (mimos de las emociones).</li> <li>- Todo el grupo clase (la canción del cocodrilo).</li> </ul>
Temporalización	<p>La sesión se lleva a cabo un viernes y tiene una duración aproximada de 60 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociómetro inicial → 5 minutos.</li> <li>- Mimos de las emociones → 45 minutos.</li> <li>- La canción del cocodrilo → 5 minutos.</li> <li>- Emociómetro final → 5 minutos.</li> </ul>

Materiales	<p>Ficha emociómetro (creación propia), ficha de la canción del cocodrilo y tarjetas de colores (creación propia).</p> 
Descripción	<p>Se inicia la sesión rellenando la ficha del emociómetro en el aula ordinaria y, una vez realizada, se lleva a los alumnos al gimnasio de la escuela para hacer las dos actividades principales. La primera “Mimos de las emociones” consiste en imitar emociones, se realiza por parejas y se pueden utilizar gestos, manos y el cuerpo. Un miembro de la pareja hace mímica y el otro tiene que adivinar la emoción que representa el compañero, una vez la ha acertado, se cambian los papeles. Se irán cambiando las parejas para dinamizar la actividad. Pasado el tiempo del ejercicio, se pasa a la siguiente actividad “La canción del cocodrilo”, en la cual el docente cantará la canción del cocodrilo y los alumnos tendrán que representarla, posteriormente, se cantará de manera conjunta. Por último, se vuelve a la clase para que los alumnos vuelvan a rellenar la ficha del emociómetro.</p>
Evaluación	<p>Para evaluar esta sesión se utilizan dos herramientas de evaluación. Para la primera actividad “Mimos de las emociones” se usa la evaluación entre iguales utilizando unas pequeñas tarjetas de colores (rojo, amarillo y verde) que se entregan una vez acabada la representación, hacen un recuento total de las tarjetas y se lo dicen al docente. En cambio, se usa únicamente la observación para la actividad “La canción del cocodrilo”, en la cual el docente se fija en si los alumnos participan y tienen una actitud positiva.</p>

<i>Sesión 6: Buscando mi emoción gemela</i>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar emociones utilizando diferentes estrategias.</li> <li>- Reconocer las emociones en los demás para favorecer la empatía.</li> </ul>
Competencias	<p>Ámbito de educación en valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 2. Desarrollar habilidades para hacer frente a los cambios y a las dificultades y para alcanzar un bienestar personal.</li> </ul> <p>Ámbito artístico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 7. Utilizar los elementos y recursos básicos del lenguaje escénico para expresarse, interpretar y comunicarse.</li> </ul>
Espacio	Aula ordinaria y patio de la escuela.
Agrupaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual (emociómetro).</li> <li>- Pequeños grupos (nos agrupamos y en busca de la emoción perdida).</li> </ul>

Temporalización	<p>La sesión se lleva a cabo un lunes y tiene una duración aproximada de 60 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociómetro inicial → 5 minutos.</li> <li>- Nos agrupamos → 25 minutos.</li> <li>- En busca de la emoción perdida → 25 minutos.</li> <li>- Emociómetro final → 5 minutos</li> </ul>
Materiales	Ficha emociómetro (creación propia), petos para diferenciar los grupos, emoticonos, rúbrica de evaluación (creación propia) y emoticonos.
Descripción	Se inicia la sesión en el aula ordinaria. Los alumnos, como en las sesiones anteriores, rellenan la ficha del emociómetro y, una vez han acabado, acompañados por el docente, van al patio de la escuela para llevar a cabo las actividades centrales de la sesión. La primera de ellas “Nos agrupamos” consiste en que los alumnos se dispersan por todo el espacio y se tienen que ir agrupando según las indicaciones que da el docente. En la segunda “En busca de la emoción perdida”, la clase está dividida en dos grupos, de tal manera que una mitad de los alumnos tenga una serie de emociones y la otra mitad del grupo igual. Los alumnos se distribuyen por el espacio representando la emoción asignada y buscan el miembro del grupo contrario que representa la misma. Para dar fin a la sesión, se vuela al aula y se vuelve a rellena la ficha del emociómetro.
Evaluación	En esta sesión también se utilizan dos herramientas de evaluación. En la primera actividad “Nos agrupamos”, el docente hace uso de una rúbrica que utiliza para valorar en qué grado ha adquirido cada alumno los ítems planteados en esta. En la segunda actividad “En busca de la emoción perdida”, es una evaluación entre iguales en la que utilizan emoticonos para evaluarse. Los alumnos tienen un papel en el cual van apuntando los resultados obtenidos para luego trasladárselos al docente.

Sesión 7: <i>Ahora... Pintores y escultores</i>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar las emociones básicas a través de las artes plásticas.</li> </ul>
Competencias	<p>Ámbito de educación en valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 2. Desarrollar habilidades para hacer frente a los cambios y a las dificultades y para alcanzar un bienestar personal.</li> </ul> <p>Ámbito artístico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 5. Utilizar elementos básicos del lenguaje visual con técnicas y herramientas artísticas para expresarse y comunicarse.</li> </ul>
Espacio	Aula ordinaria.
Agrupaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual (emociómetro y emopompones).</li> <li>- Pequeños grupos (grupos interactivos).</li> </ul>
Temporalización	<p>La sesión se lleva a cabo un viernes y tiene una duración aproximada de 60 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociómetro inicial → 5 minutos.</li> <li>- Emopompones → durante toda la sesión.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo interactivo → 50 minutos.</li> <li>- Emociómetro final → 5 minutos.</li> </ul>
Materiales	<p>Ficha emociómetro (creación propia), emopompones (creación propia), cartulina blanca, ceras, acuarelas y plastilina de diferentes colores.</p> 
Descripción	<p>Como en las sesiones previas, se inicia con el emociómetro. Durante la sesión, los alumnos demuestran cómo se sienten utilizando los emopompones, de esta manera el docente, sabe en todo momento como se encuentran y si tiene que hacer algo por alguno de ellos. Una vez se ha rellenado el emociómetro, se pasa a la actividad principal de la sesión, el grupo interactivo. En este caso, se hacen cuatro grupos (los grupos de mesa) los grupos 1 y 2 durante los primeros 25 minutos expresaran sus emociones mediante el dibujo y los grupos 3 y 4 mediante la plastilina. Una vez pasados los 25 minutos, se cambiarán los grupos y se hará a la inversa, los grupos 1 y 2 lo harán con plastilina y los grupos 3 y 4 a través del dibujo. Finalmente, se cierra la sesión con la ficha del emociómetro.</p>
Evaluación	<p>En esta sesión, nos basamos en la observación por parte del docente que tiene en cuenta la participación y la actitud de los alumnos.</p>

Sesión 8: ¿Probamos?	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar las emociones básicas a través de los sentidos.</li> </ul>
Competencias	<p>Ámbito de educación en valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 2. Desarrollar habilidades para hacer frente a los cambios y a las dificultades y para alcanzar un bienestar personal.</li> </ul>
Espacio	Aula ordinaria.
Agrupaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual (emociómetro y emopompones).</li> <li>- Pequeño grupo (grupo interactivo).</li> </ul>
Temporalización	<p>La sesión se lleva a cabo un lunes y tiene una duración aproximada de 60 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociómetro inicial → 5 minutos.</li> <li>- Emopompones → durante toda la sesión.</li> <li>- Grupo interactivo → 50 minutos.</li> <li>- Emociómetro final → 5 minutos.</li> </ul>
Materiales	Ficha emociómetro (creación propia), emopompones (creación propia), materiales de diferentes tactos y alimentos de diferentes sabores.
Descripción	<p>Como en todas las sesiones, se inicia con el emociómetro. Durante la sesión, los alumnos demuestran cómo se sienten utilizando los emopompones. Una vez rellenado el emociómetro, se pasa a la actividad principal de la sesión, el grupo interactivo. En este caso,</p>

	se hacen cuatro grupos (los grupos de mesa) los grupos 1 y 2 durante los primeros 25 minutos expresaran sus emociones a través del sentido del tacto y los grupos 3 y 4 mediante el sentido del gusto. Una vez pasados los 25 minutos, se cambiarán los grupos y se hará a la inversa, los grupos 1 y 2 lo harán con el sentido del gusto 3 y 4 a través del sentido del tacto. Finalmente, se cierra la sesión con la ficha del emociómetro.
Evaluación	En esta sesión, nos basamos en la observación por parte del docente que tiene en cuenta la participación y la actitud de los alumnos.

Sesión 9: <i>El mural de las mil caras</i>	
Objetivos	- Expresar las emociones básicas con la cara.
Competencias	Ámbito de educación en valores: - Competencia 2. Desarrollar habilidades para hacer frente a los cambios y a las dificultades y para alcanzar un bienestar personal.
Espacio	Aula ordinaria.
Agrupaciones	- Individual (emociómetro, emopompones y foto-emoción).
Temporalización	La sesión se lleva a cabo un viernes y tiene una duración aproximada de 60 minutos. - Emociómetro inicial → 5 minutos. - Emopompones → durante toda la sesión. - Foto-emoción → 50 minutos. - Emociómetro final → 5 minutos.
Materiales	Ficha emociómetro (creación propia), emopompones (creación propia), cámara de fotos o móvil y rúbrica de evaluación (creación propia).
Descripción	Se inicia la sesión como todas las anteriores, con la ficha del emociómetro, y una vez los alumnos han acabado, se pasa a la actividad “Foto-emoción” en la que los alumnos tendrán que hacer una serie de caras y el docente con el soporte de otro profesor, irán haciéndoles las fotografías, para luego crear un mural en la clase con las imágenes de todos los alumnos representando todas las emociones. A medida que va avanzando la sesión, los alumnos van expresando como se sienten con los emopompones. Para finalizar, vuelven a rellenar la ficha del emociómetro.
Evaluación	Para poder evaluar esta sesión, el docente dispone de una rúbrica de evaluación que utiliza para valorar en qué grado ha adquirido cada alumno los ítems planteados en esta, para poder hacer una valoración general.

Sesión 10: <i>Tira el dado</i>	
Objetivos	- Expresar las emociones verbalmente.
Competencias	Ámbito de educación en valores: - Competencia 2. Desarrollar habilidades para hacer frente a los cambios y a las dificultades y para alcanzar un bienestar personal. - Competencia 5. Aplicar el diálogo como herramienta de entendimiento y participación en las relaciones entre las personas.

Espacio	Aula ordinaria.
Agrupaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual (emociómetro y emopompones).</li> <li>- Todo el grupo clase (dado de las emociones).</li> </ul>
Temporalización	<p>La sesión se lleva a cabo un lunes y tiene una duración aproximada de 90 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociómetro inicial → 5 minutos.</li> <li>- Dado de las emociones → 80 minutos.</li> <li>- Emociómetro final → 5 minutos.</li> </ul>
Materiales	<p>Ficha emociómetro (creación propia), emopompones (creación propia), dado de las emociones (creación propia) y rúbrica de evaluación (creación propia).</p> 
Descripción	<p>Para dar comienzo a la sesión, los alumnos rellenan su ficha del emociómetro y una vez han acabado se disponen las sillas de los alumnos en un gran círculo para hacer la actividad “El dado de las emociones” de manera conjunta. En esta actividad se lanzará un dado del cual saldrá una emoción que los alumnos tendrán que representar y, posteriormente, tendrán que explicar una experiencia en la que la hayan sentido. Así hasta que todos los alumnos hayan pasado por el dado de las emociones. Una vez hayan acabado, volverán a rellenar la ficha del emociómetro.</p>
Evaluación	<p>Para poder evaluar esta sesión, el docente dispone de una rúbrica de evaluación que utiliza para valorar en qué grado ha adquirido cada alumno los ítems planteados en esta, para poder hacer una valoración general.</p>

Sesión 11: <i>El secreto de las emociones</i>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poner en práctica todo lo aprendido a lo largo de la Unidad Didáctica.</li> <li>- Expresar los sentimientos verbalmente.</li> </ul>
Competencias	<p>Ámbito de educación en valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 2. Desarrollar habilidades para hacer frente a los cambios y a las dificultades y para alcanzar un bienestar personal.</li> <li>- Competencia 5. Aplicar el diálogo como herramienta de entendimiento y participación en las relaciones entre las personas.</li> </ul>
Espacio	Aula ordinaria.
Agrupaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual (emociómetro y emopompones).</li> <li>- Todo el grupo clase (la cajita de las emociones y explicación de emociones en familia).</li> </ul>
Temporalización	La sesión se lleva a cabo un viernes y tiene una duración aproximada de 90 minutos.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociómetro inicial → 5 minutos</li> <li>- Emopompones → durante toda la sesión.</li> <li>- La cajita de las emociones → 70 minutos.</li> <li>- Repartir y explicación emociones en familia → 10 minutos.</li> <li>- Emociómetro final → 5 minutos.</li> </ul>
Materiales	<p>Ficha emociómetro (creación propia), emopompones (creación propia), cajita de las emociones (creación propia), ficha emociones en familia (creación propia) y rúbrica de evaluación (creación propia).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
Descripción	<p>Para iniciar la sesión, los alumnos rellenan la ficha del emociómetro. Una vez han finalizado, el docente pasa a explicar el funcionamiento de “La cajita de las emociones” y se distribuye a la clase en círculo para facilitar el funcionamiento de la actividad. Cuando todos los alumnos han pasado por el ejercicio, se explica otra actividad que en este caso se hará el fin de semana con la familia y reparte las fichas. Finalmente, los alumnos vuelven a sus mesas y rellenan, de nuevo, la ficha del emociómetro.</p>
Evaluación	<p>Para poder evaluar esta sesión, el docente dispone de una rúbrica de evaluación que utiliza para valorar en qué grado ha adquirido cada alumno los ítems planteados en esta, para poder hacer una valoración general.</p>

Sesión 12: <i>Nuestro rincón</i>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crear un ambiente próximo a las emociones en el aula.</li> </ul>
Competencias	<p>Ámbito de educación en valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 2. Desarrollar habilidades para hacer frente a los cambios y a las dificultades y para alcanzar un bienestar personal.</li> <li>- Competencia 5. Aplicar el diálogo como herramienta de entendimiento y participación en las relaciones entre las personas.</li> <li>- Competencia 6. Adoptar hábitos de aprendizaje cooperativos que promuevan el compromiso personal y las actitudes de convivencia.</li> </ul> <p>Ámbito artístico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia 5. Utilizar elementos básicos del lenguaje visual con técnicas y herramientas artísticas para expresarse y comunicarse.</li> </ul>
Espacio	Aula ordinaria.
Agrupaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual (emociómetro y emopompones).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todo el grupo clase (presentación del rincón de las emociones).</li> </ul>
Temporalización	<p>La sesión se lleva a cabo un lunes y tiene una duración aproximada de 60 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociómetro inicial → 5 minutos.</li> <li>- Emopompones → durante toda la sesión.</li> <li>- Recoger emociones en familia → 5 minutos.</li> <li>- Presentar el rincón de las emociones → 45 minutos.</li> <li>- Emociómetro final → 5 minutos.</li> </ul>
Materiales	Ficha emociómetro (creación propia), emopompones (creación propia), ficha emociones en familia (creación propia) y autoevaluación (creación propia).
Descripción	Al iniciar la sesión los alumnos completan la ficha del emociómetro y una vez han finalizado, el docente, recoge las fichas de “Las emociones en familia”. Una vez hecho esto, se presenta el nuevo rincón en el aula, “El rincón de las emociones”, en el cual hay una pequeña exposición de actividades hechas en sesiones anteriores, como los dibujos de la sesión 1, las fichas de las características de las emociones, los dibujos hechos en la sesión 7 y fotos del mural de las mil caras. Además, se pedirá a los alumnos que traigan un pequeño objeto de casa que represente las emociones trabajadas. Para acabar la Unidad Didáctica, los alumnos vuelven a rellenar el emociómetro.
Evaluación	Para evaluar esta última sesión, el docente reparte una autoevaluación, en la que se recogen los objetivos de toda la Unidad Didáctica, además de dejar un espacio para que los alumnos expresen lo que más les ha gustado y lo que menos.

## 7. Creación de material.

Ficha emociómetro<sup>4</sup>: ficha para que los alumnos puedan valorar al inicio de la sesión como se sienten del 1 al 10. Una vez finaliza la actividad o la sesión, vuelven a evaluar cómo se encuentran, de esta manera, pueden aprender que las emociones son totalmente cambiantes y que pueden empezar una actividad estando bajos de ánimo y acabarla estando muy contentos o viceversa.

Fichas características de las emociones<sup>5</sup>: pequeños carteles con una descripción de las emociones básicas que se trabajan a lo largo de la Unidad Didáctica, que en este caso son la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asco y la calma. Estas fichas al final se pondrán en *Nuestro rincón* para que los alumnos puedan acceder a ellas siempre que quieran observarlas.

Emopompones<sup>6</sup>: herramienta que se utilizará para que el docente pueda conocer en todo momento como se encuentran sus alumnos. De esta manera se pueden empezar a expresar las emociones sin tener que utilizar las palabras.

Ficha canción del cocodrilo<sup>7</sup>: ficha que tendrá el docente para cantar la canción inicialmente. Posteriormente el docente repartirá una ficha por parejas para que se pueda cantar de manera conjunta.

Tarjetas de colores<sup>8</sup>: herramienta de evaluación entre iguales que se utiliza en la sesión número 5. El docente repartirá tarjetas de colores antes de empezar la sesión, para que una vez los alumnos hayan hecho la representación, el compañero pueda hacer una evaluación sencilla entregándole una tarjeta dependiendo de si la ha adivinado o no: verde si la adivina, amarillo si comete algún error y rojo si falla.

Emoticonos<sup>9</sup>: herramienta de evaluación entre iguales que se utiliza en la sesión número 6. El docente reparte los emoticonos antes de empezar la sesión para que los alumnos puedan evaluarse una vez hayan localizado a la pareja. Una vez encuentren a alguien, le tendrán que enseñar el emoticono correspondiente a si es la emoción que buscaban o no: un pulgar arriba si es correcto y un pulgar abajo si es incorrecto.

---

<sup>4</sup> Véase Anexo 4.

<sup>5</sup> Véase Anexo 5.

<sup>6</sup> Véase Anexo 6.

<sup>7</sup> Véase Anexo 7.

<sup>8</sup> Véase Anexo 8.

<sup>9</sup> Véase Anexo 9.

Dado de las emociones<sup>10</sup>: dado en el cual cada cara tendrá una de las emociones trabajadas a lo largo de todas las sesiones anteriores. Los alumnos tendrán que lanzar el dado y representar y explicar una experiencia con la emoción que les salga.

Cajita de las emociones<sup>11</sup>: caja en la que hay cuatro montones de cartas: dime una situación en la que...; imita una cara...; ¿qué sientes en el cuerpo...?; ¿cómo te sientes si...? Los alumnos tendrán que hacer o responder a las preguntas delante del resto de compañeros.

Ficha emociones en familia<sup>12</sup>: ficha que se entrega a los alumnos un viernes para que se haga de manera conjunta con la familia. En ella se tienen que explicar experiencias vividas en el fin de semana que expresen las emociones indicadas.

Rúbrica evaluación de la sesión 4<sup>13</sup>: herramienta de evaluación que le sirve al docente para evaluar de manera gradual los objetivos que se plantean en la rúbrica.

Rúbrica evaluación de la sesión 6<sup>14</sup>: herramienta de evaluación que le sirve al docente para evaluar de manera gradual los objetivos que se plantean en la rúbrica.

Rúbrica evaluación de la sesión 9<sup>15</sup>: herramienta de evaluación que le sirve al docente para evaluar de manera gradual los objetivos que se plantean en la rúbrica.

Rúbrica evaluación de la sesión 10<sup>16</sup>: herramienta de evaluación que le sirve al docente para evaluar de manera gradual los objetivos que se plantean en la rúbrica.

Rúbrica evaluación de la sesión 11<sup>17</sup>: herramienta de evaluación que le sirve al docente para evaluar de manera gradual los objetivos que se plantean en la rúbrica.

Autoevaluación<sup>18</sup>: herramienta que le sirve al docente para poder evaluar si cada alumno ha adquirido los objetivos planteados en la autoevaluación.

---

<sup>10</sup> Véase Anexo 10.

<sup>11</sup> Véase Anexo 11.

<sup>12</sup> Véase Anexo 12.

<sup>13</sup> Véase Anexo 13.

<sup>14</sup> Véase Anexo 14.

<sup>15</sup> Véase Anexo 15.

<sup>16</sup> Véase Anexo 16.

<sup>17</sup> Véase Anexo 17.

<sup>18</sup> Véase Anexo 18.

## 8. Conclusiones.

Una vez realizado el Trabajo Final de Grado he podido extraer una serie de conclusiones que quedaran reflejadas en este último apartado.

He podido investigar las características del trastorno y qué perfil tienen las personas que lo padecen, esto me ha hecho ver la importancia que tiene para la sociedad, porque no es un desorden que afecte únicamente en el ámbito de la educación y, por tanto, solo a los niños. También perjudica al resto de la población, como familia, amistades y futuras relaciones.

Aun así, todos los estudios que se han realizado son en el ámbito de la psicología y, desde mi punto de vista, considero que hace falta trasladar esta investigación al contexto de la educación. De esta manera, los docentes tendrían más recursos y adaptaciones que poder ofrecer a los alumnos que padecen este trastorno.

Finalmente, quisiera concluir este trabajo con la intención de valorar si he cumplido con los objetivos fijados por mí misma planteados al inicio de este.

El primer objetivo era conocer la alexitimia para poder ayudar en un futuro a los alumnos a través de los diferentes artículos leídos. El objetivo se ha cumplido. Aunque quiero seguir investigando y formándome sobre este tema.

El segundo era dar atención a los alumnos con alexitimia para que expresen las emociones básicas mediante actividades variadas. El objetivo se ha cumplido. He creado diversas actividades a través de las cuales los alumnos pueden expresar las emociones.

El tercer objetivo era buscar la mejor respuesta para ayudar a los alumnos con alexitimia para que puedan seguir con la máxima normalidad posible las clases mediante la adaptación más adecuada para ellos. El objetivo no se ha cumplido. No he podido encontrar cual es la adaptación más adecuada para ellos por lo que he creado las actividades que he considero más oportunas.

El cuarto era observar si con las actividades sugeridas para los alumnos con alexitimia se obtienen resultados positivos en el resto de los alumnos del aula. Este objetivo se puede entender como una hipótesis planteada para llevar a cabo en un futuro, aunque tal y como está propuesta la Unidad Didáctica, considero que puede ser útil para todos los alumnos.

### Referencias bibliográficas.

- Actividades infantil. (24 de mayo de 2021). <https://actividadesinfantil.com/archives/9439>
- Alonso-Fernández, F. (2011). La alexitimia y su trascendencia clínica y social. *Salud Mental*, 34 (6), 481-490.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252011000600002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252011000600002)
- Ato Lozano, E., González Salinas, C., & Carranza Carnicero, J. A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de psicología*, 20 (1), 69-79. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27581/26751>
- Baeza Velasco, C., Bulbena Vilarrasa, A., Fénérier, C., & Gély Nargeot, M. C. (2011). Trastornos psicósomáticos y su relación con alexitimia, ansiedad, depresión y demanda de ayuda psicológica. *Psicología y Salud*, 21 (2), 227-237.  
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/575/990>
- Castañeda López, E. (2016). *Regulación emocional y alexitimia en la infancia. Evaluación, influencia paterna y relación con la calidad de vida y bienestar*. [Tesis doctoral, Universidad Rey Juan Carlos].  
<https://burjcdigital.urjc.es/bitstream/handle/10115/14200/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Colín Cruz, N. (2015). La presencia de la alexitimia en el espacio escolar. *Edu-física*, 7 (15), 33-46. <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/894/694>
- Fernández Montalvo, J., & Yárnoz, S. (1994). Alexitimia: concepto, evaluación y tratamiento. *Psicothema*, 6 (3), 357-366.  
<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7222/7086>
- Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. (2016). Competències bàsiques de l'àmbit artístic.  
<http://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/competencies-basiques/primaria/ambit-artistic.pdf>
- Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. (2015). Competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors.  
<http://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/competencies-basiques/primaria/ambit-educacio-valors.pdf>

Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. (2017). Currículum educació primària.

<http://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-ed-primaria.pdf>

O'Driscoll, C., Laing, J., & Mason, O. (2014). Cognitive emotion regulation strategies, alexithymia and dissociation in schizophrenia, a review and meta-analysis.

*Clinical psychology*, 34 (6), 482-495. <https://www.sciencedirect.com.sire.ub.edu/science/article/pii/S0272735814001160?via%3Dihub>

Otero, J. (2016). Hipótesis etiológicas sobre la alexitimia. *Aperturas psicoanalíticas*,

(4), 1-12. <https://aperturas.org/articulo.php?articulo=0000108&a=Hipotesis-etiologicas-sobre-la-alexitimia>

Paños Paños, S. (2016). *Trabajando las emociones en el aula de educación infantil a través del arte*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad Internacional de la Rioja].

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4487/PA%C3%91OS%20PA%C3%91OS%2C%20SANDRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Real Academia Española. (30 de marzo de 2021). <https://dle.rae.es/>

Slideshare. (24 de mayo de 2021). <https://es.slideshare.net/pablorasela/unidad-didactica-que-sentimos>

Taylor Graeme, J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research.

*Canadian journal of psychiatry*, 45 (2), 134-142. <https://journals-sagepub-com.sire.ub.edu/doi/pdf/10.1177/070674370004500203>

Tójar Hernández, M.<sup>a</sup> I. (2015). *La cajita de mis sentimientos*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Granada].

[https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46117/TojarHernandez\\_TFGEmociones.pdf;jsessionid=919D40B2C45D56CAC2F3E82AFCD812AB?sequence=](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46117/TojarHernandez_TFGEmociones.pdf;jsessionid=919D40B2C45D56CAC2F3E82AFCD812AB?sequence=1)

[1](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46117/TojarHernandez_TFGEmociones.pdf;jsessionid=919D40B2C45D56CAC2F3E82AFCD812AB?sequence=1)

## ANEXOS

1. Glosario.
2. Escala Modificada de Toronto.
3. Prueba Rorschach.
4. Ficha emociómetro.
5. Ficha características de las emociones.
6. Emopompones.
7. Ficha canción del cocodrilo.
8. Tarjetas de colores.
9. Emoticonos.
10. Dado de las emociones.
11. Cajita de las emociones.
12. Ficha emociones en familia.
13. Rúbrica evaluación de la sesión 4.
14. Rúbrica evaluación de la sesión 6.
15. Rúbrica evaluación de la sesión 9.
16. Rúbrica evaluación de la sesión 10.
17. Rúbrica evaluación de la sesión 11.
18. Autoevaluación.

Anexo 1: Glosario.

**Alexitimia:** incapacidad para reconocer las propias emociones y expresarlas, especialmente de manera verbal (Real Academia Española, s.f., definición 1).

**Enfermedades psicosomáticas:** procesos patológicos caracterizados por síntomas físicos de causas múltiples, pero cuya aparición y desarrollo se ven influidos en buena medida por variables psicológicas (Baeza, 2010; Muñoz y Barba, 2007, como se citó en Baeza, Bulbena, Fénérier & Gély, 2011).

**Hipotálamo:** región del encéfalo situada en la base cerebral, unida a la hipófisis por un tallo nervioso y en la que residen centros importantes de la vida vegetativa (Real Academia Española, s.f., definición 1).

**Motilidad:** capacidad para realizar movimientos complejos y coordinados (Real Academia Española, s.f., definición 2).

**Neocórtex:** parte mayor, más compleja y más reciente desde el punto de vista evolutivo de la corteza cerebral (Real Academia Española, s.f., definición 1).

**Prolijo:** largo, dilatado con exceso (Real Academia Española, s.f., definición 1).

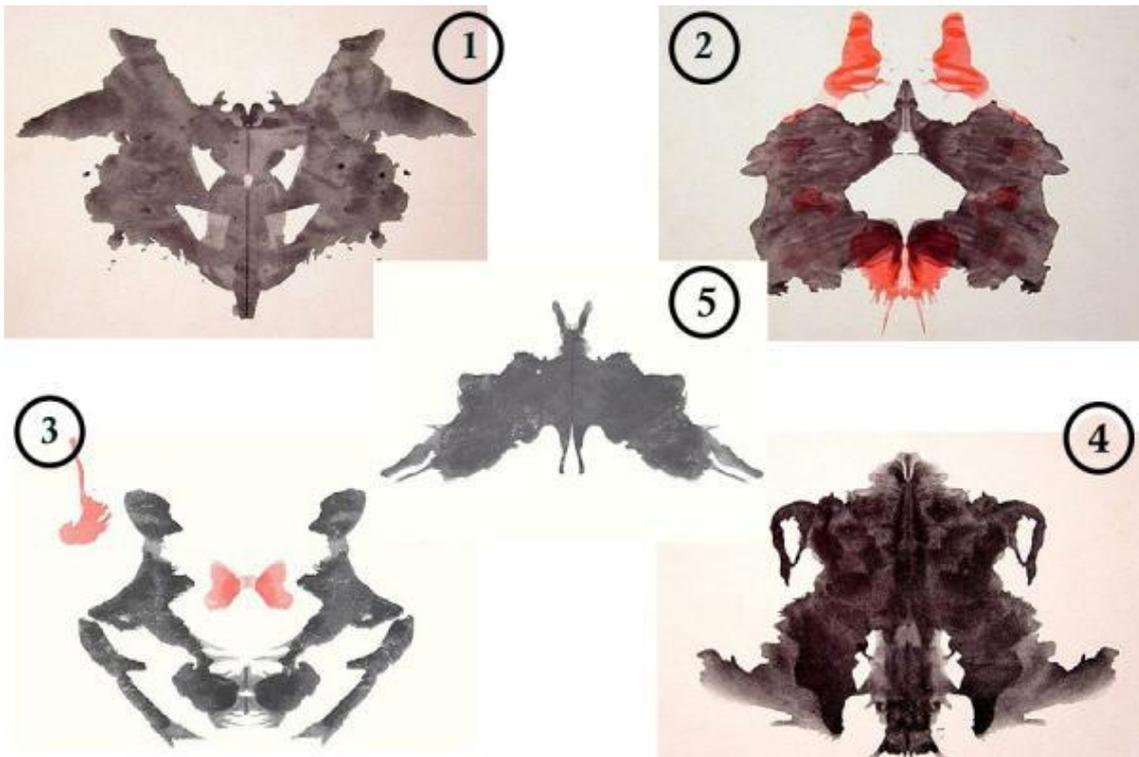
**Psicomotilidad:** influencia de procesos psíquicos en la motilidad.

**Sistema límbico:** parte del cerebro implicada en las emociones, el hambre y la sexualidad (Real Academia Española, s.f., definición 1).

Anexo 2: Escala Modificada de Toronto.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indeciso	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
A menudo estoy confuso con las emociones que estoy sintiendo.					
Me es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos.					
Tengo sensaciones físicas que incluso ni los doctores entienden.					
Soy capaz de expresar mis sentimientos fácilmente.					
Prefiero pensar bien acerca de un problema en lugar de solo mencionarlo.					
Cuando estoy mal no sé si estoy triste, asustado o enfadado.					
A menudo estoy confundido con las sensaciones de mi cuerpo.					
Prefiero dejar que las cosas sucedan solas, sin preguntarme por qué suceden de ese modo.					
Tengo sentimientos que casi no puedo identificar.					
Estar en contacto con las emociones es muy importante.					
Me es difícil expresar lo que siento acerca de las personas.					
La gente me dice que exprese más mis sentimientos.					
No sé qué pasa dentro de mí.					
A menudo no sé por qué estoy enfadado.					
Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias mejor que de sus sentimientos.					
Prefiero ver espectáculos simples, pero entretenidos, que dramas psicológicos.					
Me es difícil revelar mis sentimientos más profundos incluso a mis amigos más íntimos.					
Puedo sentirme cercano a alguien, incluso en momentos de silencio.					
Encuentro útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.					
Buscar significados ocultos a películas o juegos disminuye el placer de disfrutarlos.					

Anexo 3: Prueba Rorschach.



Anexo 4: Ficha emociómetro.

Emociómetro

¿Cómo me siento antes de empezar la sesión?



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Cómo me siento una vez acabada la sesión?



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Anexo 5: Ficha características de las emociones.

### Alegría

Es una sensación agradable que nos hace estar contentos, de buen humor y con ganas de sonreír.

- Sonreímos más.
- Nos apetece estar con otros y celebrar lo bueno que nos pasa.
- Somos más creativos.
- Tenemos más ganas de hacer cosas.



### Tristeza

Es una emoción básica que surge de la experiencia de la pérdida de algo o alguien con quien hemos establecido un vínculo afectivo.

- Nos mostramos más distraídos.
- Tenemos más hambre de lo habitual.
- Nos cuesta dormir.



### Ira

Es una sensación molesta. De enfado muy fuerte. En la que notas que te pones rojo. Y a veces, te hace dar golpes o romper cosas sin querer.

- Tenemos rabietas o pataletas.



### Miedo

Emoción que se experimenta ante un objeto o un suceso que se considera peligroso para uno mismo o para los demás.

- Tenemos temblores.
- Nos provoca bloqueos mental.



### Asco

Emoción que produce rechazo. Puede ser por un olor, un sabor o por una característica física. El asco surge cuando algo nos parece repugnante. Es una emoción difícil de controlar, ya que responde a un impulso, un mensaje directo de los sentidos.

- Náuseas.
- Sudores.
- Vómitos.



### Calma

Tranquilidad de ánimo, la fortaleza emocional del sujeto que no se deja afectar de un modo negativo por las circunstancias externas.



Anexo 6: Emopompones.



# EL COCODRILO

EL COCODRILO SE METIÓ EN LA CUEVA  
DE PRONTO ASOMÓ LA CABEZA  
MIRÓ PARA UNA LADO Y AL OTRO  
Y ¿QUÉ PASÓ?, Y ¿Y QUÉ PASÓ?  
SE SORPRENDIÓ ¡AAAHH!

QUE EL COCODRILO SE METIÓ EN LA CUEVA  
DE PRONTO ASOMÓ LA CABEZA  
MIRÓ PARA UNA LADO Y AL OTRO  
Y ¿QUÉ PASÓ?, Y ¿Y QUÉ PASÓ?  
SE SORPRENDIÓ ¡AAAHH!



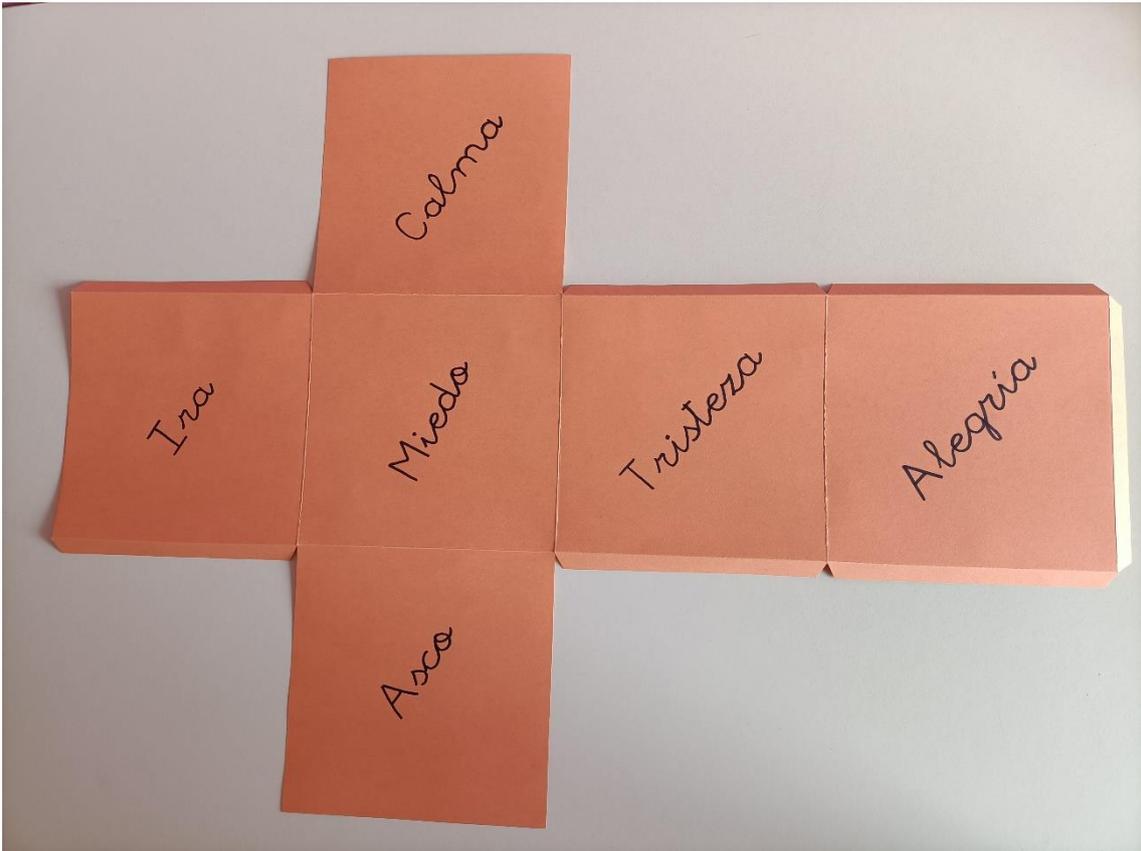
Anexo 8: Tarjetas de colores.



Anexo 9: Emoticonos.



Anexo 10: Dado de las emociones.



Anexo 11: Cajita de las emociones.



# Emociones en familia

¡Hola, familia! Este fin de semana es muy especial y vamos a hacer una actividad de manera conjunta.

Necesitamos que anotéis en esta ficha experiencias que hayáis vivido estos días diferenciando tres emociones.

Anexo 13: Rúbrica evaluación de la sesión 4.

	Siempre	Casi siempre	Alguna vez	Nunca
Utiliza las asociaciones de manera correcta				
Sigue las instrucciones o pautas dadas por el docente				
Tiene respeto por el material (propio y por el de los compañeros)				
Ofrece ayuda a los compañeros que la necesitan				
Se esfuerza para resolver los problemas que se le presentan				

Anexo 14: Rúbrica evaluación de la sesión 6.

	Siempre	Casi siempre	Alguna vez	Nunca
Se mueve por todo el espacio				
Se agrupa siguiendo las indicaciones que da el docente				
Muestra respeto por todos los compañeros de la clase				
Busca alternativas delante de una dificultad				
Se esfuerza para resolver los problemas que se le presentan				

Anexo 15: Rúbrica evaluación de la sesión 9.

	Siempre	Casi siempre	Alguna vez	Nunca
Expresa las emociones con la cara correctamente				
Hace uso de los emopompones				
Tiene y muestra respeto por los compañeros y los docentes				
Busca alternativas delante de una dificultad				
Se esfuerza para resolver los problemas que se le presentan				

Anexo 16: Rúbrica evaluación de la sesión 10.

	Siempre	Casi siempre	Alguna vez	Nunca
Representa la emoción que sale en el dado de manera correcta				
Explica una experiencia				
Tiene y muestra respeto por los compañeros y los docentes				
Respeto el material				
Busca alternativas delante de una dificultad				
Se esfuerza para resolver los problemas que se le presentan				
Participa de manera activa				

Anexo 17: Rúbrica evaluación de la sesión 11.

	Siempre	Casi siempre	Alguna vez	Nunca
Imita la cara que le toca representar de manera correcta				
Responde a las preguntas (¿Qué siento en el cuerpo...?; ¿Cómo te sientes si...?; Dime una situación en la que...)				
Escucha a todos los compañeros				
Respeto el material				
Busca alternativas delante de una dificultad				
Se esfuerza para resolver los problemas que se le presentan				
Participa de manera activa				

Anexo 18: Autoevaluación.

	Siempre	Casi siempre	Alguna vez	Nunca
He expresado emociones sin palabras				
He expresado emociones con la cara				
He expresado emociones verbalmente				
He ayudado a mis compañeros				
He respetado a mis compañeros				
He respetado a los docentes				
He respetado el material				