



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Proyecto “Exploramos las emociones”. Educación Emocional en segundo ciclo de Educación Infantil

Trabajo fin de grado presentado por: Sara Giró Costa
Titulación: Grado de Maestro de Educación Infantil
Línea de investigación: Propuesta de intervención
Director/a: Dra. Mónica Gutiérrez Ortega

Girona
31 de enero de 2014
Firmado por: Sara Giró Costa

CATEGORÍA TESAURÓ:
1.1.8. Métodos pedagógicos

Resumen

El Trabajo Fin de Grado Exploramos las Emociones: Educación Emocional en segundo ciclo de Educación Infantil se inicia estableciendo el marco teórico del tema basado en los autores de referencia, las diferentes clasificaciones de las emociones y unas breves pinceladas de la situación de la Educación Emocional en el contexto educativo actual. También se presenta el Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales de la GROP, en el que se basa el proyecto. En el segundo punto se explica el proyecto, la metodología, los objetivos, los contenidos y las actividades estructuradas por los bloques que forman el Modelo Pentagonal de la GROP. Y por último, en el tercer punto se establece las conclusiones del proyecto y las futuras líneas de trabajo que se podrían establecer.

Palabras Clave: Educación Emocional, Educación Infantil, Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales, GROP, Exploramos las Emociones.

Agradecimientos

Al CEIP Terraprim, a todo su equipo educativo, por haber podido trabajar con ellos durante un año y haber aprendido tantas y tantas cosas.

A mi familia que sin ellos y sin su esfuerzo, este nuevo camino que he emprendido no hubiera sido posible.

Y a mis dos tesoros, María y Ferran, por la paciencia que habéis tenido a lo largo de este último año.

Índice

RESUMEN.....	2
INTRODUCCIÓN	6
Objetivos del Trabajo Fin de Grado	6
Estructura del Trabajo Fin de Grado.....	7
Motivación del Trabajo Fin de Grado.....	7
CAPITULO 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
1.1. Introducción	8
1.2. Las emociones	8
1.3. La educación emocional y la inteligencia emocional	9
1.4. Tipología de emociones	10
1.5. Competencias emocionales: Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales	12
1.6. La educación emocional en nuestro contexto educativo actual	16
1.7. Características evolutivas en segundo ciclo de Educación Infantil	17
1.8. Conclusiones del capítulo	18
CAPITULO 2. PROYECTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN SEGUNDO CICLO DE EDUCACION INFANTIL: EXPLORAMOS LAS EMOCIONES.....	19
2.1. Introducción	19
2.2. Contextualización	19
2.3. Objetivos generales del proyecto	20
2.4. Metodología.....	20
2.5. Contenidos.....	21
2.6. Actividades	22
2.6.1. Actividades del Bloque 1: Conciencia Emocional	23
2.6.2. Actividades del Bloque 2: Regulación Emocional	28
2.6.3. Actividades del Bloque 3: Autoestima	35
2.6.4. Actividades del Bloque 4: Habilidades socio-emocionales.....	40
2.6.5. Actividades del Bloque 5: Habilidades de la Vida	44
2.7. Temporalización	46

2.8. Evaluación	46
CAPITULO 3. CONCLUSIONES Y LÍNEAS FUTURAS DE TRABAJO	49
4.1. Introducción	49
4.2. Conclusiones.....	49
4.3. Prospectiva	50
LISTA DE REFERENCIAS	51
BIBLIOGRAFÍA	52
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	53
APÉNDICES	54

Introducción

El trabajo que se presenta a continuación, tiene la intención de ser un proyecto para que los docentes puedan trabajar la Educación Emocional en la escuela, en el segundo ciclo de Educación Infantil (etapa de los 3 a los 6 años).

El proyecto está basado en el Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales de la GROP, se presentan diferentes actividades clasificadas en diferentes bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional (autoestima), competencia social (habilidades socio-emocionales) y habilidades de la vida y bienestar.

El proyecto, Exploramos las Emociones, tiene la finalidad final de ser una guía de actividades que puedan utilizar cualquier educador, adaptándolo a su manera de trabajar y a las necesidades de sus alumnos.

Objetivos del Trabajo Fin de Grado

El Trabajo Fin de Grado que se presenta tiene como objetivo general el Diseñar un proyecto para trabajar las diferentes emociones y sentimientos en segundo ciclo de Educación Infantil.

Este objetivo general se alcanzará a través de los siguientes objetivos específicos:

- Investigar y conocer el marco teórico y los proyectos más actuales en relación a la Educación Emocional en segundo ciclo de Educación Infantil.
- Conocer el desarrollo emocional en los niños de segundo ciclo de Educación Infantil.
- Establecer las diferentes emociones que se pueden trabajar en cada curso del segundo ciclo de Educación Infantil.
- Diseñar una programación con diferentes actividades para realizar en cada curso de segundo ciclo de Educación infantil para trabajar las emociones (conocer, detectar y saber gestionar).

Estructura del Trabajo Fin de Grado

El trabajo que se presenta se estructura en tres puntos diferentes. En el primer punto se establece el marco teórico de referencia y se muestra el Modelo Pentagonal de la GROP en el que se basa el proyecto que se presentará.

En el segundo punto se desarrolla el Proyecto Exploramos las Emociones, en el se expone la contextualización, objetivos, metodología, contenidos y las actividades clasificadas en los siguientes bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de la vida.

Y en el tercer y último punto se explican las conclusiones y las posibles futuras líneas de trabajo del proyecto.

Motivación del Trabajo Fin de Grado

El proyecto que se presentará a continuación, surge de la necesidad, después de una grata experiencia educativa en un centro escolar muy sensibilizado con la educación emocional, de redactar un programa, para trabajar la Educación Emocional durante el segundo ciclo de Educación Infantil. El centro escolar tiene un proyecto para trabajar la educación emocional a lo largo de todo la Etapa de Educación Primaria, y se estaba planteando elaborar un programa para la Educación Infantil.

La necesidad de trabajar la Educación Emocional a lo largo de toda la escolarización surge de la observación, a lo largo del tiempo, que muchas veces los alumnos no saben cómo gestionar, canalizar o regular las diferentes emociones que experimentan. Todas las emociones son distintas, para los niños y niñas no es lo mismo estar contento, triste, enfadado, tener rabia, sorprendido... es necesario que aprendan y pongan nombre a las diferentes emociones que se pueden experimentar y como regularlas. Siempre en un ambiente de confianza y tranquilidad, como es la escuela. Para que el día de mañana en los centros educativos se pueda trabajar el diálogo, las habilidades sociales, la empatía y poder dar respuestas sin violencia ni agresividad.

CAPITULO 1.

Fundamentación teórica

“El día en que todos tengamos inteligencia emocional, la vida será más fácil”

Eduardo Punset

1.1. Introducción

A lo largo de este primer capítulo se va a hacer mención a las diferentes teorías y conceptos relacionados con las emociones y la educación emocional. También, se darán unas breves pinceladas sobre la actual situación de la educación emocional en el Sistema Educativo Español y, finalmente, se resumirá cómo es el desarrollo evolutivo de un alumno/a de segundo ciclo de Educación Infantil.

1.2. Las emociones

En el momento de nacer ya se empiezan a experimentar emociones. Éstas les acompañaran a lo largo de toda la vida y son primordiales en las relaciones del día a día y en la construcción de la personalidad.

Etimológicamente el término emoción proviene de latín *emotio*, nombre que se deriva del verbo *emovere* (mover, trasladar), contiene el prefijo e- y significar retirar, hacer mover hacia fuera. Es decir, la emoción no saca de nuestro estado habitual.

Hay muchos autores que han definido qué es una emoción. Se ha escogido la definición de Bisquerra (2010: 61):

“un estado completo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Los investigadores y científicos no se ponen de acuerdo cual son las funciones de las emociones. Desde el punto de vista de las perspectivas evolutivas, las emociones tienen una función adaptativa. Pero desde el punto de vista de las perspectivas biológicas las emociones se utilizan para informar de lo que pasa en el entorno. Para otras perspectivas la función principal es motivar la conducta. Por este motivo, Bisquerra (2010: 64) sintetiza las funciones de las emociones del siguiente modo: “la emociones tiene una función motivadora,

adaptativa, informativa y social. Además, algunas emociones puede jugar una función importante en el desarrollo personal.”

1.3. La educación emocional y la inteligencia emocional

Siguiendo las aportaciones de Bisquerra (2010:243) podemos entender la educación emocional como:

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

Los objetivos de la educación emocional según Bisquerra (2010: 244) son:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

Según Delors (1996), muchos problemas tienen origen en el ámbito emocional, por eso la educación emocional es una herramienta básica de prevención e indispensable en el desarrollo cognitivo.

En el mismo sentido el Informe Delors (UNESCO, 1996), fundamenta la educación del Siglo XXI en cuatro pilares básicos de la educación:

1. *Aprender a conocer* y aprender a aprender para poder aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.
2. Aprender a hacer para capacitar al individuo para hacer frente a las diferentes situaciones que se pueda encontrar a lo largo de la vida.
3. Aprender a vivir juntos, saber convivir juntos, realizar proyectos comunes des de el diálogo y sabiendo gestionar los conflictos.
4. Aprender a ser, para obrar con capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal.

Desde el punto de vista de la psicología evolutiva, la teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner publicada el 1983, provoca un cambio de rumbo muy importante ya que no concibe la inteligencia como un todo (visión psicométrica) sino que distingue siete tipos de inteligencia, entre ellas la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal que más adelante popularizará Goleman (1996). Éste autor habla de inteligencia emocional y la contrasta con la inteligencia general, hasta tal punto que equipara su importancia. Como hecho novedoso explica que las competencias emocionales se pueden aprender, todos podemos ser inteligentes emocionalmente.

Es en la década de los noventa que se empieza a hablar de la educación emocional y de su importancia en el ámbito educativo.

1.4. Tipología de emociones

Hay una multitud de autores que han estudiado, investigado y clasificado las diferentes emociones del hombre. Todas ellas tienen puntos en común y puntos divergentes, y cada una tiene estructuras diferentes. Las múltiples clasificaciones parten de distintos aspectos emocionales.

Plutchik (1980) realiza la clasificación teniendo en cuenta que existe una adaptación biológica, es decir, cada emoción tiene su función. Por ello, el autor, habla de: aceptación, alegría, expectación, ira, miedo, repugnancia, sorpresa y tristeza.

En 1986 Weiner, realiza una clasificación partiendo de la premisa de que lo que se siente emocionalmente depende de la interpretación de la situación que se realiza, y utiliza para ello el término de independencia atribucional. Según este autor hay cinco emociones prevalentes: ira, pena, culpa, gratitud y vergüenza.

Años más adelante, ya en 1991, Lazarus clasifica las emociones partiendo de la cognición, es decir, de lo que se piensa en una situación determinada. Partiendo de ello, clasifica las emociones en tres tipos:

- emociones positivas: son el resultado de una interpretación favorable de la situación. Entre ellas se encuentran el amor, el alivio, la felicidad o el estar orgulloso.
- emociones negativas: son el resultado de una interpretación desfavorable de una situación. Entre ellas se encuentran la ira, la ansiedad, la culpa, la vergüenza, la tristeza y la envidia.
- emociones ambiguas (borderline): son aquellas que hacen referencia a la esperanza, la compasión y las emociones estéticas, es decir, las emociones que se experimentan al observar una obra artística.

Según Goleman (1995), las emociones que puede considerarse básicas son las siguientes:

- Ira.
- Tristeza.
- Miedo.
- Alegría.
- Amor.
- Sorpresa.
- Aversión.
- Vergüenza.

Esta clasificación realizada por Goleman (1995), son las emociones desde las que se partirá para realizar el proyecto de Educación Emocional en segundo ciclo de Educación Infantil.

Finalmente, Bisquerra (2010:96) clasifica las emociones según el grado en que las emociones afectan al comportamiento del sujeto, esta clasificación no se basa en compartimientos cerrados sino que hay un continuum que permite pasar de unas emociones a otras:

- Emociones negativas:
 - Ira: rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación...
 - Miedo: Temor, horror, pánico, terror, desasosiego, susto...
 - Ansiedad: Angustia, desesperación, inquietud, estrés...
 - Tristeza: Depresión, frustración, decepción, pena, dolor...
 - Vergüenza: Culpabilidad, timidez, inseguridad, pudor...

- Aversión: Hostilidad, desprecio, antipatía, rechazo, asco...
- Emociones positivas:
 - Alegría: entusiasmo, euforia, excitación, contento, placer...
 - Humor: provoca una sonrisa, una risa, una carcajada...
 - Amor: afecto, cariño, ternura, aceptación, afinidad, respeto...
 - Felicidad: gozo, tranquilidad, placidez, satisfacción...
- Emociones ambiguas:
 - Sorpresa.
 - Esperanza.
 - Compasión.
- Emociones estéticas: emociones que se experimentan ante ciertas manifestaciones artísticas como puede ser la pintura o la literatura.

1.5. Competencias emocionales: Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales

Antes de definir que es la competencia emocional, es importante aclarar el concepto de competencia.

Actualmente es un término usado ampliamente, ya que el Sistema Educativo actual se basa en el desarrollo, a lo largo de toda la escolarización obligatoria, de unas competencias básicas. Con el objetivo de que una vez finalizada la etapa de Educación Primaria y Secundaria todos los alumnos tengan las herramientas necesarias para desenvolverse en cualquier situación de la vida diaria.

Para definir competencia se utilizará la definición realizada por Bisquerra y Pérez (2007:63) en que definen competencia como “la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.”

Hay muchos tipos de competencia, la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, identifica ocho competencias básicas, transversales y multifuncionales:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
5. Competencia social y ciudadana.
6. Competencia cultural y artística.

7. Competencia para aprender a aprender.
8. Autonomía e iniciativa personal.

La competencia emocional no está explícita en ninguna de estas competencias básicas, aunque sí que se encuentra definida a nivel de objetivos generales. El carácter transversal de la competencia emocional implica que se debe tratar en las diferentes áreas y materias del currículum. Aún así, hay una Comunidad Autónoma, Castilla-La Mancha, que ha definido esta competencia específicamente, y tiene nueve competencias básicas en lugar de ocho.

Hay muchos investigadores y científicos que han estudiado que es la competencia emocional y cuáles son las diferentes aptitudes que lo forman. Según Goleman (1999) la competencia emocional está determinada por dos grandes factores, cada uno de ellos formado por varias dimensiones que se presentan esquemáticamente a continuación:

COMPETENCIA PERSONAL	<ul style="list-style-type: none">▪ Conciencia de uno mismo: identificar y conocer los propios sentimientos y emociones.▪ Autorregulación: tener control sobre los estados e impulsos de uno mismo.▪ Motivación: tendencias emocionales que guían nuestras actitudes y conductas hasta la consecución de los objetivos.
COMPETENCIA SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">▪ Empatía: saber ponerse en el lugar del otro, identificar las emociones y necesidades ajenas.▪ Habilidades sociales: tener recursos para inducir respuestas deseables en los demás.

ILUSTRACIÓN 1: COMPETENCIA EMOCIONAL

Bisquerra y Pérez (2007:69) definen la competencia emocional como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.”

Siguiendo esta definición, el proyecto que se presenta a continuación se basará en las diferentes competencias emocionales definidas por GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) encabezados por Bisquerra y Pérez.

El GROP se creó en septiembre de 1997, con la intención de investigar sobre la educación emocional para enseñar a los niños y niñas a desarrollar las competencias emocionales. El GROP pertenece al departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación de la Universidad de Barcelona. Este grupo de trabajo agrupa las competencias emocionales en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar.

Gráficamente representan estos bloques mediante un pentágono, por eso lo llaman el Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales:

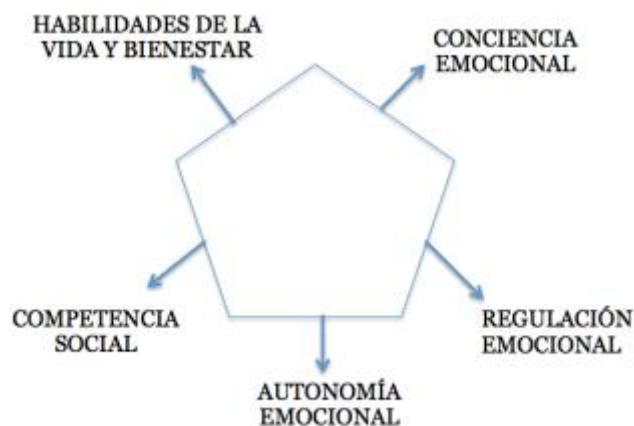


ILUSTRACIÓN 2: MODELO PENTAGONAL DE COMPETENCIAS EMOCIONALES

Siguiendo las aportaciones realizadas en Bisquerra (2009), se realizará un breve resumen de cada bloque que forma el Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales:

- Conciencia Emocional: este bloque es el primer paso para poder desarrollar las diferentes competencias emocionales. Implica darse cuenta e identificar de las propias emociones y las ajenas. Y también saber captar y detectar el clima emocional de un contexto determinado. En este bloque se pueden especificar los siguientes aspectos:
 - Tomar conciencia de las propias emociones.
 - Dar nombre a las emociones.
 - Comprensión de las emociones de los demás.
 - Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

- Regulación Emocional: implica tener la capacidad para saber manejar y tratar las emociones de la forma más adecuada. Se pueden especificar los siguientes aspectos:
 - Expresión emocional apropiada.
 - Regulación de emociones y sentimientos.
 - Habilidades de afrontamiento.
 - Competencia para autogenerar emociones positivas.
- Autonomía emocional: esta competencia facilita que se pueda generar una imagen positiva de uno mismo, valorando las capacidades y conociendo las propias limitaciones. La microcompetencias que se incluyen en este bloque son:
 - Autoestima.
 - Automotivación.
 - Autoeficacia emocional.
 - Responsabilidad.
 - Actitud positiva.
 - Análisis crítico de normas sociales.
 - Resiliencia.
- Competencia social: implica ser capaz de integrarse en una sociedad y establecer relaciones positivas con las otras personas. Los aspectos que se pueden especificar en este bloque son los siguientes:
 - Dominar las habilidades sociales básicas.
 - Respeto por los demás.
 - Practicar la comunicación receptiva.
 - Compartir emociones.
 - Comportamiento prosocial y cooperación.
 - Asertividad.
 - Prevención y solución de conflictos.
 - Capacidad para gestionar situaciones emocionales.
- Competencias para la vida y el bienestar: tener la capacidad y los recursos de adoptar comportamientos y actitudes adecuadas ante las diferentes situaciones de la vida diaria, tanto positivas como negativas. En este bloque como microcompetencias se incluyen las siguientes:
 - Fijas objetivos adaptativos.

- Toma de decisiones.
- Buscar ayuda y recursos.
- Bienestar emocional.
- Fluir.

1.6. La educación emocional en nuestro contexto educativo actual

En la actualidad, el Sistema Educativo Español se basa en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). La LOE tiene la voluntad de desarrollar las diferentes facetas de los alumnos a parte de la intelectual, poniendo especial atención en la competencias básicas. Algunos de los apartados de la LOE hacen mención a la educación emocional.

En el preámbulo, relacionado con uno de los principios fundamentales: “se trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible en todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales...”. Y relacionado con los fines de la educación: “...el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas del alumnado...”.

Dentro de las funciones del profesorado que cita la LOE figura: “la atención al desarrollo intelectual, afectivo, psicomotriz, social y moral del alumnado” (artículo 91.e).

Una de las novedades de la LOE respecto las otras leyes educativas es la introducción de las Competencias Básicas. La ley vigente describe ocho competencias:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía personal.

No hay ninguna competencia explícita que mencione la educación emocional. Solo una comunidad autónoma, Castilla-La Mancha, después de un estudio, decide añadir una novena competencia básica:

- Competencia emocional.

En relación con Educación Infantil, el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanza mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, la

finalidad de la Educación infantil “es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas.

Este Real Decreto define tres áreas de contenidos educativos con sus respectivos bloques:

- Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.
- Conocimiento del entorno.
- Lenguajes: comunicación y representación.

Entre las capacidades que se tienen que desarrollar relacionadas con la primera área encontramos uno que explícitamente menciona la educación emocional:

“3. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros”.

Y relacionada con la tercera área encontramos esta capacidad que también hace una referencia explícita a la educación emocional:

“2. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación”.

En síntesis, el RD 1630/2006, hace especial intención en la importancia de una educación globalizadora para conseguir un desarrollo integral y armónico de la persona en todos sus planos: físico, motor, emocional, afectivo, social y cognitivo.

1.7. Características evolutivas en segundo ciclo de Educación Infantil

A continuación se hace un breve resumen de las características evolutivas de los niños y niñas de segundo ciclo de Educación Infantil, basado en Garrido, Rodríguez y Sánchez (2006).

De los tres a los seis años es un período evolutivo caracterizado por muchas novedades, muchos retos y muchas necesidades.

El desarrollo del lenguaje es el gran instrumento que marca éste período. Entre los 3 y 4 años hay un gran desarrollo de la capacidad expresiva de los niños, que pueden combinar para formar frases cada vez más largas y más complejas. De los 4 a los 6 años hay un

crecimiento y fortalecimiento significativo. Hay un considerable aumento del vocabulario. Adquirir el dominio del lenguaje les permite comunicarse con los demás, expresar opiniones y sentimientos y empezar a establecer relaciones con los iguales.

Durante los 3 años el juego es fundamentalmente motor, pero empieza a introducir elementos de simbolización. Los objetos y elementos poco a poco dejaran de ser agentes pasivos y tendrán un papel más activo, les atribuirán sentimientos, emociones y expresiones verbales. A partir de los 4 años el juego simbólico avanza, y se convierte en un juego más elaborado, se intercambian papeles con otros compañeros y juega a ser “papa” y “mama”, suele interpretar situaciones reales. A partir de los cinco años estas situaciones son más elaboradas y combinan elementos de diferentes situaciones vividas. El juego simbólico contribuye al desarrollo de la conciencia emocional, ya que aporta forma de expresión de sentimientos y afecto.

A los 3 años, les cuesta controlar las emociones que aún son muy básicas. Aunque ya puede empezar a asociar determinados sentimientos con determinadas emociones. Por este motivo es importante trabajar un amplio vocabulario emocional. Poco a poco empezará a expresar las emociones y mostrará empatía cuando vea sufrir algún compañero. A los cinco años pueden aparecer nuevas emociones como el miedo, la ira, la frustración.

1.8. Conclusiones del capítulo

A lo largo de este primer capítulo hemos contextualizado en qué momento se encuentra el estudio de la educación emocional y hemos establecido en qué marco teórico nos centraremos para realizar nuestro proyecto, el Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales de la GROP.

CAPITULO 2.

Proyecto de Educación Emocional en Segundo Ciclo de Educacion Infantil: Exploramos las Emociones

“Cuanto más abiertos estemos hacia nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”.

Daniel Goleman

2.1. Introducción

En este capítulo se va a presentar el proyecto diseñado que tiene por objetivo trabajar la educación emocional en segundo ciclo de Educación Infantil.

Este proyecto quiere ser una herramienta para el profesorado de Educación Infantil ya que está orientado a cómo enfocar la educación emocional a partir de unas actividades, todas ellas adaptables a las situaciones del aula y a las preferencias de los docentes que pueden trabajar en la escuela.

2.2. Contextualización

El proyecto que se presentará a continuación está pensado para realizarlo en una escuela de un pueblo de la Comarca del Alt Empordà, de la Provincia de Girona, en la Comunidad Autónoma de Cataluña.

Es una escuela de una línea, con una media de 15 alumnos por curso. En general, la lengua materna de los alumnos es el catalán, aunque hay alumnos que también tienen como lengua materna el castellano o ambas lenguas. Otros alumnos tienen otros idiomas de lengua materna, como el marroquí o el inglés.

En esta escuela se ha observado que todo el claustro está muy sensibilizado en la Educación Emocional y tiene un proyecto a nivel de Educación Primaria para trabajar las emociones y valores en el aula, durante las horas de tutoría.

En el momento en que se desarrolla el presente Trabajo Fin de Grado, el centro no tiene un proyecto específico para trabajar las emociones en Educación Infantil, aunque en las diferentes actividades que se realizan también se trabajan. Por este motivo, se ha decidido

realizar un proyecto de Educación Emocional en Segundo Ciclo de Educación Infantil, que se llamará “Exploramos las Emociones”.

Para finalizar señalar que la población en la que está ubicado el centro educativo tiene censados 900 habitantes. Su economía se basa básicamente en la agricultura y la ganadería, aunque en los últimos años ha habido un auge considerable del negocio basado en el turismo rural a través de la creación de casas rurales en el pueblo. Estos negocios rurales reciben muchos visitantes gracias a su cercanía con la playa. El municipio tiene un gran tejido asociativo, desde los más jóvenes hasta los más mayores. En el colegio asisten los niños de la población, juntamente a los niños de los pueblos vecinos que también tienen esta escuela como referencia, ya que en su pequeño municipio no tiene servicio educativo.

2.3. Objetivos generales del proyecto

Para realizar el proyecto se ha decidido seguir el Modelo Pentagonal realizado por el GROP, en el que se diferencia cinco bloques temáticos y se realizan actividades para trabajar cada uno de ellos individualmente, sin olvidar realizar una visión holística, ya que todos estos bloques se relacionan y no son independientes. Los objetivos del proyecto Exploramos las Emociones son los siguientes:

- Desarrollar y potenciar el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.
- Dar herramientas y estrategias para regular las propias emociones.
- Favorecer las actitudes de respeto y tolerancia hacia los compañeros.
- Favorecer la comunicación positiva entre los niños y niñas.
- Incentivar y mejora las relaciones sociales con los compañeros.
- Mejorar el clima relacional de la clase y de la escuela.
- Favorecer el inicio de búsqueda de alternativas y/o soluciones a los problemas o conflictos.
- Favorecer la autonomía personal de cada alumno.
- Potenciar el desarrollo integral de los niños y niñas.

2.4. Metodología

La metodología a seguir en este proyecto, teniendo en cuenta la edad de los alumnos, será globalizadora y activa, para permitir la construcción de aprendizajes y experiencias

emocionales significativas y funcionales; considerando, en todo momento, las características individuales de los niños y niñas, para poder adaptar las actividades.

Mayoritariamente se utilizaran estrategias emocionales y vivenciales, a partir de cuentos, vídeos y títeres. También se pueden utilizar fotografías, ilustraciones, canciones (soportes visuales y verbales).

Todas estas estrategias se utilizaran con el objetivo de que los niños y niñas experimenten emociones, establezcan relaciones entre ellas y sus consecuencias, generen actitudes de tolerancia y respeto a sus compañeros, incentiven sus conductas pro sociales y mejoren las relaciones sociales de los alumnos/as.

2.5. Contenidos

Como se ha señalado en el apartado anterior, partiendo de una visión holística de las diferentes competencias emocionales definidas por Bisquerra y GROP, se trabajará cada bloque por separado, pero sin perder de referencia la visión global. Como el programa se dirige a niños y niñas de entre 3 y 6 años, en cada curso se dará más preferencia a unos bloques que a otros, aunque se trabajaran todos los bloques:

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.
- Autoestima.
- Habilidades socio-emocionales.
- Habilidades de la vida.

En el curso de 3 y 4 años, se priorizaran los dos primeros bloques temáticos, conocer las emociones y como regularlas. En el curso de 4 y 5 años, se seguirán trabajando los dos primeros bloques pero también se dará importancia al bloque relacionado con el Autoestima y con las Habilidades socioemocionales, para empezar a trabajar la empatía. Y finalmente, en el último curso del segundo ciclo de Educación Infantil, de 5 y 6 años, también se trabajará el bloque de Habilidades de la vida.

Los contenidos que se trabajarán en el Proyecto de Exploramos las Emociones son los siguientes, incluidos en el área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal (ECI/3960/2007)):

- Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás. Iniciación a la toma de conciencia emocional y participación en conversaciones sobre vivencias afectivas. Voluntad y esfuerzo

para la adaptación progresiva de la expresión de los propios sentimientos y emociones, adecuándola a cada contexto.

- Asociación y verbalización progresiva de causas y consecuencia de emociones básicas, como amor, alegría, miedo, tristeza o rabia.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias.
- Valoración positiva y respeto por las diferencias, aceptación de la identidad y características de los demás, evitando actitudes discriminatorias.

2.6. Actividades

Antes de definir las actividades, es importante mencionar, algunos aspectos básicos del proyecto Exploramos las Emociones, que se utilizaran durante los tres cursos del Segundo ciclo de Educación Infantil.

Cada clase tendrá dos títeres encargados de presentar las diferentes actividades del proyecto, el nombre de ellas estará relacionado con las emociones. Estos títeres se les presentarán a los alumnos de 3 años, e irán creciendo con ellos hasta llegar al último curso de Educación Infantil. Un ejemplo, pueden ser las siguientes:



ILUSTRACIÓN 3: EJEMPLOS DE LOS TÍTERES TRISTÓN Y DELÍCIA

Si la clase tienen suficiente espacio, se habilitará el Rincón de las Emociones, en el que habrá cuentos, materiales de las diferentes actividades... Si el aula no tiene espacio suficiente habrá una Caja de las Emociones.

Las actividades están pensadas para realizarlas con grupos de 10 a 15 niños, si se realizan con más alumnado se tendrán que realizar adaptaciones en el desarrollo de la actividad y cambios en la temporalización. Las actividades que se proponen son una sugerencia pudiéndolas variar y adaptar a las necesidades de cada grupo.

Seguidamente se definirán las diferentes actividades que componen los cinco bloques temáticos del Proyecto Exploramos las Emociones:

2.6.1. Actividades del Bloque 1: Conciencia Emocional

El Bloque Conciencia Emocional hace referencia al reconocimiento de las propias emociones y las ajenas, es el primer paso para la educación emocional. Inicialmente se trataran las 4 emociones básicas, y se añadirán otras al avanzar de curso:

- Curso 3 años: Alegría, Tristeza, Enfado y Sorpresa.
- Curso 4 años: Alegría, Tristeza, Enfado, Sorpresa y Miedo.
- Curso 5 años: Alegría, Tristeza, Enfado, Sorpresa, Miedo y Preocupación.

Las actividades que se proponen para este bloque son las siguientes:

- Actividad 1: Como me siento hoy.
- Actividad 2: Los colores de las emociones.
- Actividad 3: Fotos emocionales.
- Actividad 4: Nos cambiamos partes de la cara.
- Actividad 5: Nuestro compañero se siente...

2.6.1.1. Como me siento hoy

Es una de las primeras actividades que se trabajaran en el curso de 3 años. Se trata de un pequeño mural con la foto de un niño expresando las diferentes emociones: Alegría, tristeza, enfado y sorpresa.

Objetivos de la actividad:

- Trabajar el vocabulario de las emociones: alegría, tristeza, enfado y sorpresa.
- Identificar cada emoción con su expresión.
- Reconocer e identificar las propias emociones.

Desarrollo de la actividad:

Por la mañana, al llegar a la clase, los niños y niñas aprenden las rutinas de sacarse el abrigo y ponerse la bata pues también se introduce la rutina de decir cómo me siento hoy. Tenemos un mural, con cuatro fotografías de las expresiones emocionales básicas (alegría, tristeza, enfado y sorpresa), lo niños tiene que coger el cartelito con su nombre y/o

fotografía y colocarlo debajo de la foto que describe como se sientan hoy. Cuando se hace la asamblea, libremente pueden explicar porque se sienten así.

Es importante transmitir a los niños y niñas como uno se siente y el por qué se siente así. Inicialmente, la tutora siempre realiza la actividad y les explica a los niños la causa de su sentimiento.

El mural, se cuelga en el rincón de la emociones (si hay), o sino en una pared de la clase.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad se recomienda para los alumnos de 3 y 4 años (a los 4 años se introduce la emoción del miedo), para aprender a reconocer las emociones, pero también se puede utilizar en el último curso de educación infantil si se considera necesario para el trabajo de reconocimiento de emociones.

Temporalización:

Esta actividad es diaria y se realiza por la mañana, tiene una duración muy corta de cinco o diez minutos. Algunos días puede durar más si los niños y niñas en la asamblea quieren explicar el por qué se sienten así.

2.6.1.2. Los colores de las emociones

En el rincón de las emociones, hay la caja de las emociones. Ésta se abre cada sesión de educación emocional junto a los títeres Tristón y Delicia. En esta sesión, dentro de la caja se encuentra un cuento, *El monstruo de Colores* de Anna Llenas.

Se ha escogido éste libro porque tiene un bonita historia y unas ilustraciones fantásticas que captan mucho la atención de los pequeños y dan mucho juego para realizar otras actividades.

Objetivos de la actividad:

- Trabajar el vocabulario de las emociones.
- Identificar las emociones que se experimentan en diferentes situaciones.
- Reconocer e identificar las propias emociones.

Desarrollo de la actividad:

Tristón y Delicia abren la caja de la emociones y sale un cuento. La maestra, junto la ayuda de los títeres explica el cuento. El cuento trata de un monstruo de colores que se ha hecho un lío con las emociones y no funciona bien, para mejora las tiene que ordenar y

poner cada emoción en su sitio. Cada emoción tiene su color y el monstruo las va ordenando recordando las situaciones que le producen estas emociones.

Relacionado con el cuento de *El Monstruo de Colores* podemos desarrollar otras actividades, por ejemplo que cada niño y niña dibuje un monstruo y lo pinte como quiere y después explique cómo se siente el monstruo y el por qué. Los dibujos los colgamos en la clase.

Otra actividad que se puede realizar es relacionado con los colores de las emociones, hacer un mural con cuadrados de colores, cada uno corresponde a una emoción, podemos dibujar y escribir, si saben los más mayores de 5 años, situaciones que les hacen experimentar aquella emoción.

Orientaciones de la actividad:

El cuento de El Monstruo de Colores está dirigido a todo el Segundo ciclo de Educación Infantil, aunque su explicación se tendrá que adaptar a cada curso, teniendo en cuenta a las emociones que trabajan.

La actividad de dibujar y pintar un monstruo también está dirigida a los tres cursos del segundo ciclo de Educación Infantil. En cambio, la actividad de realización de un mural con las situaciones que nos producen las diferentes emociones está dirigida al curso de los niños y niñas de cinco años.

Temporalización:

Abrir la caja de las emociones y explicar el cuento es una actividad que tendrá la duración de una sesión de unos 30 minutos.

Las otras actividades propuestas se realizarán en otras sesiones, su duración será de 15 a 30 minutos en la actividad de dibujar un monstruo. La actividad de realizar un mural tendrá una duración más larga de 45 minutos.

2.6.1.3. Fotos emocionales

Dentro de la caja de las emociones, habrá una máquina de fotografía digital junto a un cuento que explique las diferentes emociones como por ejemplo, *Emociones* de la Editorial Casals , o *Las Emociones* de la Editorial La Galera, colección Aprendemos.

Se han escogido estos dos cuentos, porque tiene fotos reales de las expresiones faciales de niños teniendo diferentes emociones y se encuentran ejemplos de que situaciones les producen estas sensaciones.

Objetivos de la actividad:

- Trabajar el vocabulario de las emociones.
- Identificar la expresión de las diferentes emociones.
- Verbalizar situaciones que nos hacen experimentar emociones determinadas.
- Reconocer las emociones que pueden experimentar otros a partir de las expresiones faciales.
- Reconocer e identificar las propias emociones.

Desarrollo de la actividad:

Los títeres Tristón y Delicia abrirán la caja de las emociones en la que se encuentra un cuento sobre la expresión de las emociones y una cámara de fotos. La maestra explica el cuento, y comenta junto a los niños que situaciones no hacen experimentar ciertas emociones. Seguidamente, con la cámara de fotos, se sacaran imágenes de los niños expresando las diferentes emociones trabajadas.

En otra sesión, cuando las fotos ya estén impresas, se clasificarán junto la emoción que transmiten (alegría, tristeza, enfado...) pudiendo hacer un mural para la clase o los pasillos de la escuela.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad la pueden realizar los tres cursos del Segundo Ciclo de Educación Infantil, adaptando el cuento que se encuentren en la caja de las emociones a los alumnos. Los cuentos que se han propuesto, el primero estaría recomendado para los 3 años, ya que tratan las emociones básicas, mientras que el segundo estaría más indicado para los 4 y los 5 años ya que tratan un abanico de emociones más amplio.

También es posible, en el último curso del segundo ciclo de Educación Infantil, si se tiene más de una cámara fotográfica que los propios alumnos con la supervisión del adulto realicen las fotografías ellos mismos.

Temporalización:

Ésta actividad se divide en dos sesiones. La primera tiene una duración de 45 minutos y la segunda una duración de 30 minutos. Si se considera idóneo, en los alumnos de 3 y 4 años se puede dividir la primera sesión en dos partes. La primera se explica el cuento y la segunda se realizan las fotografías.

2.6.1.4. Puzzles de emociones

Es una actividad muy sencilla de realizar, muy lúdica y en la que los alumnos se divertirán mucho jugando y experimentando.

Objetivos de la actividad:

- Trabajar el vocabulario de las diferentes emociones.
- Reconocer las emociones a través de la expresión facial.

Desarrollo de la actividad:

En el aula se encuentran la caja de la emociones junto a Tristón y Delicia, se abre y dentro hay recortes de fotos de los alumnos expresando emociones por partes de la cara (ojos-nariz y boca), la maestra empieza a realizar combinaciones y pide a los alumnos que emociones expresan. Después los alumnos podrán ir jugando y combinando las diferentes partes para expresar emociones. La combinación que hayan hecho la pegaran con cola en un folio y debajo escribirán solos o con la ayuda de la maestra que emoción expresa.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad está recomendada para los diferentes cursos del segundo ciclo de educación infantil. Si con las fotos realizadas en clase no se puede realizar los puzzles, una alternativa es utilizar unos recortables como los ejemplos que se muestran en los anexos.

Temporalización:

Esta actividad está diseñada para tener una duración de 30 a 45 minutos.

2.6.1.5. Nuestro compañero se siente...

Esta actividad es un juego muy divertido, que se puede realizar dentro del aula o en el exterior. Con parejas o grupos pequeños o con toda la clase, tiene muchas variantes y se tiene que adaptar a la que más convenga al grupo.

Objetivos:

- Trabajar el vocabulario de las diferentes emociones.
- Reconocer las emociones a través de la expresión facial.
- Identificar las emociones que pueden experimentar otros.

Desarrollo de la actividad:

Dentro de la caja de las emociones se encontrará un papel que la maestra leerá que dirá: “*Nuestro compañero/a se siente....*”, y seguidamente se explicará el juego. Los alumnos se pondrán por parejas o en un grupo reducido, uno tendrá que expresar una emoción y los otros lo tendrán que imitar.

El compañero que “dirige” dice, *Hoy me siento...*, y luego realiza la expresión facial que los otros tiene que imitar. Todos los integrantes del grupo tienen que dirigir.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad está recomendada para los tres cursos de Segundo ciclo de Educación Infantil.

Temporalización:

Esta actividad tiene una duración de unos 15 minutos.

2.6.2. Actividades del Bloque 2: Regulación Emocional

Este segundo bloque hace referencia a la capacidad para saber tratar y manejar las emociones propias y ajenas de la mejor manera posible.

Las actividades que se proponen para este bloque son las siguientes:

- Actividad 1: Relajación en el aula.
- Actividad 2: El cuento de la Tortuga Sabia.
- Actividad 3: ¿Quién abre la caja?
- Actividad 4: ¡Vaya rabieta!
- Actividad 5: Nos ponemos en el lugar del otro.
- Actividad 6: ¿Qué me pasa cuando estoy enfadado/a o tengo miedo?

2.6.2.1. Relajación en el aula

La relajación en el aula es una herramienta muy beneficiosa para los niños y niñas de Educación Infantil. Ya que mejora la seguridad, mostrando más conductas positivas y disminuyendo las negativas y también hace aumentar su alegría y espontaneidad (Escalera, A.M., 2009).

Objetivos de la actividad:

- Empezar a tomar conciencia de su cuerpo y de la respiración.
- Empezar a reconocer y verbalizar las sensaciones y emociones que experimentan.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad se realizará diariamente, como una rutina, al llegar a clase después de comer. Es un momento en que los niños/as llegan excitados y nerviosos y les cuesta concentrarse y poner atención para empezar a hacer una tarea. Se entrará y se realizará un ejercicio de relajación antes de empezar la actividad.

Los niños y niñas se sientan en las sillas y ponen sus brazos y cabeza encima de la mesa con los ojos cerrados, luego se pone música tranquila, como por ejemplo fragmentos lentos de música clásica. Un niño, que será “el encargado de relajación” coge un objeto (pluma, una pañuelo, un coche pequeño de juguete, una pelota pequeña...) y lo pasa suavemente por la espalda de sus compañeros, de uno en uno. Se puede repetir el ejercicio otra vez si se considera conveniente. Cada día se cambia “el encargado de relajación”.

También se puede realizar este mismo ejercicio en parejas y tendidos en el suelo. Un miembro de la pareja hará el masaje con un objeto, luego intercambian los papeles.

Otro ejercicio que se puede realizar es de relajación en movimiento, los alumnos se situaran en el aula, en círculo si tienen espacio o cada uno de pie detrás de su silla. Los niños y niñas saltarán y darán palmada, a la orden, se quedan quietos, cierran los ojos y aprietan las manos, realizando cinco respiraciones lentamente. Luego abren despacito las manos para que la energía fluya libremente por los dedos.

Orientaciones de la actividad:

La actividad de relajación está dirigida a todos los cursos de Segundo ciclo de Educación Infantil.

Temporalización de la actividad:

La duración de la actividad es entre 10 y 15 minutos.

2.6.2.2. El cuento de la Tortuga Sabia

Es un cuento inventado por Anna Carpena que ayuda a introducir el concepto de autocontrol y de regulación de la emociones en los niños y niñas. Proporcionado en ellos mismos un sentimiento de confianza porque pueden controlar sus respuestas emocionales, lo que significa un aumento de la autoestima.

Objetivos de la actividad:

- Introducir el concepto del autocontrol.
- Reconocer y verbalizar las propias emociones.
- Favorecer los comportamientos reflexivos y reducir la impulsividad.

Desarrollo de la actividad:

Al llegar a clase los alumnos se encontraran la caja de las emociones, junto a los títeres se abrirá y dentro habrá un muñeco de una tortuga y unas imágenes. La maestra explicará el cuento de la Tortuga Sabia. Es una historia de una tortuga que tiene muchos problemas de relación con las otras tortugas, se enfada y se pelea. Un día se encuentra a una tortuga sabia y le da unos consejos para auto controlarse.

Colgamos en el rincón de las emociones las imágenes de los diferentes pasos que se tiene que realizar para auto controlarse y regular las emociones.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad puede realizarse en los tres cursos del Segundo Ciclo de Educación Infantil. Adaptando la historia a las edades de los alumnos. Es importante siempre que surja una situación de falta de regulación emocional en el aula o en el patio, recordad la técnica de la tortuguita.

Temporalización de la actividad:

Esta actividad tiene una duración de 45 minutos.

2.6.2.3. ¿Quién abre la caja?

Es una actividad que plantea un conflicto entre las marionetas de las emociones (Tristón y Delicia). Los alumnos tendrán que reflexionar y intentar buscar una solución para que las marionetas vuelvan a ser amigas.

Objetivos de la actividad:

- Reconocer y verbalizar las emociones que sienten los demás, “ponerse en el lugar del otro”.
- Introducir el concepto de auto regulación emocional.
- Buscar soluciones para gestionar un conflicto.

Desarrollo de la actividad:

En el rincón de las emociones nos encontramos la caja de las emociones junto a Tristón y Delicia, la maestra cuenta una historia con los títeres:

Tristón: ¡Buenos Días!

Delicia: ¡Buenos Días!

Tristón: Hoy estamos muy, muy enfadados,

Delicia: ¿Queréis saber por qué estamos enfadados?, Mirad hoy me tocaba a mí abrir la caja de las emociones, pero Tristón me dice que no que le toca a él.

Tristón: Sí, sí niños y niñas hoy me toca a mí. Yo quiero abrir la caja de las emociones para ver lo que hay dentro. (subiendo el tono de voz)

Delicia: Nooooooooooooo (gritando y sollozando)

Tristón: Síííííííííííííííííí (Subiendo el tono de voz)

Delicia: Por eso nos hemos enfadado mucho. No sabemos quién tiene que abrir la caja y ya no somos amigos.

Tristón y Delicia: No ayudáis a solucionarlo, ¿qué podemos hacer?

Los alumnos, sentados en asamblea, hablan y reflexionan sobre qué posibles soluciones tiene el problema de los títeres, en todo momento guiados por la maestra. Se tienen que poner de acuerdo en quién tiene que abrir la caja y argumentarlo. Todos los niños y niñas de la clase tienen que estar de acuerdo, para poder abrirla.

Se les ayudará guiándolos con preguntas, como por ejemplo:

- ¿Cómo creéis que se sienten los títeres?
- ¿Sabemos el que tiene que abrir la caja?
- ¿Cómo podemos ayudar a decir quién abre la caja de las emociones?

Cuando la abren se encuentran una nota que la maestra lee:

“Felicitaciones (escribir todos los nombres de los alumnos de la clase), habéis ayudado a solucionar el problema a Tristón y Delicia. Les habéis enseñado que no sirve de nada pelearse, ni gritar... Todo se puede solucionar hablando. Por este motivo aquí tenéis una medalla con vuestro nombre para que os la llevéis a casa.”

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad la pueden realizar los tres cursos del Segundo Ciclo de Educación Infantil. Se tiene que adaptar la historia al nivel de cada clase, y si puede ser, utilizar problemáticas próximas a ellos que hayan surgido durante los últimos días en el aula.

Temporalización de la actividad:

Esta actividad tiene una duración de 45 minutos, si los alumnos no consiguen acordar una solución el problema puede dedicarse otra sesión de 30 minutos.

2.6.2.4. ¡Vaya rabieta!

Es una actividad, relacionada con el cuento *Vaya rabieta* de Mireille d'Allance de la Editorial Corimbo.

Se ha escogido este cuento porque es una historia muy entendedora, sencilla y con bonitas ilustraciones que tratan el tema de cómo gestionar la ira y el enfado.

Objetivos de la actividad:

- Introducir el concepto de autocontrol y gestión de las propias emociones y sensaciones.
- Reconocer los propios sentimientos y emociones.
- Introducir la búsqueda de soluciones para poder gestionar las emociones.

Desarrollo de la actividad:

Al llegar a clase, los alumnos abren la caja de las emociones con la ayuda de las marionetas, dentro se encuentra el cuento *Vaya Rabieta*. La maestra les explicará el cuento. Trata sobre un niño que se llama Roberto, ha tenido un mal día y llega a casa de mal humor. Para cenar hay verdura, y no quiere. Termina en su habitación sin comer el postre. Allí, Roberto conocerá la Cosa (el enfado, la ira), que sale de dentro y empieza a destrozar todo lo que tiene delante. Pero consigue pararla a tiempo y tranquilizarla, para que no rompa nada más (Roberto se ha calmado).

Una vez explicado el cuento se reflexionará y se hablará de situaciones que les hacen enfadar mucho y qué es lo que podemos hacer para calmarnos. Se puede hacer un recordatorio de la Técnica de la Tortuga.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad se puede realizar en los tres cursos del Segundo Ciclo de Educación Infantil, en el curso de 5 años también podemos hacer referencia a qué significa tener un mal día y reflexionar sobre este tema. Preguntando por ejemplo, si ellos han tenido un mal día, el por qué, como se sentían...

Temporalización de la actividad:

La duración de la actividad es de una sesión de 30 minutos.

2.6.2.5. Nos ponemos en el lugar del otro

Esta actividad está dirigida a reflexionar sobre cómo se reacciona ante diferentes situaciones.

Objetivos de la actividad:

- Reflexionar sobre las emociones que experimentan ellos y los demás.
- Introducir el concepto de autogestión de las emociones.
- Introducir el concepto de empatía.

Desarrollo de la actividad:

En la sesión del proyecto Exploramos las Emociones, en la clase los alumnos se encuentran la caja de las emociones, se abre y dentro hay unos folios con diferentes imágenes:

- Un niño llorando porqué se están riendo de él.
- Una niña que se equivoca y no sabe hacer lo que le dice la maestra.
- Uno niños que se pelean.
- Una niña que se tropieza y cae en clase.
- Un niño que está triste porque sus amigo no quieren jugar con él, le dicen que es malo.

Los alumnos, con la ayuda de la maestra harán grupos de 3, cada grupo tendrá una imagen y tendrán que dramatizar la situación y su resolución. Luego al final de la sesión, cada grupo la representará ante sus compañeros, y se hará una reflexión.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad está indicada para el último curso del Segundo Ciclo de Educación Infantil, alumnos/as de 5 años.

Temporalización de la actividad:

La duración de la actividad será de dos sesiones de 60 minutos cada una.

2.6.2.6. ¿Qué me pasa cuando estoy enfadado o tengo miedo?

Esta actividad está dirigida a buscar soluciones a las emociones básicas que son más difíciles de gestionar, el enfado y el miedo.

Objetivos de la actividad:

- Aprender a auto gestionar y controlar las propias emociones.
- Reconocer los propios sentimientos y emociones.
- Conocer diferentes soluciones para gestionar las emociones.

Desarrollo de la actividad:

Dentro de la caja de las emociones, habrá una imagen de una cara con expresión de enfado. La maestra preguntará a los alumnos que le puede pasar a este niño mientras les enseña la imagen. Seguidamente la maestra les hará las siguientes preguntas:

- ¿Por qué creéis que se ha podido enfadar?
- ¿Te acuerdas de la última vez que te enfadaste?
- ¿Qué te pasa cuando estás muy enfadado (lloras, gritas...)?
- ¿Cuando estamos enfadados hacemos cosas que después nos arrepentimos?
- ¿Qué hacemos para que se nos pase el enfado?

Después de reflexionar se hará un dibujo de una situación que nos ha hecho enfadar.

Otro día, dentro de la caja de las emociones se encontrará una imagen de una cara con una expresión de miedo. Se seguirá la misma metodología que con la imagen de la cara enfadada. Se realizaran las siguientes preguntas:

- ¿Algunas veces habéis tenido miedo? ¿Cuándo?
- ¿Cómo os sentís cuando tenéis miedo?
- ¿Qué hacéis cuando tenéis miedo?

Después de reflexionar, realizaremos un mural con las cosas que nos dan miedo.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad está indicada para realizarla los dos últimos cursos del Segundo Ciclo de Educación Infantil.

Temporalización de la actividad:

La duración de esta actividad es de dos sesiones de 45 minutos.

2.6.3. Actividades del Bloque 3: Autoestima

Este tercer bloque hace referencia a la competencia dirigida a potenciar y facilitar una imagen positiva de uno mismo.

Las actividades que se proponen para este bloque son las siguientes:

- Actividad 1: Protagonista del Rincón de las Emociones
- Actividad 2: Pequeños artistas: El Punto
- Actividad 3: Juego de la tela de araña diciendo cualidades
- Actividad 4: La cajita mágica
- Actividad 5: Las palabras dulces

2.6.3.1. Protagonista del Rincón de las Emociones.

Actividad para favorecer la confianza en uno mismo (autoestima y autoconfianza). Para que los alumnos construyan una imagen positiva de si mismos.

Objetivos de la actividad:

- Conocer mejor a los compañeros.
- Describir y valorar las cualidades de uno mismo (el protagonista)
- Describir y valorar las cualidades de los compañeros.

Desarrollo de la actividad:

Cada semana un niño o niña de la clase será el protagonista del Rincón de las Emociones. Una semana antes se avisará al alumno y su familia que será protagonista, para que traiga algún objeto (cuento, peluche, cojín...) que para él sea significativo y quiera compartir con el resto de los compañeros.

El día de la semana que se realiza el proyecto Exploramos las Emociones, los alumnos se sitúan en círculo, en medio habrá la caja de las emociones y dentro estará el objeto que ha traído el niño o niña protagonista de la semana. Por medio de preguntas y adivinanzas los niños tendrán que saber de qué objeto se trata, como por ejemplo:

- ¿Es una cosa que se puede comer?
- ¿Es de madera?

- ¿Es de color rojo?
- ¿Se puede poner dentro de una bolsa?

Una vez adivinado, el grupo de compañeros le dirá al protagonista cualidades que le gusten de él. Entonando la frase: “Me gusta de...”, como por ejemplo:

Me gusta de María que tiene el pelo muy largo.

Me gusta de María que sabe jugar mucho a fútbol.

Cuando todos los niños y niñas hayan dicho lo que les gusta del protagonista se sentaran en su sitio y lo dibujarán. Al final se grapan todos los dibujos y el protagonista se los llevará a casa como recuerdo.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad la pueden realizar todos los cursos de Segundo Ciclo de Educación Infantil. Es conveniente que el primer día que se realiza la actividad la maestra lo ejemplifique, con algún objeto que haya traído de su casa.

Para los niños más pequeños, los de 3 años el juego de preguntas y adivinanzas puede ser un poquito complicado, para facilitarlo en lugar de traer algún objeto la consigna podría ser traer su juguete preferido.

Temporalización de la actividad:

Esta actividad tiene una duración de una sesión de 45 a 60 minutos.

2.6.3.2. Pequeños artistas: El punto

Actividad que parte del cuento “*El Punto*” de Peter H. Reynolds de la Editorial Serres, muy adecuado para trabajar la autoestima y la autoconfianza, aparte de trabajar la creatividad.

Objetivos de la actividad:

- Fomentar la confianza en uno mismo.
- Desarrollar una imagen positiva de ellos mismos.
- Desarrollar una actitud respetuosa y positiva hacia los compañeros.
- Saber ponerse en el lugar del protagonista.

Desarrollo de la actividad:

El día que trabajamos el proyecto Exploramos las Emociones, dentro de la caja de las emociones encontramos un cuento “El Punto”. La maestra junto a los títeres de las emociones lo explican detenidamente a los alumnos. El protagonista de la historia Vashti dice que no sabe dibujar, su maestra cree que sí, le anima y le transmite confianza para que lo haga. Vashti inicialmente solo dibuja un pequeño punto. Pero su maestra le alaba y lo enmarca, luego Vashti se quiere superar y va probando cosas diferentes con el punto.

Al finalizar el cuento, reflexionamos un poco sobre la historia mediante algunas preguntas por ejemplo:

- ¿Os gustan los dibujos que hace Vashti?
- ¿Creéis que Vashti sabía dibujar?
- ¿Por qué Vashti no dibujaba nada los primeros días de clase?
- ¿Cómo creéis que se sentía Vashti cuando no dibujaba nada?
- ¿Cómo se sentía Vashti cuando la maestra le hacía firmar sus dibujos?
- ¿Cómo creéis que se sentía Vashti cuando el niño le dijo que dibujaba muy bien y que les gustaría dibujar como él?

Al terminar la reflexión, se dividirá la clase en dos grupos y cada uno tendrá que realizar un mural de puntos (grandes, pequeños, de colores...). Los murales los colgaremos en el Rincón de las Emociones.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad se puede realizar con los alumnos de 4 y 5 años, los dos últimos cursos de Educación Infantil. No está muy recomendada para los alumnos de 3 años.

Temporalización de la actividad:

Esta actividad se realiza en dos sesiones. La primera sesión, de 30 a 45 minutos, se explicaría el cuento y la segunda sesión, de 45 minutos, se realizarán los murales.

2.6.3.3. Juego de la tela de araña diciendo cualidades.

Actividad apropiada, para que los alumnos aprendan a decir a los compañeros sus cualidades y no solamente las cosas negativas.

Objetivos de la actividad:

- Expresar cualidades de los compañeros.
- Valorar las propias cualidades

- Fomentar el trabajo en equipo.

Desarrollo de la actividad:

Al abrir la caja, junto a las marionetas Tristón y Delicia se encuentran una madeja de lana con una nota que pone: tela de araña. La maestra les pregunta a los niños que pueden hacer con lo que han encontrado, al finalizar las sugerencias, se les explica la actividad. Se tienen que situar en círculo sentados cada uno en una silla. El primero cogerá la madeja de lana, dirá el nombre de un compañero o compañera y una cualidad positiva de él o ella. Ara un nudo en la pata de la silla y la tirará al compañero y así sucesivamente. Se irá creando una tela de araña que unirá a todos los alumnos de la clase.

Orientaciones para la actividad:

Es una actividad pensada para último curso de Educación Infantil, la dificultad está en hacer un nudo a la silla y pasar la madeja al compañero, la maestra tendrá en todo momento que seguir la madeja y ayudar a los alumnos ha hacer el nudo en la silla.

Esta actividad se puede adaptar para los niños de 3 y 4 años, en lugar de utilizar una madeja de lana, la pueden hacer con una pelota, sin crear una tela de araña.

Antes de realizar esta actividad, es recomendable hacer un repaso del vocabulario de cualidades.

Temporalización de la actividad:

Esta actividad está pensada para tener una duración de 30 a 45 minutos.

2.6.3.4. La cajita mágica

Actividad pensada para trabajar la valoración positiva de los propias alumnos, partiendo de la explicación ellos son mágicos y especiales.

Objetivo de la actividad

- Aprender a valorarse uno mismo.
- Participar activamente durante el desarrollo de la actividad.

Desarrollo de la actividad:

Los niños se sentaran en semicírculo delante de la caja de la emociones. Los protagonistas de la actividad serán la Delicia y Tristón. Abrirán la caja, dentro habrá una cajita pequeña y muy bonita con un espejo dentro (los alumnos no lo sabrán). Con mucho cuidado Delicia abrirá la caja y les explicará que dentro hay una cosa muy bonita, una de las

cosas más bonitas que ha visto nunca. Le pedirá a Tristón que mire lo que hay dentro de la cajita, Tristón cuando lo ve, se queda sin palabras dice que no puede explicar lo que ha visto porqué es una de las cosas más bonitas del mundo. Las marionetas les piden ayuda a los niños para que adivinen que cosa hay dentro de la caja. Los alumnos los ayudaran pero ninguno no adivinará lo que hay. En éste momento las marionetas deciden que uno a uno los alumnos podrán ver lo que hay dentro de la caja, pero con una condición, que cuando lo hayan visto no podrán decir nada a sus compañeros. Uno a uno todos los alumnos miraran lo que hay dentro de la cajita, y se verán a ellos mismos (reflejados en el espejo), ya que son la cosa más bonita del mundo.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad está pensada para los alumnos de 3 y 4 años de segundo ciclo de Educación Infantil.

Temporalización de la actividad:

La duración de esta actividad es de una sesión de 30 a 40 minutos.

2.6.3.5. La Palabras Dulces

Actividad pensada para trabajar con los alumnos, a partir de un cuento muy “dulce”, la importancia de expresar los sentimientos y potenciar el autoestima de los otros.

Objetivo de la actividad:

- Valorar la importancia de expresar los sentimientos positivos a los otros.
- Trabajar el vocabulario de “palabras dulces”.

Desarrollo de la actividad:

Al abrir la caja de las emociones, los alumnos se encuentra el cuento *Palabras Dulces* de Carl Novac y Claude K. Dubois de la Editorial Corimbo. El cuento narra una historia sobre Lola que un día se despierta con un montón de palabras dulces en la boca y tiene la necesidad de contarlas a alguien, pero, sus padres están muy ocupados y no se las puede decir. La maestra cuenta el cuento, una vez se ha terminado la lectura se realizaran preguntas para comprobar que han entendido el cuento.

Luego se trabajará todo el grupo junto, los alumnos dirán palabras dulces y la maestra las apuntará a la pizarra. Se finalizará la sesión haciendo un juego por parejas. Los alumnos harán grupos de dos y se dirán palabras dulces al oído.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad está pensada para todos los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil. Realizando pequeñas variantes según la edad de los niños. En los alumnos de cinco años puede realizar cartelitos con palabras dulces y guardarlos dentro de una caja para que cuando sea necesario la puedan sacar y decir a sus compañeros, sobre todo después de un conflicto o mal entendido.

Temporalización de la actividad:

La duración de esta actividad es de una sesión de 30 a 40 minutos.

2.6.4. Actividades del Bloque 4: Habilidades socio-emocionales

Este cuarto bloque hace referencia a la capacidad de establecer relaciones positivas con los demás y la capacidad de integrarse positivamente en la sociedad. Habilidades relacionadas con el diálogo, la comunicación, el respeto, la empatía, la asertividad...

Las actividades que se proponen para este bloque son las siguientes:

Actividad 1: Yo soy...

Actividad 2: El pez Arcoiris

Actividad 3: Como actuó cuando...

Actividad 4: Presentar conflictos vividos en el aula o el patio a través de las marionetas.

2.6.4.1. Yo soy...

La siguiente actividad, es muy lúdica y práctica, permite trabajar la empatía.

Objetivo de la actividad:

- Empezar a aprender a ponerse en el lugar del otro (desarrollar la empatía).
- Entender otros puntos de vista.
- Desarrollar habilidades sociales.

Desarrollo de la actividad:

Al empezar la sesión del Proyecto Exploramos las Emociones, al abrir la caja los alumnos se encuentran unas pequeñas tarjetas con diferentes dibujos de diferentes personajes: papa,

mama, maestra, dependiente, abuelo, médico, monitora de comedor..... Cada alumno cogerá una tarjeta y representará durante un rato el personaje que le ha tocado. Tendrán que pensar y actuar como éste personaje, con la ayuda de la maestra.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad la pueden realizar todos los alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil. Adaptando la complejidad de los personajes a representar según la edad.

Para hacer que sean una actividad más lúdica, se puede tener un cofre de disfraces, con diferentes telas, pañuelos y objetos (gafas, joyas, sombreros...), para que los alumnos se puedan caracterizar.

Temporalización de la actividad:

Esta actividad tienen la duración de una sesión de 30 a 45 minutos. Pero es recomendable realizarla en diferentes sesiones de semanas alternas, para que los niños puedan jugar a ser los diferentes personajes.

2.6.4.2. El Pez Arcoíris

Actividad a partir de un cuento muy bonito y conocido, para trabajar los valores de compartir y de la amistad.

Objetivo de la actividad:

- Trabajar los valores de la amistad, el compartir y el respeto.
- Trabajar en grupo.

Desarrollo de la actividad:

Dentro de la Caja de las Emociones, se encontraran un cuento: *El Pez Arcoíris*, que narra la historia del pez más bonito del océano, pero que no tiene amigos, nadie quiere jugar con él. La maestra, contará el cuento enseñando una por una las ilustraciones. Al finalizar realizará las siguientes preguntas:

- ¿Por qué pensáis que el Pez Arcoíris no tiene amigos?
- ¿Es feliz el Pez Arcoíris cuando no tiene amigos?
- ¿Cómo se siente el Pez Arcoíris cuando regala sus escamas preciosas?

La maestra escuchará una por una todas las aportaciones de los alumnos, sintetizando al finalizar las ideas principales.

Luego en grupos de cinco realizaran un pequeño mural de un Pez Arcoíris para colgarlo en el Rincón de las Emociones. Los grupos se distribuirán por mesas de trabajo, tendrán a su alcance diferente tipos de materiales (naturales, reciclados, papeles de colores, lápices de colores, rotuladores de diferentes tamaños....). El grupo se tendrá que poner de acuerdo en cómo realizar el mural del pez.

Durante otra sesión, los alumnos se colocaran en semicírculo y cada grupo presentará el pez que han realizado a los compañeros. Al finalizar las presentaciones, se abrirá un diálogo sobre cómo se han sentido cuando realizaban el mural. La maestra les puede hacer algunas preguntas para incentivar la participación de los alumnos.

Orientaciones de la actividad:

Ésta actividad está pensada para trabajar con los alumnos de 4 y 5 años. Es una actividad donde la maestra tiene que mediar en los diferentes grupos si surge un pequeño conflicto, durante el trabajo en equipo,

Temporalización de la actividad:

Esta actividad tiene la duración de dos sesiones de 45 minutos.

2.6.4.3. Como actúo cuando...

La siguiente actividad consiste en plantear diferentes situaciones cotidianas de los alumnos para dialogar sobre cómo se enfrentan a ellas.

Objetivo de la actividad:

- Aprender a reaccionar adecuadamente ante situaciones negativas.
- Trabajar las habilidades sociales.
- Trabajar la empatía.

Desarrollo de la actividad:

Los alumnos se sientan en semicírculo, y la maestra junto a los títeres Delicia y Tristón presentará diferentes situaciones que pueden surgir en el aula, como por ejemplo:

- No quiero jugar contigo.
- Siempre quiero ser el primero de la fila.
- Tenía los lápices primero yo.
- No quiero dejarte el juguete.

- No quieren ser mis amigas.

La maestra presentará una situación, y invitará al diálogo a los niños mediante diferentes preguntas:

- ¿Algún día os habéis encontrado en una situación parecida?
- ¿Como os habéis sentido?
- ¿Cómo podemos solucionar esta situación?

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad se puede realizar en los tres cursos del segundo ciclo de Educación Infantil, adaptando las situaciones planteadas a la edad de los alumnos y a los conflictos que hayan surgido en el aula.

Temporalización de la actividad:

El planteamiento a los alumnos de una situación tendrá la duración de una sesión entre 15 y 20 minutos. No es recomendable plantear dos situaciones en la misma sesión. Estas sesiones se tienen que plantear a lo largo del curso, y no seguidas, aprovechando los diferentes conflictos que puedan surgir en el aula.

2.6.4.4. ¿Qué ha pasado ésta semana?

Esta actividad está un poco relacionada con la anterior, pero solo se realizará cuando haya surgido un conflicto grave en la clase. Como por ejemplo, una pelea.

Objetivo de la actividad:

- Reflexionar sobre un conflicto vivido en el aula y buscar su resolución.
- Trabajar las habilidades sociales.
- Trabajar la empatía.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad se realizará cuando la maestra considere oportuno trabajar un conflicto grave que haya surgido en el aula. Los alumnos se sentarán en asamblea y la maestra expondrá la situación que se ha vivido, por ejemplo una pelea, mediante títeres o imágenes. En ningún caso se hará mención de los alumnos implicados. Mediante el diálogo los alumnos tendrán que aportar y explicar las soluciones que consideren más idóneas para solucionar el conflicto.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad está orientada a todos los cursos del segundo ciclo de Educación infantil, pero sobre todo a los niños de 4 y 5 años.

Una sugerencia para una actividad posterior es que los alumnos dramatizaran la situación, delante de sus compañeros.

Temporalización de la actividad:

Esta actividad tiene una duración entre 15 y 30 minutos.

2.6.5. Actividades del Bloque 5: Habilidades de la Vida

Este último bloque hace referencia a la capacidad de adecuarse a diferentes situaciones del día a día, tanto positivas como negativas. Las actividades que se presentan están encaminadas a que los alumnos conozcan su entorno y lo valoren.

Las actividades que se proponen para este bloque son las siguientes:

Actividad 1: La cajita de los buenos momentos.

Actividad 2: Me gusta, no me gusta.

2.6.5.1. La cajita de los buenos momentos

Esta actividad se empezará a realizar en la escuela pero continuará en casa con las familias.

Objetivo de la actividad:

- Valorar los buenos momentos.
- Valorar los sentimientos positivos.

Desarrollo de la actividad:

Se les pedirá a los padres que para el proyecto de Exploramos las Emociones traigan a la escuela una caja mediana (por ejemplo de zapatos). Los niños la decoraran y escribirán en la tapa: *La cajita de los buenos momentos*.

Esta actividad consiste en recoger por escrito o mediante dibujos los buenos momentos. Cada miembro de la familia puede poner los suyos, pero muchos serán compartidos para todo la unidad familiar. Se tendrá que situar la caja en un espacio común, para que todos los miembros de la familia tengan acceso.

Para empezar, los alumnos escribirán o dibujaran, en la escuela, un buen momento que hayan tenido y lo meterán dentro de la caja que se llevaran a casa, junto un papel explicativo de la actividad redactado por la tutora.

Si algún día los alumnos quieren compartir la caja de los buenos momentos con el resto de los compañeros la pueden traer a la escuela.

Orientaciones de la actividad:

Actividad pensada para realizar con los alumnos de cinco años. Antes de empezar la actividad se reflexionará en la asamblea sobre la importancia de valorar los buenos momentos, y no solo pensar en los momentos que son desagradables.

Temporalización de la actividad:

Esta actividad tiene la duración de dos sesiones. En una primera sesión los alumnos decoraran la caja libremente y en una segunda sesión escribirán o dibujarán un buen momento.

2.6.5.2. Me gusta, no me gusta

Esta actividad trabajara diferentes situaciones de la vida diaria de los alumnos, algunas les gusta y algunas no, pero las tenemos que aceptar.

Objetivo de la actividad:

- Identificar y expresar situaciones agradables y situaciones desagradables.

Desarrollo de la actividad:

Al llegar a clase para trabajar el proyecto Exploramos las Emociones, encontramos la caja de las emociones, los alumnos se sientan en semicírculo delante de la caja y la maestra junto a los títeres Tristón y Delicia la abre. Dentro habrá dos imágenes:

- Una imagen acompañada con una cara sonriente.
- Una imagen acompañada con una cara triste.

Se les pedirá a los alumnos que pueden ser estas imágenes. La imágenes serán una cosa que les gusta mucho (jugar con los niños) a Tristón y Delicia y otra que no les gusta tanto (ducharse). Seguidamente la maestra explicará que todas las personas tienen cosas que les gustan y cosas que no les gustan pero que tienen que hacer igualmente (la maestra pondrá unos ejemplos). Después los alumnos tendrán que pensar cosas que les gusten y cosas que no les gusten y tendrán que explicarlo a los compañeros. Estos podrán hacer sugerencias para que las situaciones que les disgustan se puedan ser un poco más placenteras.

Finalmente, cada niño hará un dibujo de la cosa que les guste más hacer, para colgarla en el Rincón de las Emociones.

Orientaciones de la actividad:

Esta actividad está pensada para los alumnos de cinco años. Si se considera oportuna para introducir el tema también se puede utilizar algún cuento, como por ejemplo: *Me gusta hacer como los mayores*, de Rosa María Curto de la Editorial Combel.

Temporalización de la actividad:

Esta actividad tendrá una duración de dos sesiones de 45 minutos.

2.7. Temporalización

El Proyecto Exploramos las Emociones se realizará una vez a la semana. La duración de las sesiones será variable dependiendo de la actividad que se realice. Algunas sesiones tienen una duración de 15 minutos, mientras otras sesiones tienen una duración de 45 minutos. Cuanta más edad tengan los niños más largas podrán ser las sesiones, ya que durante más tiempo pueden mantener la atención.

2.8. Evaluación

Partiendo del Real Decreto 1630/2006, la evaluación en el segundo ciclo de la Educación Infantil, será global, continua y formativa. La observación directa y sistemática constituirá la

técnica principal del proceso de evaluación. El objetivo principal de la evaluación será para identificar los aprendizajes adquiridos y el ritmo y características de la evolución de cada alumno. También se tendrá que evaluar la práctica educativa de cada docente.

Una evaluación continua significa que se tiene que realizar a lo largo de todo el proceso educativo. Por esta razón tiene tres momentos fundamentales: inicial, de proceso y final.

La evaluación inicial tiene como objetivo conocer el punto de partida de cada alumno y sus necesidades. Gran parte de la información inicial la podemos obtener a partir de la entrevista que realizan la tutora del primer curso del segundo ciclo de Educación Infantil y los padres del alumno, antes de empezar la escuela.

La evaluación durante el proceso de aprendizaje y la evaluación final son, igual como toda la evaluación continua, totalmente cualitativos. Se pueden utilizar diferentes métodos. En el proyecto de Exploramos las Emociones, se ha pensado utilizar un registro de observaciones directas a través del cuaderno del maestro y un protocolo de observación, donde se tiene que indicar la frecuencia de realización de determinado hecho observable.

El registro de observaciones directas en el cuaderno del maestro, tiene la intención de dejar por escrito alguna conductas o hechos observables que son de interés y que no se pueden registrar con otros métodos. Normalmente se realiza durante o después de realizar la actividad.

El protocolo de observación, trata de registrar las conductas o hechos observables de los alumnos durante el desarrollo de la actividad. Normalmente se realiza al terminar la actividad. Cada cierto tiempo, por ejemplo cada trimestre, el protocolo tiene que cambiar y añadirse los nuevos aspectos trabajados en las diferentes actividades. Se muestra a continuación un ejemplo de un protocolo de observación para el proyecto de Exploramos las Emociones se presenta a continuación.

PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN				
Curso: 3 años	Mucho	Bastante	Poco	Nada
Reconoce las emociones trabajadas en el aula:				
Expresa sus emociones:				
Reconoce las emociones en las imágenes presentadas:				
Reconoce las emociones que expresan sus compañeros:				
Empieza a regular sus emociones (enfado y rabia):				
Muestra empatía hacia el sufrimiento de un compañero:				
Respeta a sus compañeros:				

Se relaciona positivamente con los compañeros:				
Le gusta participar en las diferentes actividades propuestas:				
Observaciones:				

Para evaluar el Proyecto y la tarea docente, se ha decidido pasar un Cuestionario de preguntas al grupo de maestros que realizan el proyecto Exploramos las Emociones. Este cuestionario permitirá evaluar el desarrollo del proyecto en los diferentes cursos del segundo ciclo de Educación Infantil, que modificaciones y cambios se tiene que realizar para poder adaptarlo mejor a las necesidades de los alumnos. Se muestra a continuación un ejemplo de cuestionario para los docentes.

CUESTIONARIO PARA LOS/LAS MAESTROS/AS	
Curso: 3 años	
■ ¿Crees que los objetivos trabajados se adecuan a las necesidades de los alumnos?	
■ ¿Las actividades realizadas se adecuan a las necesidades de los alumnos?	
■ ¿Las actividades realizadas se adecuan a los objetivos del proyecto?	
■ ¿Crees que la temporalización del proyecto es adecuada o realizarías algún cambio?	
■ ¿Los recursos de espacio y material son adecuados para una correcta realización de las actividades?	
■ ¿Los alumnos se muestran activos y participativos?	
■ ¿Qué aspectos del proyecto valoras muy positivamente?	
■ ¿Qué aspectos del proyecto cambiarías o modificarías en relación a los alumnos de 3 años?	
■ Otros aspectos necesarios mencionar son:	

CAPITULO 3.

Conclusiones y líneas futuras de trabajo

“No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones”

Jorge Bucay

4.1. Introducción

En el presente capítulo se realizarán las conclusiones del Proyecto Exploramos las Emociones. Y se describirán unas breves pinceladas de futuras líneas de trabajo para el proyecto.

4.2. Conclusiones

A lo largo del primer capítulo, se ha establecido un marco teórico sobre la inteligencia emocional, la educación emocional, las competencias emocionales y las tipologías de emociones existentes, dependiendo de los autores, para justificar el porqué es necesario trabajar las emociones en el aula.

Es importante desde pequeños empezar a trabajar la educación emocional: emociones básicas, vocabulario, identificación, habilidades sociales, empatía... Para conocerlas, reconocerlas y poderlas regular. Con el objetivo que los alumnos el día de mañana sean competentes, y puedan afrontar cualquier situación de la vida cotidiana, positiva o negativa, con éxito. Partiendo de un punto de vista integral y globalizador. Según Collell y Escudé (2003), la educación emocional es un “eje vertebrador de la convivencia” y por este motivo es básico para la formación integral de las personas tener en cuenta el desarrollo de los aspectos emocionales y de relación interpersonal, ya que están íntimamente vinculados con el rendimiento académico y del bienestar personal.

El proyecto presentado se basa en el Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales realizado por el GROP, que define cinco bloques de competencias: Habilidades de la Vida y Bienestar, Conciencia Emocional, Regulación Emocional, Autonomía Emocional y Competencia Social. El proyecto Exploramos las Emociones tiene la intención de trabajar los diferentes bloques emocionales definidos por el GROP en las aulas de educación infantil, a

través de diferentes actividades lúdicas y participativas, adaptadas a cada curso del segundo ciclo de Educación Infantil

Es importante señalar la importancia de la evaluación continua en el proyecto para poder mejorarlo y adaptarlo a las necesidades de los niños y niñas y a los objetivos establecidos.

Y para finalizar, y no por ellos menos importante, hacer una mención a la importancia de la relación familia-escuela. Es primordial que exista esta relación y que los padres conozcan el proyecto que se está realizando en el aula. Ya que la educación emocional empieza en el nacimiento, y la familia también tiene un papel primordial. Según Lantieri (2008):

“Si conseguimos que los niños tengan una buena competencia emocional, esto les ayudará en los diferentes entornos que se tendrá de desarrollar a lo largo de su vida. Si las familias practican y emplean la competencia emocional en casa, los efectos serán doblemente beneficiosos”

4.3. Prospectiva

Trabajar las emociones durante la educación infantil y posteriormente durante la etapa de la educación obligatoria (Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria) se ha visto que tiene grandes beneficios en los alumnos. Tiene beneficios en la autoestima de cada alumno, en cómo se relaciona con los otros, en el desarrollo de habilidades sociales, en cómo se enfrenta a la resolución de conflictos... en definitiva, hay una mejora de la convivencia centro escolar.

Por este motivo, después de realizar el proyecto, se cree que es necesario que la Educación Emocional también esté presente a lo largo de toda la escolarización obligatoria, hasta finalizar la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

Para finalizar señalar que sería recomendado poner en marcha este proyecto tanto en el centro de referencia como en otros centros escolares para detectar posibles desviaciones y realizar los ajustes necesarios.

Lista de referencias

- Bassedas, E; Huguet, T; Solé I. (2006). *Aprender y enseñar en educación infantil*. Barcelona: Graó
- Bisquerra, R. (2010). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Bisquerra, R. y Pérez Escoda, n. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Recuperado el 15 de noviembre de 2013 de <http://www.uned.es/educacionXXI/pdfs/10-03.pdf>
- Collell, J., Escudé, C. (2003). *L'educació emocional*. Traç, Revista dels Mestres de la Garrotxa, any XIX, num. 37, pp. 8-10.
- Delors, J. Y otros (1996). La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el Siglo XXI. Madrid: Santillana-UNESCO.
- Gardner, H. (1983). *Inteligencias Múltiples*. Madrid: Paidós.
- Garrido, M., Rodríguez, A. Rodríguez, R. y Sánchez, A. (2006). *El niño y la niña de 3 a 6 años. Guía de atención temprana*. La Rioja: Gobierno de la Rioja.
- Lantieri, L. (2008). Inteligencia emocional infantil y juvenil. Madrid: Aguilar.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de *Educación*. Boletín Oficial del estado, de 4 de mayo de 2006.
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen *las enseñanzas mínimas del Segundo ciclo de Educación Infantil*. Boletín Oficial del Estado, de 4 de enero de 2001.

Bibliografía

- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E; Mora, f; García Navarro, E; López, E; Pérez, J.C; Lantieri, L; Nambiar, M; Aguilera, P; Segovia, N; Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Lazarus, R.S. (1991). Emotion and adaptation. Nueva York: Oxford University Press.
- López, E. (2010). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Palou,S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó
- Plutchik, R. (1980). Emotion: A psuchoevolutionary synthesis. Nueva York: Harper & Row.
- Saavedra, L. (2011). Emocions, entrenament personal i pensament. Guix, num. 319, novembre 2011, pp- 77-80.
- Weiner, B. (1986). An attributional theory of motivation and emotion. Nueva York: Springer-Verlag

Índice de ilustraciones

ILUSTRACIÓN 1: COMPETENCIA EMOCIONAL	13
ILUSTRACIÓN 2: MODELO PENTAGONAL DE COMPETENCIAS EMOCIONALES	14
ILUSTRACIÓN 3: EJEMPLOS DE LOS TÍTERES TRISTÓN Y DELÍCIA.....	22

Apéndices

Apéndice I. El Monstuo de Colores









Apéndice II. Fotos emocionales

Ejemplos de fotos emocionales:



ALEGRÍA



SORPRESA



TRISTEZA



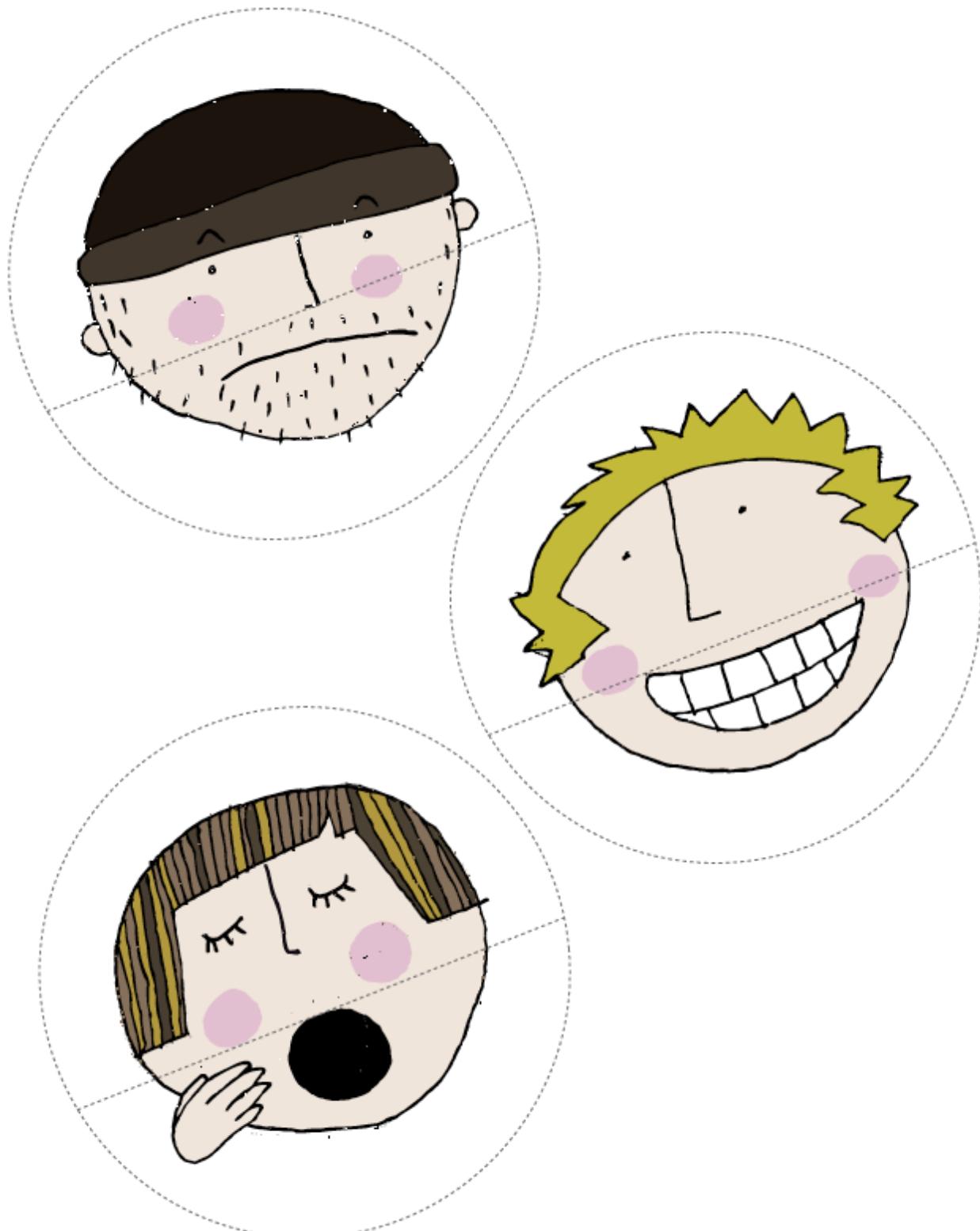
ENFADO

Apéndice III. Puzzles de emociones

Las siguientes imágenes se pueden descargar en:

<http://www.nulajedna.cz/ftp/faces.zip>





Apéndice IV. Cuento de la Tortuga Sabia

Esta es la historia de una pequeña tortuga a la que le gustaba jugar a solas y con sus amigos. También le gustaba mucho ver la televisión y jugar en la calle, pero no parecía pasárselo muy bien en la escuela.

A esa tortuga le resultaba muy difícil permanecer sentada escuchando a su maestro. Cuando sus compañeros y compañeras de clase le quitaban el lápiz o la empujaban, nuestra tortuguita se enfadaba tanto que no tardaba en pelearse o en insultarles hasta el punto de que luego la excluían de sus juegos.

La tortuguita estaba muy molesta. Estaba furiosa, confundida y triste porque no podía controlarse y no sabía como resolver el problema. Certo día se encontró con una vieja tortuga sabia que tenía trescientos años y vivía al otro lado del pueblo. Entonces le preguntó:

- ¿Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y, por más que lo intento, nunca lo consigo.

Entonces la anciana tortuga le respondió:

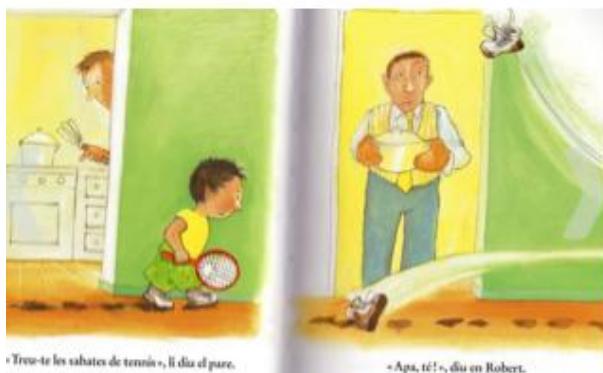
- La solución a este problema está en ti misma. Cuando te sientas muy contrariada o enfadada y no puedas controlarte, métete dentro de tu caparazón (encerrar una mano en el puño de la otra y ocultando el pulgar como si fuera la cabeza de una tortuga replegándose en su concha). Ahí dentro podrás calmarre. Cuando yo me escondo den mi caparazón hago tres cosas. En primer lugar, me digo – ALTO- Luego respiro profundamente ya o más veces si así lo necesito y, por último, me digo a mi misma cuál es el problema.

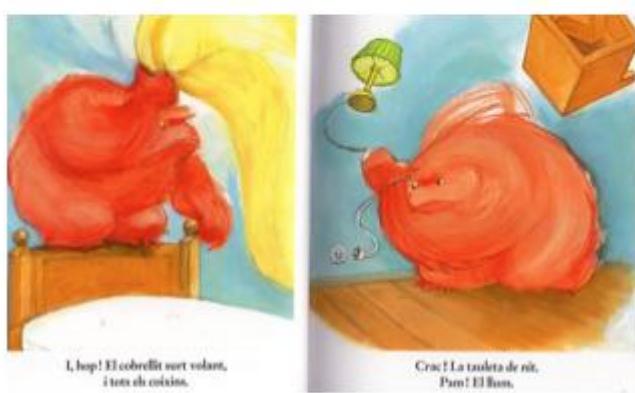
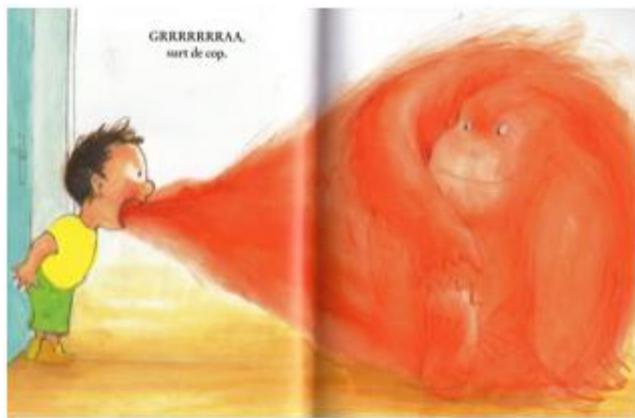
A continuación las dos practicaron juntas varias veces hasta que nuestra tortuga dijo que estaba deseando que llegara el momento de volver a clase para probar su eficacia.

Al día siguiente, la tortuguita estaba en clase cuando otro niño empezó a molestarla y, apenas comenzó a sentir el surgimiento de la ira en su interior, que su manos empezaba a calentarse y que se aceleraba el ritmo de su corazón, recordó lo que le había dicho su vieja amiga, se replegó en su interior, donde podría estar tranquila sin que nadie le molestase y pensó en lo que tenía que hacer. Después de respirar profundamente varias veces, salió nuevamente de su caparazón y vio que su maestro estaba sonriéndole.

Nuestra tortuga practicó una y otra vez. a veces lo conseguía y otras no, pero, poco a poco, el hecho de replegarse dentro de su concha fue ayudándole a controlarse. Ahora que ya ha aprendido tienen más amigos y amigas y disfruta mucho yendo a la escuela.

Apéndice V. ¡Vaya rabieta!







I després, la Cosa s'acosta al cofre de les joguines.
«Espera, això no!», diu en Robert.



«Què ens sentis? Atura't!»



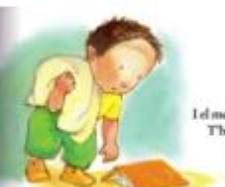
«Tanoca! El meu camió preferit!»



«Què t'ha fet aquest asse?
No t'amenoïs, això t'adobaré.
I tu, ver-te'n, anima!»



«Oh, llumet meu!
Espera que et poso bé.»



I el meu llibre preferit!
Thà arrugat tot,
pobret.



I el meu coixí,
tot manegat.



Bé,
ara està millor.»



«Ah, ets aquí?
Viu que t'atrepa!»



«Apa, a la caixa.
Quinta i no et meguis!»



«Pare, queden postres?»

Apéndice VI. El Punto



La clase de arte había terminado, pero Vashití se había quedado pegada a su asiento.
Su hoja estaba en blanco.



La profesora se inclinó sobre la hoja. "Ah, un oso polar bajo una tormenta de nieve", dijo.
"Muy divertido!", contestó Vashití.
"No se me ocurre qué dibujar".



La profesora de Vashití sonrió.
"Haz sólo una marca y más tarde te lleva".



Vashití dejó su marca hundiéndole el lápiz en el papel de un solo golpe.
"Ya está".



La profesora tomó la hoja y la estudió atentamente.
"Umm..."



Desafinó la hoja a Vashití y tranquilamente dijo
"Ahora, firma".



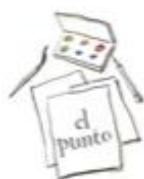
Vashití pensó por un momento.
"Bueno, quizá no sé dibujar pero si sé escribir mi nombre".



A la semana siguiente, cuando Vashití entró en la clase de arte, se llevó una sorpresa al ver lo que colgaba por encima de la mesa de su profesora. Era el punto.
(Había enmarcado SU PUNTO)
(En un marco dorado!)



"Umm...
¡Puedo hacer un punto mejor que ÉSE!"



*Abrió su caja de colores, nunca – antes – estremada,
y se puso a trabajar.*



*Vashti pintó y pintó.
Un punto amarillo. Un punto verde. Un punto
rojo. Un punto azul...*



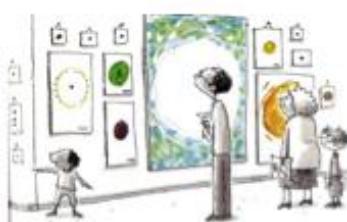
*Mezclando el azul con rojo descubrió que podía
pintar un punto VIOLETA.
Vashti siguió experimentando.
Hizo un montón de puntos de muchos colores.*



*"Si puedo hacer puntos pequeños, también puedo hacer
puntos GRANDES".
Vashti esparció los colores con un pincel más grande, en
un papel más grande y pintó puntos más grandes.*



Llegó incluso a hacer un punto SIN pintar un punto.



*Unas semanas después, en la exposición de la Escuela de
Arte, los puntos de Vashti causaron sensación.*



*A Vashti se le acercó un niño pequeño que le dijo con
admiración: "Eres un gran artista. Cómo me gustaría
pintar como tú". "Seguro que sabes", le contestó Vashti.
"¿YO? No, yo no. No sé trazar ni una línea recta con
una regla".*



*Vashti sonrió.
Le acercó al niño una hoja de papel en blanco
"A ver...", le dijo.
El lápiz del niño temblaba mientras trazaba su línea.*



*Vashti miró atentamente el garabato del niño.
Luego dijo....*



"Yahora firmalo, por favor".



Dedicado al señor Matson, mi profesor de Matemática de séptimo grado, que me animó a "poner mi marca"

Apéndice VII. Palabras Dulces



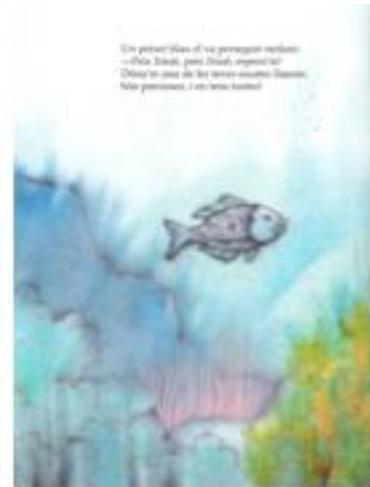
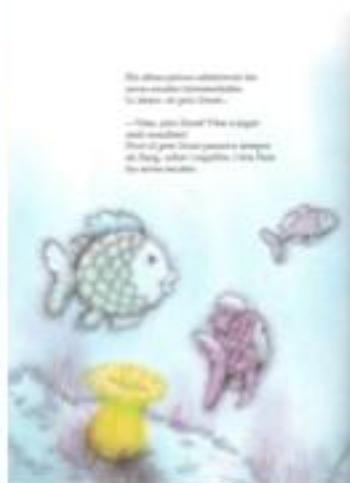
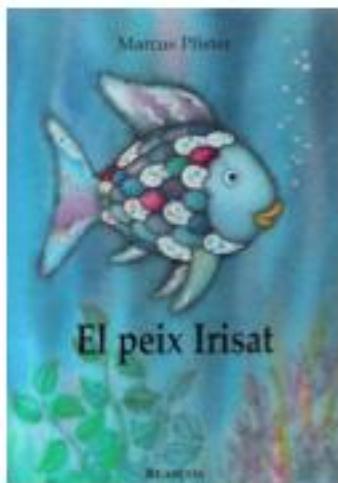




Dolces paraules

1. aquest matí la Lola s'ha despertat amb la boca plena de paraules dolces
2. "ja són aquí -diu- Notó que estan inflant les galtes"
3. a la Lola li agradaria dir aquestes paraules al seu pare, però és massa tard. El pare se'n va.
4. a la Lola li agrada dir aquestes paraules dolces a la mare. Però la mare té molta pressa.
5. "mama m'agradaria dir-te ..." xixueja la Lola. "-Després cuca ..."- contesta la mare. Aribaràs tant a l'escola...
6. a l'autobús hi ha massa soroll per les paraules dolces de la Lola.
7. al pati la Lola s'aperopa a la mestra. Però la senyoreta ja en té un de petit als braços.
8. el seu company de taula no és gaire simpàtic. No s'indrà les seves paraules dolces.
9. al migdia, a la cantina, tothom menja. La Lola no diu res. "les paraules dolces", pensa, "no són per mastegar-les".
- 10.és l'hora del pati, tothom juga. La Lola no ha pogut dir ni una sola paraula. I encara menys una de dolça.
11. quan sortia de l'escola va veure en Franki, el rei del monopatí. Baixava pel camí. La Lola estava enamorada d'en Franki. Li diria les seves paraules dolces va pensar.
12. quin ruc!! Passa per davant sense parar-se. Sense di- li res. Sense esperar-se que li digui alguna de les seves paraules dolces.
13. a l'autobús, continua havent-hi massa soroll. Pob, ora, la Lola posa mala cara.
14. a casa, mentre la Lola va d'un costat a l'altre, posa mala cara.
15. quan arriben els seus pares, la Lola encara té mala cara.
16. ja no té ganes de dir paraules dolces.
17. a l'hora de sopar la carn no era bona, l'arranida tampoc. Les pomes no eren bones i la gasosa no tenia gust a res.
18. "què et passa Lola?? Digueu-nos-ho" li va dir el seu pare i la seva mare.
19. la Lola està decidida, no diu res. No dirà paraules dolces.
20. però les galtes se li van inflar molt i molt, fins que de sobre la Lola va cridar... "mare, pare: us estimo!! Us estimo!! Us estimo molt!!"
21. la Lola ha aconseguit dir les paraules dolces. Quan aquestes paraules surten, hi ha uns efectes: tot són abraçades i petoms,
22. però mentre puja cap a l'habitació està una mica preocupada: i si demà no tinc paraules dolces?
23. la Lola va apagar el llum i ja estava tranquil·la. Les paraules dolces de demà ja eren a l'habitació.

Apéndice VIII. El Pez Arcoíris



De què li servien ara al peix Irisat les seves meravelloses escates lluents, si ja no les admirava ningú? Ara era el peix més sol de tot l'oceà!
Un dia se'n va queixar a l'estrella de mar:
—Però si sóc molt bonic, Com és que no agrađo a ningú?
—En una cova, darrere el banc de corall, hi viu el pop Octopus. Potser ell et podrà ajudar —hi va aconsellar l'estrella de mar.



—T'estava esperant —va fer l'Octopus amb veu fonda—. Les onades m'han explicat la teva història. Escoitta el meu consell: regala a cada peix una de les teves escates lluents. Aleshores ja no seràs el peix més bonic de l'oceà, però tornaràs a estar content.



De sobte va sentir un lleuger cop d'aleta al seu costat. Tornava a ser el peixet blau!
—Peix Irisat, sisplau, no siguis dolent. Dona'm una de les teves escates lluents, una de petita.
El peix Irisat es va quedar dubtant.
—Una escata lluent ben petitona —va pensar—, gairebé no la trobaré a faltar.

—Testava esperant —va fer l'Octopus amb veu fonda—. Les onades m'han explicat la teva història. Escolta el meu consell: regala a cada peix una de les teves escates lluents. Aleshores ja no seràs el peix més bonic de l'oceà, però tornaràs a estar content.



—Però...
El peix Irisat volia afegeir alguna cosa, però l'Octopus ja havia desaparegut.
«Regalar les meves escates? Les meves escates lluents tan boniques? —va pensar el peix Irisat, horroitzat—. Mai de la vida! No! Com podrà ser feliç sense elles?»

Aquesta nit ha caigut el peix Irisat en un moment del conte l'ocell i l'espú i els petits
—D'a, se la regala. Però una escata no en podia deixar una altra —explicava l'espú— i va començar a pregar, preg, preg... —(fa molt fa, però d'hui)
El peix Irisat se sentia molt content. Va seguir cada la escala d'un peixet blau durant molts dies, fins que va arribar a casa dels pescadors, concretament al seu espiguer, darrere l'agulla.



Malament malament va quedar una sola escata. Mentre regalava totes les altres, l'ocell blau, allà on hi havia la lluna, va dir a l'espú molt contentament: —com estàs tu, espú?

—de molt —va dir el peixet blau i arribà a casa dels pescadors, darrere l'agulla.