



**Universidad Internacional de La Rioja**  
**Facultad de Educación**

---

# Inteligencia Emocional: Una Propuesta de Intervención para Educación Infantil en el Colegio Madre Vedruna Sagrado Corazón de Castellón

---

Trabajo fin de grado presentado por: Elena Sidro Gual

Titulación: Educación Infantil

Línea de investigación: Propuesta de  
intervención

Director/a: Francisco Esteban

Castellón de la Plana  
20 de febrero de 2015  
Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8 Métodos pedagógicos

## Resumen

Este trabajo consiste en un acercamiento al concepto de Inteligencia emocional, factor de suma importancia durante todo el proceso de desarrollo y crecimiento de un niño. Además, puesto que se trata de una propuesta de intervención, también cuenta con una serie de actividades que servirán de ayuda para trabajar las emociones y los sentimientos en el aula durante aproximadamente un curso escolar. Esta propuesta está dirigida a alumnos de la etapa de Educación Infantil (entre 3 y 5 años de edad) y está contextualizado en el colegio Madre Vedruna Sagrado Corazón de Castellón de la Plana.

Actualmente, resulta ser de vital importancia, tanto para padres como para maestros, conocer y saber el significado de Inteligencia emocional, con el fin de poder formar seres humanos felices y competitivos que desarrollen una buena autoestima y una serie de habilidades sociales que les permitan relacionarse con los demás de manera adecuada. En este trabajo se llevará a cabo un análisis de dicho concepto, así como de sus posibilidades y sus diferentes aplicaciones.

**Palabras clave:** inteligencia emocional, educación emocional, educación infantil, actividades

## ÍNDICE

<b>1. Introducción.....</b>	<b>páginas 4 - 5</b>
<b>2. Justificación.....</b>	<b>páginas 6 - 7</b>
<b>3. Objetivos.....</b>	<b>página 8</b>
<b>4. Marco teórico .....</b>	<b>páginas 9 - 22</b>
4.1 <i>Evolución del concepto de Inteligencia.....</i>	<i>páginas 9 - 11</i>
4.2 <i>Definición del término Inteligencia emocional.....</i>	<i>páginas 12 - 13</i>
4.3 <i>Principios de la Inteligencia emocional.....</i>	<i>páginas 13 - 14</i>
4.4 <i>Modelos de Inteligencia emocional.....</i>	<i>páginas 14 - 18</i>
4.4.1 Modelo de Goleman.....	páginas 15 - 16
4.4.2 Modelo de Bar-On.....	página 16
4.4.3 Modelo de Mayer y Salovey.....	página 17
4.4.4 Modelo de Extremera y Berrocal.....	página 18
4.5 <i>Inteligencia emocional aplicada a la educación...</i>	<i>páginas 18 -21</i>
4.5.1 Contexto escolar.....	páginas 19 -21
4.5.2 Contexto familiar.....	página 21
4.6 <i>Desarrollo emocional en niños de 1 a 5 años.....</i>	<i>página 22</i>
<b>5. Propuesta de intervención.....</b>	<b>páginas 23 – 53</b>
5.1 <i>Presentación.....</i>	<i>páginas 23 – 24</i>
5.2 <i>Objetivos.....</i>	<i>página 24</i>
5.3 <i>Contexto.....</i>	<i>páginas 24 – 26</i>
5.4 <i>Actividades.....</i>	<i>páginas 27 – 47</i>
5.5 <i>Evaluación.....</i>	<i>páginas 48 – 51</i>
5.6 <i>Cronograma.....</i>	<i>páginas 52 – 53</i>
<b>6. Conclusiones.....</b>	<b>páginas 54 – 55</b>
<b>7. Limitaciones y prospectiva.....</b>	<b>páginas 55- 56</b>
<b>8. Bibliografía.....</b>	<b>páginas 57 – 58</b>
<b>9. Anexo.....</b>	<b>páginas 59 - 63</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

Existe una clara evidencia de que los primeros años de vida de una persona son la base fundamental para su desarrollo físico, emocional, intelectual y social. Sabiendo esto, en la actualidad uno de los retos educativos más importantes consiste en llevar a cabo una formación integral del alumnado, en la cual se desarrolle todas sus capacidades. Para alcanzar este enfoque integral es necesario tener en cuenta todas las áreas de crecimiento: perceptivo, lingüístico, físico, mental, emocional y social.

En este trabajo nos hemos centrado en área emocional, más concretamente en el concepto de Inteligencia emocional, con el fin de demostrar la importancia que esta tiene dentro del desarrollo integral del alumno. Hoy en día y cada vez más, se convierte en necesario impulsar la adquisición de competencias emocionales desde el inicio de la escolarización del alumnado. Aprender a conocer sus emociones, comprenderlas y manejarlas les proporcionará una vida más exitosa en todos sus ámbitos.

Podemos dividir el trabajo en dos partes: un marco teórico y un apartado práctico con una propuesta de intervención. En el marco teórico podemos encontrar diferentes apartados. En primer lugar, empezamos analizando la evolución que ha tenido el concepto de Inteligencia a lo largo de los años. Durante el siglo XX la escuela estuvo muy centrada en el Coeficiente Intelectual de los alumnos, y poco a poco se ha ido modernizando y dando lugar a nuevos conceptos, como pueden ser las Inteligencias múltiples de Gardner (1983). Gracias a esta evolución nace el concepto de Inteligencia emocional.

En segundo lugar se analiza el concepto de Inteligencia emocional, sus orígenes, sus primeras definiciones y su difusión mundial en el año 1995. En este apartado se plasman las definiciones de mayor transcendencia de este concepto hechas hasta la fecha actual.

Posterior a su definición, encontramos los principios fundamentales de la misma que nos ayudan a entender la base en la que se forma el concepto.

En el siguiente apartado se establece un acercamiento a los distintos modelos de Inteligencia emocional. Actualmente existen numerosos modelos para medir la Inteligencia emocional, pero no se pueden considerar todos como válidos. Podemos dividir estos modelos en dos categorías: modelos mixtos y modelos de habilidades. A lo largo de este apartado se analizan diferentes modelos, como son el de Bar-On o el de Goleman, entre otros. De esta manera podemos entender mejor las diferentes maneras de llevar este concepto a la práctica.

Para finalizar este marco teórico, se hace referencia a la Inteligencia emocional aplicada a la educación. Es importante saber que las emociones tienen un papel protagonista durante toda nuestra vida, y que educándolas ayudamos a la construcción de nuestra personalidad y fomentamos interacciones sociales adecuadas. La educación emocional de una persona no puede llevarse a cabo en un periodo de tiempo reducido, sino que debe ser constante y debe llevarse a cabo de manera intencional.

El siguiente apartado hace referencia a una propuesta de intervención para trabajar la Inteligencia emocional en el aula de Educación Infantil. Las actividades propuestas están basadas en el modelo de Goleman, por lo que están clasificadas según las cinco capacidades que él considera que conforman la Inteligencia emocional: autoconocimiento y conciencia emocional, empatía, autorregulación emocional, resolución de conflictos y automotivación. Se trata de un conjunto de actividades destinadas a ser trabajadas en el aula de 4 años en el centro educativo en el que me encuentro trabajando actualmente, Madre Verdruna Sagrado Corazón de Castellón de la Plana.

El trabajo termina con la exposición de las diferentes conclusiones extraídas, fruto de un trabajo de investigación y de una elaboración de una propuesta que tenía como objetivo principal trabajar la Inteligencia emocional en el aula de Educación Infantil.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Gracias a la evolución que el concepto de inteligencia ha tenido durante los últimos años, podemos darle mayor relevancia a la Inteligencia emocional dentro del desarrollo del individuo. La publicación de la obra de Goleman *Inteligencia emocional* en el año 1995 permitió que se prestara una mayor atención al desarrollo de la misma dentro del desarrollo de la totalidad de la persona. Este cambio conceptual ha llegado poco a poco al ámbito educativo, por lo que se han comenzado a desarrollar diferentes programas de educación emocional con el fin de formar a personas exitosas y felices. Desde el punto de vista educativo se puede destacar una mayor preocupación por el "analfabetismo emocional" y por el desarrollo íntegro de la persona, sin dejar a un lado el terreno de las emociones y de los sentimientos como anteriormente se había hecho.

Numerosos estudios nos demuestran que son las capacidades emocionales las que nos aseguran un mayor éxito en la vida, complementándose con el desarrollo cognitivo para influir en nuestro bienestar, nuestras relaciones interpersonales, nuestro rendimiento y nuestras conductas. Esto está suponiendo un gran cambio a la hora de crear programas educativos, que no sólo se centran en desarrollar las capacidades académicas de los alumnos sino que también tienen en cuenta las capacidades emocionales de los mismos. Con este cambio se pretende conseguir que los niños crezcan siendo felices y que cuenten con las habilidades necesarias para integrarse y relacionarse en cualquier grupo social de manera correcta. La inteligencia emocional parte de la convicción de que la escuela debe colaborar en el desarrollo emocional de los alumnos, para conseguir el desarrollo íntegro del alumno que nombrábamos anteriormente. Mediante este desarrollo de capacidades emocionales trabajadas en el aula, el niño aprende a emplear distintas estrategias emocionales como pueden ser la resolución de conflictos, la empatía, la automotivación...que le permitirán hacer frente a situaciones de su vida, tanto dentro del ámbito escolar como fuera del mismo. Por lo tanto, es importante dejar a un lado la escuela tradicional, que aboga únicamente por el desarrollo de las capacidades intelectuales y convierte la educación en una mera instrucción.

Aunque los cambios educativos suelen ser lentos, es importante saber que poco a poco esta situación va cambiando, y que hoy en día el número de investigaciones, publicaciones y experiencias educativas van creciendo, por lo que podemos entender que se está llevando a cabo una implantación progresiva de la educación emocional en el ámbito educativo.

La etapa de Educación Infantil es un período crucial para el aprendizaje de hábitos emocionales, ya que durante los primeros años de vida los niños poseen una mayor plasticidad cerebral que les permite aprender infinidad de cosas nuevas. Por lo tanto será de vital importancia aprovechar este hecho e iniciar el desarrollo de la inteligencia emocional lo antes posible en esta etapa educativa.

Por lo tanto, a partir de este trabajo pretendo transmitir la gran importancia que tiene que seamos conscientes del gran valor de la Inteligencia

emocional durante todo el proceso de desarrollo de un niño, así como de sus beneficios tanto sociales como personales en la vida de los mismos. Más adelante desarrollaré un programa de actividades dirigido al desarrollo de la Inteligencia emocional en esta etapa, con el fin de dar respuesta a las demandas de la nueva visión educativa donde las emociones se convierten en protagonistas durante el desarrollo del niño. Mi propuesta estará centrada en el modelo de Goleman, ya que a partir de mis investigaciones he podido observar que se trata de una persona muy influyente e importante en este campo. Sus estudios nos han permitido conocer que se está produciendo un aumento en la tendencia de los niños al aislamiento, la depresión, la ira, la ansiedad, la tristeza...y en definitiva al aumento de problemas emocionales en los mismos. La solución que Goleman nos plantea ante esta problemática es que desde el ámbito escolar se colabore en el aprendizaje de los principios fundamentales de la inteligencia emocional, con el fin de desarrollar en ellos mismos aspectos como el autoconocimiento emocional, la autorregulación, la automotivación, la empatía y la resolución de conflictos. De esta manera conseguiremos poco a poco crear personas que sean mejores guías de sus vidas y que tomen decisiones más acertadamente, personas que estén capacitadas para enfrentarse mejor a la frustración y a las dificultades de la vida, personas con motivación intrínseca y que disfruten de lo que hagan, personas que se desempeñen con éxito en su vida personal y profesional y, en definitiva, personas con aptitudes en sus relaciones interpersonales.

Considero que como maestros debemos preocuparnos por cómo se sienten nuestros alumnos y debemos ser capaces de detectar si existen en ellos carencias emocionales y/o sociales. Está en nuestras manos fomentar sus habilidades emocionales y ayudarles a que se conviertan en adultos felices y con éxito. En cuanto tenga ocasión, pretendo poner en marcha mi propuesta de intervención para alcanzar estos fines.

### 3. OBJETIVOS

El **objetivo principal** de este TFG es el siguiente:

- Elaborar una propuesta de intervención sobre Inteligencia emocional en el aula de Educación infantil del centro Madre Vedruna Sagrado Corazón de Castellón de la Plana.

Los objetivos específicos son los siguientes:

- Conocer el significado de Inteligencia emocional, así como sus características principales y su alcance.
- Determinar el grado de importancia de los diferentes contextos en los que se puede dar una educación emocional.
- Diseñar una guía de actividades que colaboren en el desarrollo de las bases principales de la Inteligencia emocional en alumnos de Educación Infantil.

## 4. MARCO TEÓRICO

### 4.1 Evolución del concepto de Inteligencia

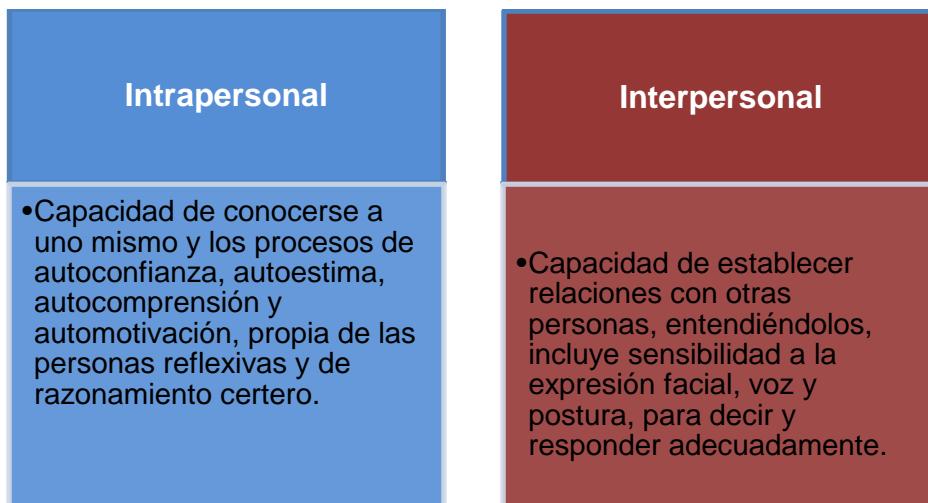
Durante muchos años la sociedad ha tenido una visión muy limitada de lo que la palabra inteligencia se refiere. Hasta hace poco tiempo, se consideraba una persona inteligente a aquella que conocía diferentes lenguas o que tenía capacidad para resolver distintos problemas matemáticos, pero nunca relacionábamos el concepto de inteligencia con una persona que dominara una cierta disciplina, como pueden ser el deporte o las manualidades. Durante el siglo XX, la escuela se centró en el desarrollo cognoscitivo, teniendo como referente el Coeficiente Intelectual de los alumnos (CI). Por lo tanto, se consideraba más inteligente a aquel que contara con un CI más elevado y que obtuviera mejores resultados académicos. No es hasta finales de dicho siglo cuando este concepto se moderniza y entra en juego el concepto de Inteligencia emocional, entre otros. Por supuesto, hasta dicho momento el término de inteligencia emocional no formaba parte de nuestro vocabulario y se desconocía la importancia de conocer y controlar los propios sentimientos y los de las personas que nos rodean.

Según el psicólogo americano Gardner (1995) la inteligencia es la capacidad de una persona para responder de manera adecuada en una cultura concreta. Esta definición nos lleva a entender que una persona inteligente es aquella que interactúa con su entorno y que es capaz de resolver los problemas que éste le plantea. Este autor nos diferencia hasta ocho tipos de inteligencia, como son:

- Inteligencia lógico-matemática.
- Inteligencia lingüístico-verbal.
- Inteligencia espacial.
- Inteligencia corporal-cinestésica.
- Inteligencia musical.
- Inteligencia naturalista.
- Inteligencia intrapersonal.
- Inteligencia interpersonal.

**Tabla 1: Inteligencias múltiples de Gardner.**

<p><b>Lógico-matemática</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidad de usar números de manera efectiva, se relaciona con el desarrollo del pensamiento abstracto, precisión y organización de pautas y secuencias. Armar esquemas, relaciones y juicios lógicos.</li></ul>	<p><b>Lingüístico-verbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidad de usar palabras en forma efectiva, oral u escrita, incluye la habilidad en el uso de la sintaxis, fonética, semántica y uso del lenguaje, retórica y explicaciones.</li></ul>	<p><b>Espacial</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidad para pensar en tres dimensiones, integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y las relaciones entre ellos, trabajan con imágenes, decodificando información gráfica.</li></ul>
<p><b>Corporal-cinestésica</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, relacionada con el movimiento tanto corporal como de los objetos y de los reflejos, incluye habilidades y destrezas de coordinación motora gruesa y fina, flexibilidad, fuerza, percepción de volúmenes y medidas.</li></ul>	<p><b>Musical</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidad de percibir las formas musicales, discriminarlas y transformarlas. Relacionada con sensibilidad al ritmo, cadencias, tono y timbre, los sonidos de la naturaleza y medio ambiente.</li></ul>	<p><b>Naturalista</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del ambiente, tanto urbano como rural (objetos, animales y plantas). Son observadores y describen la realidad que los rodea.</li></ul>



*Extraída de Guzmán y Castro, 2005, p.185*

La inteligencia naturalista fue añadida posteriormente, en el año 1995, y en 1998 Gardner volvió a modificar su teoría añadiendo la inteligencia existencial.

La mayoría de las personas tienen desarrolladas la totalidad de dichas inteligencias, pero cada una en una medida. Esto dependerá principalmente de la dotación biológica del individuo y por su puesto de su interacción con el entorno que le rodea. En el sistema educativo tradicional siempre se han valorado las dos primeras, sin prestar demasiada atención al resto. Sin embargo, esta visión se ha ido modificando a lo largo del último siglo, al darnos cuenta de que las personas con mayor éxito profesional no son únicamente las que poseen un elevado CI, sino las personas que han sido capaces de conocer y controlar sus propias emociones para colaborar con su inteligencia.

Según Pablo Fernández Berrocal y Natalio Extremera Pacheco (2002), las personas que han alcanzado el éxito profesional son "los que cultivaron las relaciones humanas y los que conocieron los mecanismos que motivan y mueven a las personas. Son los que se interesaron más por las personas que por las cosas y que entendieron que la mayor riqueza que poseemos es el capital humano" (p.1)

Gracias a la evolución que el concepto de inteligencia ha tenido, podemos darle mayor relevancia a la Inteligencia emocional dentro del desarrollo del individuo.

## 4.2 Definición del término Inteligencia emocional

Este concepto tiene su verdadero origen en la "ley del efecto" de Thorndike, en el año 1988, cuando este propuso un principio explicativo del aprendizaje animal. Para este autor existen tres tipos de inteligencia: la inteligencia abstracta, la inteligencia mecánica y la inteligencia social. En un artículo que publicó para el Harper's Magazine, Thorndike considera que la inteligencia social es "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y a las mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas"(De Andrés Viloria, 2005, p.111). La inteligencia abstracta es la que permite a las personas manejar ideas, mientras que la mecánica permite entender y manejar objetos.

Sin embargo, la primera vez que se utilizó el término de inteligencia emocional de una manera más estructurada fue en 1990, de la mano de John Mayer y Peter Salovey. Esta definición surgió a partir de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, y Mayer y Salovey (1997) afirman que se trata de una inteligencia social basada en el conocimiento de las emociones propias y de los demás, pudiendo distinguirlas con el fin de guiar de manera más adecuada nuestras acciones. Este artículo pasó desapercibido en un primer momento, y ha sido revisado y modificado a lo largo de los años.

Dentro de las múltiples definiciones de inteligencia emocional posteriores a la de Mayer y Salovey podemos destacar la de Daniel Goleman, publicada en su obra *Inteligencia emocional* en 1995. Este autor describe la Inteligencia emocional como:

Las habilidades, tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanza. También la considera como la capacidad para leer los sentimientos, controlar los impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando nos vemos confrontados a ciertas pruebas y mantenernos a la escucha del otro. (Cortés, Barragan-Velasquez y Vazquezcruz, 2002, p. 54)

Es a partir de la publicación de esta obra cuando se divulga de forma más popular y generalizada la importancia de la Inteligencia emocional dentro del desarrollo de la totalidad de la persona. El libro de Daniel Goleman se convirtió en un *best seller* y tiene, hasta el momento, una gran trascendencia social mundial. En esta obra se encarga de transmitir el estudio de la Inteligencia emocional y sus beneficios.

El concepto de Inteligencia emocional ha ido evolucionando a lo largo de los años y, puesto que el mundo de las emociones es bastante complejo, es difícil establecer una definición única y aceptada por todos. Numerosos autores han investigado este concepto a lo largo de los años, y a medida que pasa el tiempo van surgiendo nuevas teorías que nos permiten ver su importancia y su necesidad de aplicación en la educación.

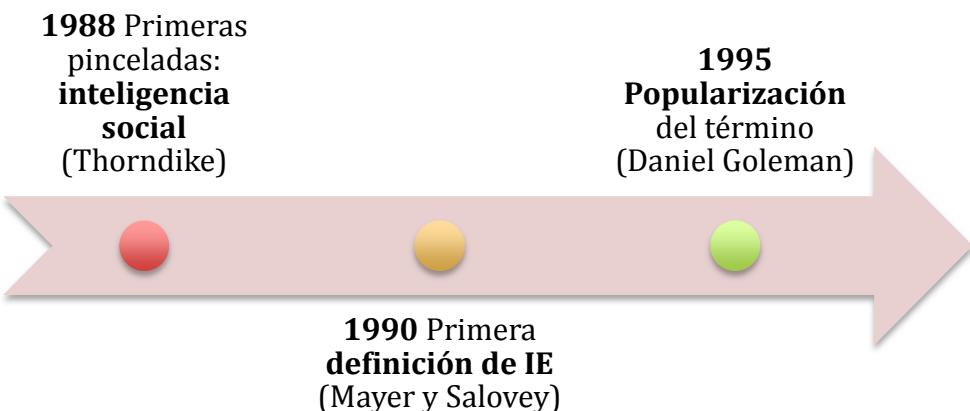


Figura 1. Evolución del concepto de inteligencia emocional. (Fuente: elaboración propia)

#### 4.3 Principios de la Inteligencia emocional

Una vez establecida la definición de Inteligencia emocional así como su evolución podemos marcar una serie de principios en los cuales se basa (Gómez Gras, J.M., Galiana Lapera, D. y León Espí, D., 2000):

- **Autoconocimiento:** es la capacidad que nos permite conocernos a nosotros mismos, es decir, nuestras debilidades y nuestros puntos más fuertes.
- **Autocontrol:** es la capacidad que nos permite controlar nuestros impulsos, así como mantener la calma en momentos de nervios.
- **Automotivación:** nos ayuda a realizar acciones por nosotros mismos, sin necesitar el impulso de nadie más.
- **Empatía:** habilidad que nos permite ponernos en el lugar de otra persona, intentando comprender su situación.
- **Habilidades sociales:** es la capacidad para relacionarnos con otras personas de una manera adecuada, logrando un acercamiento eficaz.
- **Asertividad:** es la capacidad para defender nuestras propias ideas sin importar las de los demás, así como la capacidad para enfrentarse a conflictos y aceptar las críticas de los demás.
- **Proactividad:** es la capacidad que nos permite tener iniciativa ante las diferentes oportunidades que se nos bridan, manteniendo la responsabilidad de nuestros actos.
- **Creatividad:** competencia que nos permite ver el mundo desde otra perspectiva diferente, y que por lo tanto nos hace actuar de manera distinta.

El conjunto de estos principios o competencias da lugar a una Inteligencia emocional, en mayor o menor grado. Si una persona tiene alguna de estas competencias menos desarrollada no significa que no tenga inteligencia emocional, ya que estas se compensan entre ellas.



Figura 2. Principios de la Inteligencia emocional. (Fuente: elaboración propia)

#### 4.4 Modelos de Inteligencia emocional

Actualmente existen infinidad de modelos para medir la inteligencia emocional, pero la gran mayoría se han desarrollado sin rigor científico y por lo tanto no se pueden considerar como válidos. Podemos destacar dos tipos de modelos que han sido aceptados dentro de este campo: los modelos **mixtos** y los modelos de **habilidades**.

Los modelos **mixtos** hacen referencia a la relación existente entre la personalidad y la inteligencia emocional, teniendo en cuenta la capacidad de automotivación y la regulación de las emociones. Dentro de este grupo destacamos el modelo de **Bar-On** y el modelo de **Daniel Goleman**.

Los modelos de **habilidades** se basan en la inteligencia emocional dentro del aprendizaje, es decir, en el estudio de las capacidades relacionadas con el procesamiento de la información. Dentro de este grupo destacamos el modelo de **Mayer y Salovey** y el modelo de **Extremera y Fernández-Berrocal**.

Dentro de estos distintos modelos podemos destacar algo en común: "todos persiguen la capacidad de identificar y discriminar nuestras propias emociones y las de los demás, la capacidad de manejar y regular esas emociones y la capacidad de utilizarlas de forma adaptativa" (Trujillo y Rivas, 2005, p.21). Por lo tanto, estos tres elementos citados se convierten en el eje principal de todos los modelos, y a partir de los mismos surgen las diferentes teorías. Cada uno de ellos posee diferencias bastante significativas y en ocasiones es difícil saber cual es el más apropiado, pero debemos tener en

cuenta que lo primordial en este proceso es aprender una serie de competencias emocionales.

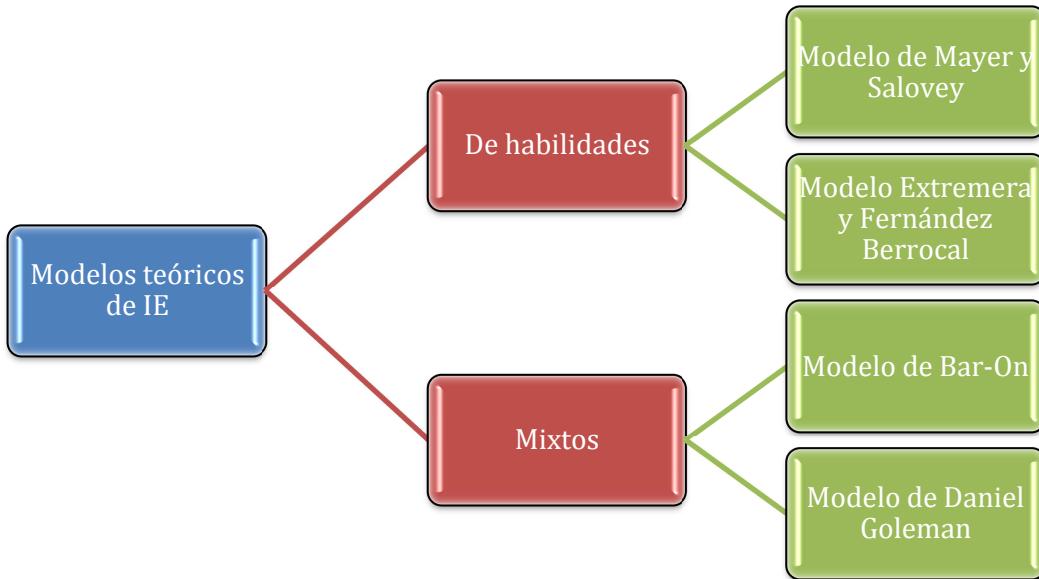


Figura 3. Modelos de inteligencia emocional. (Fuente: elaboración propia)

#### 4.4.1 Modelo de Goleman

Goleman considera la Inteligencia emocional como una manera de interactuar con el mundo, teniendo en cuenta los sentimientos en cada momento. Según este autor la Inteligencia emocional gira en torno a cinco capacidades necesarias:

1. **Conocer emociones y sentimientos**, para tener un conocimiento seguro de sus sentimientos reales (autoconocimiento emocional).
2. **Aprender a manejar dichas emociones y sentimientos**, con el fin de poder controlarlos de una manera más eficiente (autorregulación emocional).
3. **Aprender a crear motivaciones propias**, ya que el control emocional es esencial para mantener la motivación y la creatividad (automotivación).
4. **Aprender a reconocer los sentimientos en los demás**, haciendo uso de la empatía (empatía).
5. **Aprender a gestionar las relaciones**, para poder integrarse y relacionarse en cualquier grupo social de manera armónica y adecuada (resolución de conflictos)

Las capacidades de autoconocimiento emocional, autorregulación y automotivación se encuentran clasificadas dentro de la inteligencia personal según este modelo. Por otro lado, la empatía y las habilidades sociales se clasifican dentro de la inteligencia social. Cabe destacar que el modelo de Daniel Goleman es el más popularizado en nuestro país, y por lo tanto el más utilizado en los centros educativos.

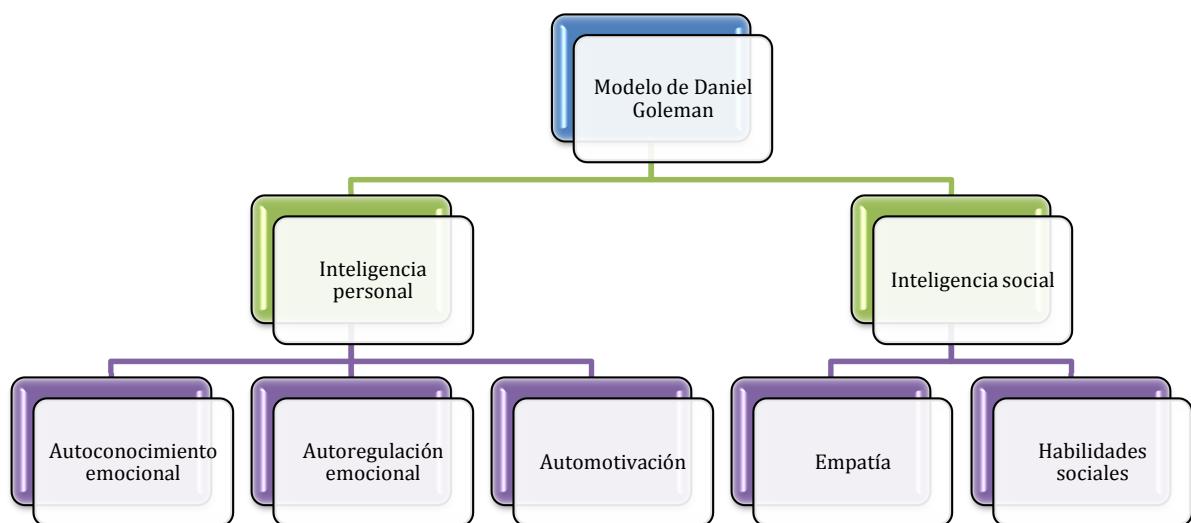


Figura 4. Modelo de Daniel Goleman (Fuente: Elaboración propia)

#### 4.4.2 Modelo multifactorial de Bar-On

Este autor define la inteligencia emocional como "un conjunto de habilidades no cognitivas que influyen en la habilidad de cada uno para tener éxito y afrontar las demandas ambientales y las presiones" (Aritzeta et al., 2008, p.44). Este modelo destaca por ser bastante similar al de Daniel Goleman, aunque con algunas pequeñas diferencias. En este modelo nos encontramos con cinco competencias principales, las cuales se subdividen en otros 15 componentes:

1. **Cociente emocional intrapersonal:** el cual incluye autoconcepto, autoconciencia emocional, asertividad, independencia y autoactualización.
2. **Cociente emocional interpersonal:** en este aspecto se analizan la empatía, la responsabilidad social y las relaciones interpersonales.
3. **Cociente emocional de adaptabilidad:** mide la solución de problemas, la comprobación de la realidad y la flexibilidad.
4. **Cociente emocional de manejo del estrés:** incluye capacidades como el control de impulsos y la tolerancia al estrés.
5. **Cociente emocional de estado anímico general:** se analizan aspectos como la felicidad y el optimismo.

#### 4.4.3 Modelo de Mayer y Salovey

Para Mayer y Salovey el uso de las emociones está firmemente relacionado con la capacidad de adaptarse al medio y con la habilidad de resolver conflictos que puedan surgir en el entorno. En el año 1995, crearon un modelo basado en tres criterios: la evaluación y expresión de las emociones, la regulación de las emociones y la utilización de las emociones de forma adaptativa. En 1997 presentaron una nueva adaptación de su modelo en el cual se pueden encontrar cuatro habilidades principales:

1. **La percepción emocional**, que permite percibir las emociones propias y las de los demás.
2. **La asimilación emocional**, que ayuda a generar, usar y sentir las emociones para comunicar sentimientos y utilizarlas en otros procesos cognitivos.
3. **La comprensión emocional**, que nos permite conocer las emociones, sus combinaciones y sus significados.
4. **La regulación emocional**, que permite modular los sentimientos propios y los de los demás y promover el crecimiento personal y la comprensión.

Estas habilidades se encuentran relacionadas entre sí, de manera que unas no podrán darse sin las otras. De esta forma la percepción, la comprensión y la regulación emocional están relacionadas con el razonamiento de las emociones, mientras que la asimilación emocional hace referencia al uso de emociones para poder razonar.

El principal objetivo de Mayer y Salovey es medir la inteligencia emocional como una inteligencia clásica, tal y como la inteligencia lógico-matemática o la lingüístico-verbal. Los principales instrumentos de medida para la evaluación de la Inteligencia emocional según estos autores son los auto-informes, los informes de observadores externos y los test de ejecución.

Estos psicólogos defienden en que el éxito de una persona no viene dado por su CI, sino que más bien depende de su capacidad para identificar sus propias emociones y saber gestionarlas de manera adecuada. La clave, por lo tanto, consiste en adquirir estas capacidades para poder conocer y controlar sus impulsos y facilitar las relaciones con las personas de su entorno.

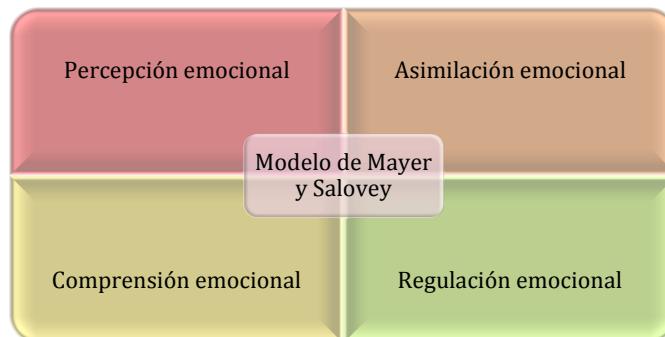


Figura 5. Modelo de Mayer y Salovey (Fuente: Elaboración propia)

#### 4.4.4 Modelo de Extremera y Fernández-Berrocal

Este modelo, que está bastante influenciado por el de Mayer y Salovey, surge en el año 2001. Sus autores son los más reconocidos en esta área en Europa. Está centrado en tres dimensiones claves de la inteligencia emocional, como son:

1. La percepción emocional.
2. La comprensión de sentimientos.
3. La regulación emocional.

Dentro de cada una de estas dimensiones se evalúan ocho ítems diferentes. Este modelo se caracteriza por desarrollarse a través de escalas y medidas y porque en sus instrumentos se distinguen procesos mentales relacionados conceptualmente e involucrados en la información emocional.

#### 4.5 Inteligencia emocional aplicada a la educación.

Antes de empezar a hablar del término educación emocional debemos dejar claro qué son las emociones. Existen infinidad de definiciones aportadas por diferentes autores. A continuación citamos un par de ellas.

Francisco Mora afirma que:

*La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema límbico) que nos mueve y nos empuja "a vivir", a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos.* (Mora, 2012, p.14)

Según Bisquerra una emoción es "un estado complejo 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" (Bisquerra, 2000, p. 61) Podemos afirmar, por lo tanto, que las emociones están presentes a lo largo de toda nuestra vida, y que tienen un papel protagonista en la construcción de nuestra personalidad y en nuestra interacción social.

Por otro lado, si hablamos de lo que la palabra educación quiere decir podemos afirmar que " educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales, como afectivas y emocionales. (López Cassà, 2005, p. 155). La educación emocional debe entenderse como un factor imprescindible dentro del desarrollo integral de una persona. Según Bisquerra la educación emocional es:

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 conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para

afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000, p.243). De esta definición podemos recalcar la importancia de que la educación emocional sea intencional y constante, así como que esté relacionada con la educación para la vida.

López Cassà (2011) señala que existen diferentes razones que apoyan la necesidad de llevar a cabo una educación emocional en los niños:

- Para el desarrollo humano y preparación en la vida es necesario dotar a los niños de las competencias socio-emocionales.
- La existencia de un interés creciente por parte de los educadores sobre la educación emocional de los alumnos.
- El receptor, que está expuesto continuamente a los medios de comunicación, debe aprender a procesar los contenidos emocionales que estos difunden.
- Para prevenir ciertos comportamientos que puedan darse en el futuro como el consumo de drogas, la depresión o la violencia es necesario que aprendan a regular las emociones negativas.
- Con el fin de que aprendan a afrontar ciertas situaciones que puedan darse durante su vida deben desarrollar ciertas estrategias que les ayuden a enfrentarse con éxito.

La educación de las emociones es un proceso largo que se inicia nada más nacemos, y en el cual influyen factores como la escuela, las relaciones con los amigos, la familia, el entorno, los educadores, etc. Por lo tanto, es importante recordar que la educación de las emociones se debe llevar a cabo en cualquier espacio y tiempo, y no únicamente en la escuela. "La escuela es un ámbito más de conocimiento y de experiencias en el que se desarrollan las emociones" (López Cassà, 2005, p.153)

#### 4.5.1 Contexto escolar

Los aprendizajes emocionales se dan principalmente durante la infancia y la adolescencia. Por lo tanto, es importante iniciar una educación emocional desde Educación infantil y continuar con ella durante todo el proceso de escolarización. Baena (2005) considera que la mayor parte de los problemas que tienen los adultos a nivel emocional se gestan en la infancia, primero en las familias y después en el entorno social. El bienestar del niño debe ser una prioridad en la escolarización del mismo, ya que conformará la base de seguridad que necesita para un buen desarrollo cognitivo. Según López (2009) la escuela debe de ser un lugar donde el niño pueda desarrollarse integralmente, ya que pasan mucho tiempo en el mismo y es allí donde se pone en juego su identidad y sus emociones.

En el ámbito escolar, la educación emocional se lleva a cabo mediante programas de educación emocional. Extremera, Fernández-Berrocal y Ramos (2001) recomiendan implementar programas integrales y permanentes en el

currículo no sólo durante épocas de crisis, sino en cualquier momento para hacer uso de su carácter educativo y preventivo.

Las actividades que se llevan a cabo en el aula poseen más carga emocional y afectiva de lo que se cree, por eso es importante basarse en los conocimientos previos de los niños, y sobre todo en sus intereses, necesidades y vivencias directas. Para ello se pueden utilizar diferentes recursos, como pueden ser fotografías, cuentos, canciones o videos que nos den la oportunidad de suscitar emociones en los alumnos. Es importante crear en el aula espacios donde los alumnos se sientan cómodos y en los que ellos puedan reflexionar, comunicarse y trabajar en equipo.

Durante los cursos de Educación infantil, es importante que exista una comunicación directa entre padres y profesores. Esto se puede llevar a cabo utilizando materiales que viajen a casa, con el fin de integrar a las familias y otros educadores en la educación emocional de los niños.

Además, también es de suma importancia poner en práctica lo aprendido en el aula y que los alumnos vean claramente la conexión que existe entre lo que aprenden y el mundo real. Para ello se pueden utilizar ciertas estrategias, como por ejemplo integrar aspectos de la Inteligencia emocional en las diferentes áreas académicas de manera transversal.

El papel del maestro es vital en la educación emocional, ya que el alumno aprende por imitación y lo toma como ejemplo para el desarrollo de su propia inteligencia emocional. El maestro, debe transmitir una serie de actitudes y comportamientos adecuados para sus alumnos, así como ofrecer un clima de seguridad, respeto y confianza. El maestro debe transmitir de manera intencional y sistemática, ya que su entusiasmo e implicación ayudan a obtener resultados más efectivos. Además, también es importante tener en cuenta que los maestros no sólo transmiten de manera verbal, sino que la comunicación no verbal también tiene una carga importante en nuestra comunicación. El maestro debe controlar su tono de voz, sus gestos, el contacto físico, etc.

Así pues, es interesante que los maestros estén bien formados en las distintas competencias emocionales, con el fin de contribuir de una manera más eficaz a la educación emocional de sus alumnos. Para ello, hoy en día existen diferentes cursos de formación, lecturas o simplemente intercambios de experiencias con otros docentes. Es importante no dejar esto a un lado, puesto que los maestros son los referentes más inmediatos de sus alumnos.

Como bien sabemos, para obtener un puesto de trabajo hoy en día se valoran aspectos como el trabajo en equipo, la responsabilidad, la capacidad de relaciones sociales, el autocontrol y la resolución de conflictos. Se están demandando cada vez más, profesionales que tengan desarrolladas las características de una buena inteligencia emocional y para que esto se lleve a cabo de una manera correcta, se deben abordar desde la escuela ciertos problemas como son la falta de disciplina, respeto, habilidades sociales, etc.

Desde la escuela se deben enseñar capacidades como la creatividad, respeto a la diversidad, generosidad, cooperación, tolerancia, trabajo en equipo, solidaridad, toma de decisiones, etc.

La educación emocional debe ser continua durante todo el proceso de escolaridad de una persona, y ponerse en práctica de manera constante. No debemos olvidar que la escuela es un factor muy importante e influyente en la educación emocional de las personas, pero no es el único. La familia y el entorno también están implicados en este proceso y deben colaborar de manera directa.

#### 4.5.2 Contexto familiar

La familia es un factor determinante en el proceso de educación emocional, debido a los fuertes lazos emocionales que se generan entre padres e hijos. Las interacciones entre los mismos son consideradas como las primeras muestras de educación emocional en la vida de las personas. Goleman (1996) afirma que la familia es la primera escuela de aprendizaje emocional y sostiene que el impacto que tiene este temprano aprendizaje es profundo, puesto que la plasticidad del cerebro del niño es mayor en sus primeros años de vida.

Existen diferentes estudios donde se demuestra que la familia es uno de los factores de bienestar emocional. Esto conlleva a que también sea el principal factor cuando existen conflictos o situaciones de malestar, ya que se generan emociones negativas como pueden ser la tristeza o el rencor.

Los padres son un referente durante el proceso de educación emocional de sus hijos, y para ello deben tener bien desarrollada su propia inteligencia emocional. Para ello deben desarrollar ciertas competencias emocionales como pueden ser:

- **Conciencia de sus propias emociones:** los adultos deben asumir y reconocer en sí mismos y en los demás las diferentes emociones y sentimientos que caracterizan a las personas. De esta manera podrán ayudar a sus hijos a detectar cómo se sienten, prestar atención a sus diferentes emociones y comprenderlas. Para ello los padres deben verbalizar sus diferentes sentimientos y así colaborar en la ampliación del vocabulario emocional de sus hijos.
- **La empatía:** los padres deben ser capaces de ponerse en la piel de los demás y entenderlos. La empatía permite educar a nuestros hijos a partir de la comprensión, y ponerse en el lugar del otro ayuda a una mejor convivencia, entendimiento y armonía, evitando conflictos y mejorando las relaciones familiares. Una buena actividad para desarrollar la empatía a entre padres e hijos podría ser la lectura de un cuento de manera conjunta, de manera que se trabaje conjuntamente la comprensión de las emociones de las otras personas.

#### 4.6 Desarrollo emocional en niños de 1 a 5 años.

Implementar la educación de la Inteligencia emocional desde los primeros años de vida de los niños es vital, ya que su cerebro es más plástico durante esos años y por lo tanto aprenderán e interiorizarán estas estrategias con mayor facilidad y rapidez. Como hemos dicho anteriormente, desarrollar una Inteligencia emocional adecuada le brindará muchas ventajas en su vida, como puede ser un mayor equilibrio, más seguridad en sí mismo, mayor experiencia de sentimientos positivos, adaptación a los cambios con mayor naturalidad y fortaleza, facilidad para expresar emociones y ponerles nombre e incluso potenciará sus puntos fuertes ya sea en aprendizajes escolares como en su vida personal, familiar y social.

Podemos resumir los principales hitos del desarrollo emocional y social de los niños desde 1 año hasta 5 años de la siguiente manera:

EDAD	HITOS DEL DESARROLLO EMOCIONAL/SOCIAL DE LOS NIÑOS
1 a 2 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comunica sus deseos, necesidades y sentimientos usando palabras y expresiones faciales. Uso frecuente del “no” y se reconoce en el espejo.</li> <li>- Juega de manera paralela con otros niños, prefiere la compañía del adulto.</li> <li>- No aprende a compartir.</li> <li>- Se pone celoso cuando no es el centro de atención... Comienza a aparecer la respuesta empática.</li> </ul>
2 a 3 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se interesa en otros niños. Más cooperativo, motivado para jugar con ellos.</li> <li>- Entiende reglas ,importante premiarlos cuando las siguen con actividades divertidas. Utilizan constantemente la palabra “mío”.</li> <li>- Son conscientes de si son niños o niñas y se identifican en el espejo.</li> </ul>
3 a 5 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cree que todo ronda a su alrededor. Centro del mundo lleno de magia e imaginación. Aprende a ser un buen compañero y a compartir con los otros.</li> <li>- Juega siguiendo reglas pero siempre quiere ganar o llegar primero.</li> <li>-Empieza a tener miedo a las cosas</li> <li>-Ayuda para controlar sus emociones e impulsos, aunque muestran autorregulación.</li> </ul>

Tabla extraída de <http://www.amapamu.org/actividades/jornadas/InteligenciaEmocional.pdf>

## 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### 5.1 Presentación

Esta propuesta de intervención está dirigida a alumnos de la etapa de Educación Infantil, más concretamente al segundo curso del mismo, con alumnos de 4 años de edad. A continuación se propondrán una serie de actividades para llevar a cabo en el aula, con el fin de adquirir las competencias emocionales necesarias para desarrollar una adecuada inteligencia emocional. A través de dichas actividades ayudaremos a que los alumnos se sientan más seguros de sí mismos, que generen recursos para tanto para el manejo de las emociones como para la resolución de conflictos y que alcancen así una mejor integración fundamentada en los valores.

Las actividades están planteadas de manera que puedan llevarse a cabo en el horario normal de clase y en su aula habitual. Es muy importante que estas actividades se realicen de manera continua y sistemática a lo largo de todo el curso, y no como un hecho aislado que se lleve a cabo una vez al año.

Por otra parte también hay que tener en cuenta el carácter lúdico que debe caracterizarlas, ya que nos encontramos en la etapa de Educación Infantil y debemos regirnos por sus principios metodológicos. Por lo tanto dichas actividades estarán basadas en juegos, canciones, dramatizaciones, cuentos o cualquier tipo de actividad que sea atractiva para alumnos de esta edad.

El papel del maestro en este caso deberá ser de mediador del aprendizaje. Es necesario que proporcione a sus alumnos seguridad y confianza, a partir de la creación de un clima de comunicación y afecto donde los alumnos se sientan queridos y valorados. Será muy importante que el maestro también se implique en la vivencia de las actividades participando en las mismas, ya que constantemente proporcionará modelos de actuación que los propios alumnos imitarán e interiorizarán en sus conductas habituales.

Con el fin de integrar a las familias en este proyecto, algunas de las actividades propuestas estarán destinadas a ser realizadas en casa. De esta forma los padres serán partícipes de la educación de la Inteligencia emocional de sus hijos.

Estas actividades van a estar centradas en el modelo de Goleman, por lo que girarán en torno a las siguientes capacidades:

- **Autoconocimiento y conciencia emocional:** de manera que los alumnos puedan reconocer, identificar y expresar los diferentes sentimientos mientras están ocurriendo, tanto los propios como los de los demás.
- **Empatía:** con el fin de que los niños aprendan a ponerse en el lugar de los demás, sentir lo que ellos sienten, ver las cosas desde otro punto de vista.
- **Regulación emocional:** ya que deben aprender que las cosas no son siempre como a ellos les gusta, y es importante controlar ciertas emociones y expresar otras de manera apropiada para su bienestar personal y sus relaciones sociales.

- **Resolución de conflictos:** de manera que los alumnos cuenten con diferentes recursos para enfrentarse a situaciones que se puedan dar en su vida cotidiana, mostrando una respuesta adaptativa.
- **Automotivación:** que consiste en lograr el autodominio emocional para poder enfrentarse a sus tareas con armonía y ausencia de ansiedad, con mayor eficacia en el desempeño de las mismas.

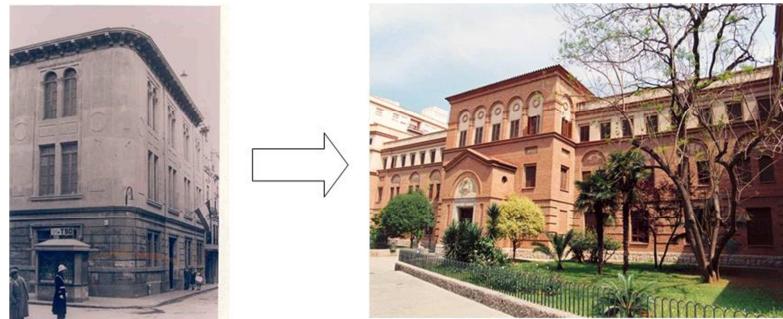
## 5.2 Objetivos

Esta propuesta de intervención busca cumplir los siguientes objetivos:

- Fomentar la educación de la Inteligencia emocional desde los primeros años de escolarización de los niños.
- Generar personas con mayor certidumbre de sus sentimientos, para que puedan tomar decisiones de manera más acertada.
- Ayudarles a advertir los sentimientos de los demás, así como reconocer que no todos somos iguales.
- Colaborar a que aprendan a tener un distanciamiento de los asaltos emocionales como la ansiedad y la irritabilidad, para que eviten la frustración y afronten mejor las situaciones cotidianas de la vida.
- Proveer a los alumnos de una motivación intrínseca con el fin de que aumente su productividad y mejoren sus relaciones sociales.
- Enseñarles a establecer relaciones personales de colaboración y entendimiento mutuo, con el fin de desarrollar mayor éxito en su vida personal.
- Impulsar vías que les ayuden a resolver conflictos de manera adecuada para evitar el descontrol y mantener relaciones sociales satisfactorias.
- Llevar a cabo actividades que mejoren su autoestima y que les hagan sentir importantes dentro del grupo.

## 5.3 Contexto

El Colegio Madre Vedruna Sagrado Corazón de Castellón, más conocido como Colegio de las Hermanas Carmelitas, fue fundado el año 1884. A partir del curso 2011-12 la Congregación Hnas. de la Caridad Vedruna ceden la titularidad a Fundación Educación Católica (FEC). Dicha Fundación fue de las primeras fundaciones creadas por FERE-CECA, que surge en 1992 para dar respuesta a una nueva realidad social y religiosa en España y poder así mantener y potenciar la Educación Católica. FEC asume la titularidad de centros de enseñanza católicos con el objetivo de garantizar su continuidad y sostenibilidad.



Fuente: <http://madrevedrunacastellon.com/es/content/historia-del-colegio>

El colegio Madre Vedruna Sagrado Corazón es un centro concertado-privado, y cuenta con un total de 1000 alumnos aproximadamente. En este centro se cuenta con las etapas de Infantil, Primaria, Secundaria y Bachiller y el alumnado proviene de familias de un nivel socioeconómico medio-alto.

La identidad institucional del centro se resume en el siguiente documento:



### **Visión de fec**

Ser una comunidad educativa católica con carisma de unidad que, atenta a los signos de los tiempos, y en constante diálogo con la fe y la cultura, logra implantar modelos pedagógicos y pastorales creativos e innovadores que ayudan a sus

alumnos, profesores y PAS a desarrollar al máximo su propio talento, su libertad y su felicidad, en un ambiente de convivencia y encuentro con uno mismo, con los demás, con su entorno y con el Dios que nos presenta Jesús en el Evangelio.



### **Misión de fec**

1. Asumir la titularidad de centros de enseñanza católicos con el objetivo de garantizar su continuidad y sostenibilidad.

2. Somos escuelas donde las personas desarrollan su propio talento y aprenden en ambientes transformadores para descubrir su lugar en el mundo. Siempre desde la alegría del Evangelio.

**“Somos escuelas donde las personas desarrollan su propio talento”**



#### CONFIANZA EN LA PERSONA

creemos que cada persona encarna un talento y que ese talento puede llenar de vida y de pasión toda su existencia: sólo necesita que alguien se acerque con fe y le brinde oportunidades para desarrollarse.

#### ALEGRÍA

creemos en un Dios que nos ama de forma incondicional y que se nos ha dado a conocer a través del Jesús del Evangelio que nos invita a vivir agradecidos y alegres.

#### PASIÓN Y ENTUSIASMO POR LA EDUCACIÓN

la educación, lo que sucede en las aulas, la experiencia de los alumnos, los sueños de sus profesores, las inquietudes de las familias que confían en nuestro proyecto... todo esto nos toca el corazón: nos apasiona y nos entusiasma cada día.

#### INNOVACIÓN Y CREATIVIDAD

creamos climas de confianza y creatividad en los que mantenemos la mente abierta en busca de soluciones y mejores respuestas para los retos que asumimos.

#### ESPÍRITU DE CAMBIO

vivimos en constante renovación y buscamos anticiparnos a los cambios para ofrecer hoy lo que será mejor para mañana. No nos conformamos con las "cosas como están" y creemos que para aprender es necesario cuestionarse en búsqueda de respuestas inteligentes y humanas.

#### UNIDAD

acogemos la diversidad como riqueza al servicio de un proyecto educativo-pastoral común. La convivencia y el trabajo en equipo son el lugar natural de la experiencia educativa y el motor de cada escuela.

#### JUSTICIA

queremos hacer un mundo mejor y más habitable, por eso educamos en la solidaridad, el respeto por los derechos humanos, la diversidad y la conciencia ecológica.

#### COMPROMISO CON LA CALIDAD

nuestro compromiso es ofrecer experiencias educativas donde la calidad esté al servicio de las personas.

Fuente: <http://madrevedrunacastellon.com/es/content/identidad-institucional>

La propuesta educativa del centro es la siguiente:



*Existen carismas diversos, pero un mismo Espíritu; existen ministerios diversos, pero un mismo Señor; existen actividades diversas, pero un mismo Dios que ejecuta todo en todos. A cada uno se le da una manifestación del Espíritu para el bien común*

*(1 Co. 12, 4-7)*



*Consideramos que el amor es el punto de partida de la educación.*



#### Colegio Madre Vedruna Sagrado Corazón

Nuestro colegio recoge el modelo de educación que Joaquina de Vedruna puso en marcha y que se puede sintetizar en:

- a) Un estilo educativo fundamentado en los valores del Evangelio que tiene como centro a Jesús de Nazaret, su vida y su mensaje.
- b) Una pedagogía del amor que gira alrededor de un eje: la valoración de la persona y de las relaciones interpersonales.
- c) Un clima familiar, sencillo, cercano y alegre como experiencia educativa fundamental.
- d) Una educación personalizadora que convierte al alumno en protagonista y responsable de su propio crecimiento.
- e) La constancia, la tenacidad y la responsabilidad en el trabajo como actitudes formadoras del carácter.
- f) Una invitación a descubrir las propias posibilidades y a ponerlas al servicio de la construcción de un mundo más justo.

Fuente: <http://madrevedrunacastellon.com/es/content/propuesta-educativa>

### 5.3 Actividades

El primer grupo de actividades estará centrado en el desarrollo del autoconocimiento y la conciencia emocional de los alumnos.

 <p><b>Actividad 1: Este/a soy yo</b></p>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Expresar e interiorizar las características físicas propias.</li><li>- Conocer las características físicas de los demás.</li></ul>
<b>Metodología</b>	<p>El espacio utilizado para esta actividad será el aula, aunque también podría utilizarse el patio si el tiempo lo permite durante la primera parte de la misma.</p> <p>La actividad se llevará a cabo en una sesión con todo el grupo de niños a la vez.</p>
<b>Desarrollo</b>	<p>En primer lugar la maestra se describirá a sí misma: recalmando si es alta o baja, si tiene el pelo rubio o moreno, el color de sus ojos, etc.</p> <p>Después, con la ayuda de unas fotografías se pasará a describir a las personas que aparezcan en ellas. Esta tarea podrá comenzarla la maestra y poco a poco ir integrando las colaboraciones de los alumnos.</p> <p>Por último, los niños se pondrán en un círculo y uno a uno se irán describiendo. Si algún alumno quiere aportar alguna característica de sus compañeros podrá expresarla libremente.</p> <p>Para complementar la actividad los alumnos llevarán a cabo un retrato,</p>

	intentando resaltar las características físicas propias comentadas anteriormente.
<b>Temporalización</b>	40 minutos
<b>Recursos</b>	Fotografías de distintas personas, ya sea en soporte papel o proyectadas en la pizarra digital a partir del ordenador, una lámina de dibujo o cartulina y colores o ceras.

 <b>Actividad 2: Dicen que...</b>	
	<b>Objetivos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reconocer sus características y las de los demás.</li><li>- Comprender que no todos somos iguales.</li></ul>
	<b>Metodología</b> <p>Esta actividad se llevará a cabo en el aula y con todo el grupo a la vez. La canción se puede cantar en diferentes sesiones durante todo el curso.</p>
<b>Desarrollo</b>	<p>La actividad consistirá en aprender la letra y la coreografía de la canción "Dicen que" del grupo Cantajuegos. Esta canción transmite el mensaje de que cada uno es diferente y se puede bailar gesticulando las características de los animales que se nombran. Una vez aprendida la canción se deberá reflexionar sobre el mensaje que ésta transmite. La maestra puede lanzar preguntas como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Somos todos iguales?</li><li>- ¿Qué pasaría si todos fuéramos iguales?</li><li>- ¿Quién es alto de nosotros?</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Quién es moreno?</li><li>- ¿Quién tiene los ojos grandes?</li></ul> <p>De esta forma los alumnos se conciencian de que no todos somos iguales y se fijan en las características de los demás.</p>
<b>Temporalización</b>	20 minutos
<b>Recursos</b>	Ordenador o reproductor de CD y canción “Dicen que” de Cantajuegos.

	 <b>Actividad 3: Mi familia</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Valorar con sus familiares sus virtudes y sus aspectos a mejorar.</li></ul>
<b>Metodología</b>	La actividad se llevará a cabo en casa y se pondrá en común en el aula con todo el grupo.
<b>Desarrollo</b>	En casa los niños deberán comentar con sus familiares (padres, hermanos y hermanas, abuelos, tíos...) sus cualidades y también las cosas que deberían mejorar. Una vez comentado, los padres escriben las conclusiones que han extraído detrás de una foto del niño y ésta se lleva a clase al día siguiente. En el aula la maestra lee los comentarios de los padres delante de los demás compañeros y se cuelgan las fotos en una exposición.
<b>Temporalización</b>	25 minutos.

<b>Recursos</b>	Fotografías traídas de sus casas.
<h3>Actividad 4: ¿Estoy triste o contento?</h3> 	
<b>Objetivos</b>	- Captar y manifestar diferentes estados emocionales.
<b>Metodología</b>	La actividad se llevará a cabo en el aula o en la sala de psicomotricidad con todo el grupo a la vez. Para las fotografías se puede partir la clase en diferentes grupos de manera que se aprecien mejor las expresiones.
<b>Desarrollo</b>	Se reparten entre los alumnos una serie de tarjetas en las que aparezcan personas con diferentes estados de ánimo. Cada niño deberá explicar al resto de sus compañeros su tarjeta y se llevará a cabo una clasificación de las mismas entre triste o contento. Al finalizar esta clasificación, todos juntos practicaremos las diferentes expresiones. Si contamos con un espejo podemos practicar estas expresiones delante del mismo, de manera que los niños reconozcan estos estados de ánimo en sí mismos. Para finalizar utilizaremos una cámara de fotos para fotografiar a los niños con las diferentes expresiones y colgarlas en la clasificación que se hizo anteriormente.
<b>Temporalización</b>	Dos sesiones de 20 minutos.
<b>Recursos</b>	Tarjetas con diferentes imágenes,

espejos y cámara de fotos.

### Actividad 5: El dado mágico



<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Distinguir diferentes tipos de emociones.</li></ul>
<b>Metodología</b>	La actividad se puede llevar a cabo en el aula y con toda la clase a la vez. La primera parte de la misma se puede repetir varias veces a lo largo del curso para que se interioricen bien los conceptos.
<b>Desarrollo</b>	En el aula se dispondrá de un dado gigante en el cual haya reflejado una emoción por cada cara del mismo (felicidad, tristeza, sorpresa, enfado, miedo, envidia) La primera parte de la actividad consistirá en lanzar el dado y representar la emoción que aparezca en el dado. Una vez hechas todas las emociones se repartirá una ficha con seis círculos dibujados. La maestra volverá a lanzar el dado y los alumnos deberán representar dentro de cada círculo los ojos, la nariz, la boca y las orejas de una persona en función del estado de ánimo que haya salido en el dado.
<b>Temporalización</b>	20 minutos
<b>Recursos</b>	Un dado grande, fichas de dibujo y colores.



### Actividad 6: Tierra, trágame

#### Objetivos

- Reconocer el sentimiento de la vergüenza.
- Identificar situaciones que nos provocan este sentimiento.

#### Metodología

Esta actividad se llevará a cabo con todo el grupo y en el aula durante una sesión.

#### Desarrollo

La maestra leerá el cuento “Tierra, trágame” ([www.cuentosparadormir.com](http://www.cuentosparadormir.com)) , en el cual se cuenta la historia de un niño muy tímido que aprende a reírse de sí mismo en situaciones vergonzosas. Después de la lectura cada uno contará algún momento en el cual haya sentido vergüenza.

#### Temporalización

15 minutos

#### Recursos

Cuento “Tierra, trágame”



### Actividad 7: Me gustan tus gestos

#### Objetivos

- Imitar diferentes emociones a través del lenguaje facial y corporal.
- Identificar las emociones.

#### Metodología

Esta actividad se puede llevar a cabo tanto en el aula como en la sala de psicomotricidad o incluso en el patio. También puede

	<p>llevarse a cabo con el grupo al completo o con la mitad de la clase según sea necesario. Puede repetirse varias veces a lo largo del curso.</p>
<b>Desarrollo</b>	<p>Se dispondrá la clase en un círculo de manera que todos los alumnos puedan imitar los gestos y las posiciones corporales que haga la maestra. El maestro va representando diferentes estados emocionales como pueden ser la alegría o el enfado. Una vez aprendida la dinámica del juego, los alumnos podrán exemplificar la emoción de uno en uno para que el resto los imiten.</p>
<b>Temporalización</b>	15 minutos
<b>Recursos</b>	-

El segundo grupo de actividades estará enfocado a trabajar la empatía de los alumnos.

	
<b>Actividad 1: Me pongo en tu lugar</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desarrollar la empatía.</li><li>- Entender otros puntos de vista.</li></ul>
<b>Metodología</b>	Esta actividad se llevará a cabo en el aula y con todo el grupo. Se puede repetir a lo largo del curso.
<b>Desarrollo</b>	La actividad consistirá en llevar a cabo un juego simbólico en el que los alumnos tendrán que ser durante un rato otra persona (su mamá, el cartero, su abuelito, su

	<p>amigo, el maestro...) Deberán disfrazarse, moverse y pensar como esa persona lo haría en diferentes situaciones, desarrollando su empatía y poniéndose en el lugar del otro sin apenas darse cuenta. Se repartirán dos tarjetas a cada uno, la primera del personaje y la segunda de la situación y se les dejará tiempo para que decidan qué van a ponerse y cómo van a actuar. Hay que recalcar mucho que deben hacer y decir lo que haría la persona en la que se van a transformar y no lo que harían y dirían ellos mismos.</p>
<b>Temporalización</b>	30 minutos
<b>Recursos</b>	Tarjetas con diferentes personajes (mamá, papá, el dentista, tío...) y otras tarjetas con diferentes situaciones (en la cola del supermercado, en el médico, atendiendo una llamada...) y caja con diferentes disfraces.



### Actividad 2: Escultores de emociones

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretar la forma en que otra persona se siente.</li> <li>- Desarrollar la empatía.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	<p>Esta actividad se podría llevar a cabo tanto en el aula como en el patio o en la sala de psicomotricidad. Se realizará con todo el grupo a la vez, pero irán participando por parejas. Este juego se puede repetir varias veces</p>

	a lo largo del curso escolar.
<b>Desarrollo</b>	Contaremos con una serie de tarjetas dentro de un cubo en las que haya reflejadas diferentes emociones. Un niño se convertirá en el “escultor” y otro en la “estatua”. El escultor extraerá una emoción del cubo y “esculpirá” la “estatua” para que exhiba la emoción que le ha tocado. El resto de la clase deberá adivinar qué emoción se enseña en la estatua. Una vez adivinado la escultura pasará a ser la estatua y viceversa.
<b>Temporalización</b>	20 minutos
<b>Recursos</b>	-

	 <b>Actividad 3: ¿Cómo me siento?</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reconocer y expresar distintas emociones tanto mías como las de los demás.</li><li>- Favorecer sentimientos de empatía.</li></ul>
<b>Metodología</b>	Esta actividad se llevará a cabo en el aula con todo el grupo durante todo el curso.
<b>Desarrollo</b>	La maestra preguntará de manera individual a cada alumno cómo se siente y por qué. El alumno colocará al lado de su nombre una imagen que represente su estado de ánimo ese día. Si en algún momento del día ese estado cambia, el alumno podrá cambiar

	su imagen libremente y explicará al resto de sus compañeros el porqué de su cambio y cómo se siente en ese momento.
<b>Temporalización</b>	15 minutos
<b>Recursos</b>	Imágenes con diferentes emociones (alegría, tristeza, enfado, cansancio...)



#### Actividad 4: Ordenamos una historia

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aprender a escuchar y ver las cosas desde otra perspectiva.</li><li>- Desarrollar la empatía.</li></ul>
<b>Metodología</b>	Esta actividad se llevará a cabo en el aula y por grupos.
<b>Desarrollo</b>	De manera aleatoria se les dará a los alumnos una serie de imágenes que cuenten una historia. Estas imágenes no deben ser vistas por los demás compañeros, por lo que hablando y escuchando a los demás deberán poner las imágenes en orden. Finalmente pueden contar su historia al resto de los compañeros.
<b>Temporalización</b>	15 minutos
<b>Recursos</b>	Imágenes de una historia.

<b>Actividad 5: El misterioso ladrón de ladrones</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desarrollar la empatía.</li><li>- Aprender que existen diferentes puntos de vista en las cosas.</li></ul>
<b>Metodología</b>	La actividad se llevará a cabo en el aula con todo el grupo.
<b>Desarrollo</b>	<p>La maestra leerá el cuento “El misterioso ladrón de ladrones” (<a href="http://www.cuentosparadormir.com">www.cuentosparadormir.com</a>), que cuenta como un ladrón no se preocupa por las personas a las que roba hasta que le roban a él en su casa. Al terminar la lectura se lanzan algunas preguntas a la clase como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cómo se siente el ladrón cuando le roban?</li><li>- ¿Debemos tratar a los demás como queremos que nos traten a nosotros?</li><li>- ¿Debemos preocuparnos por lo que sienten los demás?</li></ul> <p>Para finalizar los alumnos pintarán un dibujo del ladrón pidiendo perdón a sus víctimas.</p>
<b>Temporalización</b>	30 minutos
<b>Recursos</b>	Cuento de “El misterioso ladrón de ladrones”, fichas de dibujo y colores o ceras.

El tercer grupo de actividades estará encaminado al trabajo de la regulación emocional de los alumnos.

<b>Actividad 1: Aprendo a relajarme</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aprender a relajarse.</li><li>- Reconocer nuevas sensaciones.</li></ul>
<b>Metodología</b>	Esta actividad se llevará a cabo después del recreo o de una actividad física intensa con todo el grupo unas tres veces por semana.
<b>Desarrollo</b>	La maestra pedirá a sus alumnos que dejen sus mesas despejadas de objetos y que coloquen sus manos extendidas sobre la misma, con los ojos cerrados. De fondo se escuchará una música relajante y la maestra les pedirá que respiren profundamente. Al cabo de 5 minutos se les pedirá que levanten un poco las manos, pero sin modificar su postura y se les pedirá que piensen en las sensaciones que están experimentando. Para finalizar volverán a abrir los ojos y se hará una puesta en común a través de la respuesta de las siguientes preguntas: ¿Qué habéis sentido? ¿Estáis más tranquilos que antes? ¿Para qué sirve relajarnos? ¿Qué cambios habéis notado?
<b>Temporalización</b>	15 minutos
<b>Recursos</b>	Música relajante.



### Actividad 2: Inventamos una canción

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar conciencia de las cosas que no hacen bien.</li> <li>- Desarrollar la empatía.</li> <li>- Asumir que no todos somos iguales.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	Se llevará a cabo en el aula, con todo el grupo a la vez durante una sesión. La canción se podrá cantar a lo largo del curso cuando interese.
<b>Desarrollo</b>	<p>La actividad consistirá en inventar una canción añadiendo frases, a las que el resto del grupo responderá: ¿Y qué más dará?</p> <p>Por ejemplo:</p> <p>Me dicen que soy tonto... ¿Y QUÉ MÁS DARÁ?</p> <p>Se ríen de mí porque lloro...</p> <p>A veces me equivoco....</p> <p>Me caigo en el patio...</p> <p>Todo ello irá acompañado de percusión instrumental y corporal (pisadas, palmas...)</p>
<b>Temporalización</b>	15 minutos
<b>Recursos</b>	Instrumentos musicales como pueden ser panderos o maracas.



### Actividad 3: Masajistas

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a utilizar la relajación como medio</li> </ul>
------------------	--

	para tranquilizarse y sentirse mejor.
<b>Metodología</b>	La actividad se llevará a cabo con todo el grupo, por parejas. Se podrá realizar cuando sea necesario durante todo el curso escolar.
<b>Desarrollo</b>	La maestra enseñará a los niños a hacer masajes en la cara y en la espalda de los demás niños, de manera suave. A continuación, los niños se pondrán en parejas y se harán los masajes los unos a los otros. De esta manera se relajarán de una forma diferente y divertida. Se podrán utilizar materiales como pelotas pequeñas para masajear a los compañeros con ellas.
<b>Temporalización</b>	5 minutos.
<b>Recursos</b>	Pelotas pequeñas.

El cuarto grupo de actividades estará centrado en la resolución de conflictos.

	 <b>Actividad 1: Nuestro teatro</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ayudar a que resuelvan sus conflictos de manera adecuada.</li><li>- Ayudar a que piensen por ellos mismos diferentes soluciones a los conflictos.</li></ul>

<b>Metodología</b>	Esta actividad se llevará a cabo con toda la clase las veces que sea necesaria durante todo el curso.
<b>Desarrollo</b>	Se dispondrá en el aula de tres o cuatro marionetas de manera que, si en algún momento se produce un conflicto o una discusión se puedan utilizar. La maestra escuchará cual es el problema y a continuación lo representará con las marionetas. Entre todos los compañeros deberán comentar lo que ha pasado y podrán buscar diferentes soluciones al conflicto. A medida que pase el curso los alumnos podrán escenificar solos los conflictos pero siempre con la ayuda de la maestra para hacer las reflexiones pertinentes de lo que haya pasado.
<b>Temporalización</b>	10 minutos
<b>Recursos</b>	Marionetas.

<b>Actividad 2: El rincón de pensar</b> 	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a pensar las cosas antes de actuar.</li> <li>- Fomentar que piensen posibles soluciones a sus conflictos.</li> <li>- Tomarse un tiempo para tranquilizarse.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	Esta actividad la llevará a cabo cualquier alumno de la clase cuando lo necesite durante todo el curso.
<b>Desarrollo</b>	Se dispondrá un rincón de la clase

	<p>bien marcado como “el rincón de pensar”. Este lugar se utilizará cuando algún alumno tenga un conflicto o alguna conducta no adecuada, con el fin de ir allí a reflexionar sobre lo ocurrido, tranquilizarse y organizar sus ideas. La maestra puede colaborar haciéndole diferentes preguntas, como por ejemplo: ¿Qué ha pasado?, ¿Por qué ha pasado?, ¿Qué consecuencias ha tenido?, ¿Cómo podemos mejorar esta situación?, etc.</p>
<b>Temporalización</b>	5 minutos
<b>Recursos</b>	Una o dos sillas de la clase para ponerlas en el rincón de pensar.

	<p><b>Actividad 3: La tortuga</b></p> 
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tomar conciencia de sus emociones a tiempo.</li><li>- Aprender a calmarse en situaciones de tensión o nervios.</li></ul>
<b>Metodología</b>	Esta actividad se llevará a cabo con todo el grupo en el aula durante varias sesiones a lo largo del curso.
<b>Desarrollo</b>	<p>La actividad consistirá en contar el cuento de “La tortuga” (<a href="http://www.cometacarmenlodeiro.blogspot.com">www.cometacarmenlodeiro.blogspot.com</a>) a los alumnos, que cuenta la historia de una tortuga que no le gustaba nada el colegio y se ponía muy nerviosa cuando sus compañeros la molestaban. Al final esta tortuga aprende a meterse dentro de su caparazón cuando se siente nerviosa y de esta manera se calma y es mucho más feliz.</p> <p>Después de contar el cuento la maestra</p>

	<p>les hará una serie de preguntas para que reflexionen sobre el tema como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué le pasaba a la tortuga?</li><li>- ¿Te has sentido igual alguna vez?</li><li>- ¿Qué podemos hacer para calmarnos?</li></ul> <p>Esta historia se representará varios días en el aula, de manera que cada día un alumno interprete a un personaje e interioricen todos la historia. Una vez asumidos todos los puntos de vista, la maestra les enseñará a hacer la tortuga: deberán cruzar los brazos sobre el pecho durante un minuto y respirar profundamente. Esta técnica se pondrá en práctica en los momentos en que los alumnos se sientan nerviosos y alterados, y se les premiará con un cuño de tinta de una tortuga cada vez que utilicen la técnica de la tortuga de manera correcta.</p>
<b>Temporalización</b>	20 minutos
<b>Recursos</b>	Cuento de la tortuga y cuño de tinta con la imagen de una tortuga.

	 <b>Actividad 4: ¿Qué ha ocurrido?</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar ciertas situaciones que nos provocan diferentes emociones.</li><li>- Aprender herramientas que nos ayuden a resolver conflictos.</li></ul>
<b>Metodología</b>	La actividad se llevará a cabo con toda la clase en el aula durante una sesión.
<b>Desarrollo</b>	La maestra mostrará una lámina en

	la que aparezcan unos niños peleando por un muñeco. Los alumnos observarán dichas imágenes y entablarán una conversación sobre cómo se sentirán los niños, cómo han llegado a pelearse y si a ellos les ha pasado algo parecido alguna vez. Despues los alumnos contarán cómo solucionaron su problema y cómo creen que lo podrían solucionar los niños de la imagen. Finalmente se les repartirá una lámina en la que tengan que dibujar la solución que ellos piensen que es más adecuada para el problema planteado.
<b>Temporalización</b>	20 minutos.
<b>Recursos</b>	Lámina con imágenes para reflexionar, hojas de dibujo y colores o ceras.

	 <b>Actividad 5: El puente</b>
<b>Objetivos</b>	- Aprender herramientas para resolver conflictos.
<b>Metodología</b>	Se llevará a cabo en una sesión con todo el grupo.
<b>Desarrollo</b>	Se proyectará el video "El puente" ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LAOICltn3MM">https://www.youtube.com/watch?v=LAOICltn3MM</a> ), en el cual dos animales no pueden cruzar un puente de madera porque no caben los dos a la vez. Como no se ponen de acuerdo y se tratan mal acaban cayendo al río. Al final otros animales que también quieren cruzar el río se ponen de acuerdo y consiguen cruzarlo los dos. A partir de este visionado se llevará a cabo una reflexión y la maestra hará una serie de preguntas

	como pueden ser: - ¿Por qué no podían cruzar los animales? - ¿Creéis que estaban actuando bien? - ¿Qué pasa si no nos ponemos de acuerdo? - ¿Qué pasa cuando trabajamos juntos sin enfadarnos?
<b>Temporalización</b>	15 minutos.
<b>Recursos</b>	Video “El puente”, ordenador y proyector.

El último grupo de actividades se centrará en el trabajo de la automotivación.

 <b>Actividad 1: El ayudante</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar y expresar sus sentimientos y emociones.</li><li>- Fomentar la autoestima y la autonomía personal a través de la responsabilidad.</li></ul>
<b>Metodología</b>	Esta actividad se realizará una vez por semana a primera hora del día, de tal manera que se pueda establecer dentro del aula la figura de “el ayudante”.
<b>Desarrollo</b>	Por orden de lista se seleccionará un ayudante cada semana y se colocará su foto en un cartel que diga “Esta semana el ayudante es...”. Durante esa semana deberá llevar a cabo una serie de responsabilidades con el fin de ayudar a su maestra y a sus compañeros cuando sea necesario. Al finalizar la semana el ayudante deberá contar cómo ha

	sido su experiencia y cómo se ha sentido durante esa semana.
<b>Temporalización</b>	15 minutos.
<b>Recursos</b>	Cartel de “Esta semana el ayudante es...” y fotografías de los alumnos.



### Actividad 1: La nube

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Visualizar los pasos para conseguir pequeños logros.</li><li>- Enseñarles a ser perseverantes.</li><li>- Fomentar la motivación.</li></ul>
<b>Metodología</b>	Esta actividad se llevará a cabo durante todo el curso. Cuando una nube se tape por completo se puede realizar otra con otro propósito diferente.
<b>Desarrollo</b>	En primer lugar se le repartirá una nube de papel a cada alumno. Dentro de la misma deberán dibujar una acción que no lleven a cabo muy a menudo y que les gustaría realizar (compartir con sus compañeros, no pegar a los demás, levantar la mano para hablar en clase, etc.) Cuando esté acabada se colgarán todas las nubes en el aula de tal manera que, cuando alguien lleve a cabo este propósito, se pegue una pegatina sobre la nube hasta tapar el dibujo por completo.

<b>Temporalización</b>	15 minutos.
<b>Recursos</b>	Nube de papel, colores o ceras y pegatinas.

<b>Actividad 3: Ya sé...</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Valorar sus virtudes y considerar sus aspectos a mejorar.</li><li>- Fomentar la autoestima y la autonomía personal.</li></ul>
<b>Metodología</b>	Se llevará a cabo con toda la clase en el aula una vez a la semana.
<b>Desarrollo</b>	Al finalizar la semana nos sentaremos en un círculo para comentar uno a uno lo que hemos aprendido esos días. También comentaremos cosas que todavía no hemos aprendido pero que nos gustaría mucho aprender pronto. Después de hablar sobre el tema pintaremos un dibujo para pegarlo en nuestro mural de clase, que estará dividido en una parte titulada "YA SÉ..." y en la otra llamada "QUIERO SABER..." .
<b>Temporalización</b>	30 minutos.
<b>Recursos</b>	Mural, hojas de dibujo y colores o ceras.

## 5.4 Evaluación

Podemos dividir la evaluación de esta propuesta de intervención en cuatro pilares fundamentales:

- Por un lado, la valoración de la utilidad de las actividades propuestas en la misma, así como el cumplimiento de los objetivos propuestos y su propuesta de mejora en el caso de que algo no haya dado el resultado esperado.
- Por otra parte, la valoración de las interacciones entre los alumnos y el clima de relación de clase, todo esto unido al grado de satisfacción de los alumnos a la hora de realizar las diferentes tareas.
- Otro factor a evaluar sería la evolución del alumno en la consecución de estas actividades, así como su actitud y valores adquiridos.
- El último pilar estaría basado en las apreciaciones de las familias.

**Tabla 1. Evaluación de la utilidad de las actividades.**

<u>Actividades</u>				<u>Observaciones</u>
<b>Este/a soy yo</b>		<b>✗</b>		
<b>¿Cómo me siento?</b>	<b>✗</b>			
<b>El puente</b>			<b>✗</b>	
<b>La tortuga</b>		<b>✗</b>		

Fuente: Elaboración propia

Esta primera valoración la llevará a cabo la maestra mediante la observación directa. Con esta sencilla tabla se valorará el conjunto de la actividad en sí, es decir si se considera que ha sido útil, si ha cumplido con los objetivos propuestos y si nos gustaría seguir llevándola a cabo en futuros cursos. En el caso de no estar satisfechos con la misma marcaríamos la cara triste y la eliminaríamos de nuestro repertorio de actividades. Si marcamos la cara del medio podemos considerar cambiar algún aspecto de la misma que

consideremos oportuno y si marcamos la carita sonriente significará que la actividad ha sido provechosa y podemos llevarla a cabo un año más.

Con el fin de evaluar la programación, llevaremos a cabo un registro de actividades en el cual podamos observar cómo las ha recibido el grupo, el clima que se ha generado en el aula durante cada actividad y si las interacciones entre los compañeros han sido satisfactorias. Este registro nos ayudará, junto con la tabla anterior, a percibir de forma objetiva si la programación ha sido la adecuada o no y si debemos cambiar algún aspecto que no haya salido como lo esperábamos.

**Tabla 2. Evaluación general de las actividades.**

	<b>Este/a soy yo</b>	<b>¿Cómo me siento?</b>	<b>El puente</b>	<b>La tortuga</b>
Clima en el aula				
Grado de satisfacción de los alumnos				
Interacciones entre los compañeros				

*Fuente: Elaboración propia*

La evolución del alumno y sus actitudes se plasmarán en un boletín que se entregará a los padres al final de cada curso, con el fin de observar los avances que el alumno va alcanzando con el paso del tiempo y gracias al trabajo de Inteligencia emocional realizado en el aula.

**Tabla 3. Evaluación individual de cada alumno.**

Nombre del alumno:	NO CONSEGUIDO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
<b><u>Autoconocimiento y conciencia emocional</u></b>			
Reconoce sus propios sentimientos.			
Reconoce los sentimientos de los demás.			
Simboliza y nombra los sentimientos correctamente.			
<b><u>Empatía</u></b>			
Conecta con las necesidades y sentimientos de sus compañeros.			
Entiende otros puntos de vista diferentes al propio.			
<b><u>Regulación emocional</u></b>			
Expresa sus sentimientos de manera adecuada.			
Controla sus asaltos emocionales.			
<b><u>Resolución de conflictos</u></b>			
Utiliza estrategias adecuadas para evitar conflictos.			
Se comunica de manera correcta con sus compañeros.			
Resuelve sus diferencias de manera calmada.			
<b><u>Automotivación</u></b>			
Trabaja de manera autónoma.			
Posee una buena autoestima.			
Es perseverante en su trabajo.			

Fuente: Elaboración propia

Es importante que la evaluación del alumno se lleve a cabo con cierta continuidad, con el fin observar los avances del mismo. De esta manera iremos viendo cómo va interiorizando las pautas y las dinámicas y mejora sus conductas. Además es importante que los alumnos no se sientan evaluados, de esta manera actuarán y responderán con totalidad naturalidad a las actividades propuestas. Este registro también nos permitirá reflexionar sobre nuestra propia práctica docente.

Por último, también podemos proporcionar a las familias un cuestionario con el fin de conocer sus opiniones acerca del trabajo realizado durante el curso. Podemos utilizar sus apreciaciones como *feedback* para mejorar en futuros cursos y conocer su grado de satisfacción, así como su implicación con las actividades propuestas para realizar en casa.

**Tabla 4. Cuestionario para las familias.**

<b>Nombre del parent/madre:</b>	<b>Nombre del alumno/a:</b>	<b>SI</b>	<b>EN OCASIONES</b>	<b>NO</b>
	¿Considera útil el trabajo de Inteligencia emocional llevado a cabo en el aula de su hijo/a?			
	¿Aplica su hijo/a lo aprendido fuera de la escuela?			
	¿Se ha implicado toda la familia en las actividades propuestas para casa?			
	Si tiene alguna sugerencia/pregunta/aportación escríbala aquí. Muchas gracias.			

*Fuente: Elaboración propia*

## 5.5 Cronograma

Contenidos	Actividades	Curso escolar									
		Sept	Oct	Nov	Dic	En	Feb	Mr	Abr	My	Jn
Autoconocimiento y conciencia emocional	Este/a soy yo	1 sesión									
	Dicen que...	Varias sesiones a lo largo de todo el curso									
	Mi familia				1 sesión						
	¿Estoy triste o contento?		2 sesiones								
	El dado mágico	Varias sesiones a lo largo de todo el curso									
	Tierra, trágame			1 sesión							
	Me gustan tus gestos	Varias sesiones a lo largo de todo el curso									
Empatía	Me pongo en tu lugar	Varias sesiones a lo largo de todo el curso									
	Escultores de emociones	Varias sesiones a lo largo de todo el curso									
	¿Cómo me siento?	Todos los días a lo largo del curso									
	Ordenamos una historia					1 sesión					
	El misterioso ladrón de ladrones								1 sesión		
Regulación emocional	Aprendo a relajarme	Tres veces por semana a lo largo del curso									
	Inventamos una canción						1 sesión				

	Masajistas	Varias sesiones a lo largo de todo el curso								
<b>Resolución de conflictos</b>	Nuestro teatro	Durante todo el curso cuando sea necesario								
	El rincón de pensar	Durante todo el curso cuando sea necesario								
	La tortuga	Durante todo el curso cuando sea necesario								
	¿Qué ha ocurrido?				1 sesión					
	El puente					1 sesión				
<b>Automotivación</b>	El ayudante	Durante todo el curso								
	La nube	Durante todo el curso cuando sea necesario								
	Ya sé...	Una vez a la semana durante todo el curso								

## 6. CONCLUSIONES

Para concluir este trabajo llevaremos a cabo una reflexión con el fin de comprobar si durante el desarrollo del mismo se da respuesta a los objetivos planteados en un principio.

- El **objetivo general** de este trabajo consistía en elaborar una propuesta de intervención acerca de la Inteligencia emocional en el aula de Educación infantil del centro Madre Vedruna Sagrado Corazón de Castellón de la Plana. Este aspecto se ha cubierto, ya que se han elaborado y planteado una serie de actividades para poner en práctica durante aproximadamente un curso escolar con alumnos de 4 años de edad. Esta propuesta ayudaría a que los alumnos alcanzaran unas adecuadas competencias emocionales durante su escolarización y no sólo en un ámbito familiar. Hoy en día se hace necesario que la escuela colabore en el desarrollo de la Inteligencia emocional de los alumnos, y que no se centre únicamente en la enseñanza de habilidades académicas. Es importante destacar que la figura del docente es fundamental durante todo el proceso, ya que sus alumnos le toman como ejemplo y por tanto debe transmitir sus emociones de manera adecuada.
- Además del objetivo principal se propuso una serie de objetivos específicos, como es el hecho de conocer el significado de Inteligencia emocional, sus características y su alcance. A lo largo del marco teórico se ha tratado de explicar, por una parte el recorrido histórico del concepto de inteligencia hasta llegar al de inteligencia emocional, así como sus diferentes definiciones, modelos y ámbitos de aplicación.
- Otro objetivo específico era determinar el grado de importancia de los diferentes contextos en los que se puede dar una educación emocional. En el marco teórico se habla de una Inteligencia emocional aplicada a la educación, y se divide en dos apartados. Puesto que la educación debe llevarse a cabo tanto en el aula como fuera de ella, se habla de Inteligencia emocional en un contexto escolar así como en un contexto familiar. Tanto padres como docentes debemos ir en la misma dirección y colaborar en el desarrollo emocional de los niños, con el fin de que crezcan felices y desarrollos una buena autoestima y unas buenas habilidades sociales que les permitan relacionarse de manera adecuada con los demás. Para ello, todos debemos conocer el significado de Inteligencia emocional y saber que se trata de un proceso que empieza en el momento en el que el niño nace y que debe de ser continuo durante toda su vida.
- Otro objetivo específico consistía en llevar a cabo una guía de actividades fundamentadas en las bases principales de la Inteligencia emocional para alumnos de Educación Infantil. Las actividades plasmadas en la propuesta de intervención están basadas en el

modelo de Daniel Goleman, por lo que giran en torno a las cinco capacidades que este considera necesarias:

- Autoconocimiento emocional.
- Regulación emocional.
- Automotivación.
- Empatía.
- Resolución de conflictos.

Se trata de un modelo muy popularizado en nuestro país, y el cual considera la Inteligencia emocional como una manera de interactuar con el mundo teniendo en cuenta los sentimientos en cada momento. Por lo tanto estas actividades se han diseñado con el fin de mejorar la conciencia emocional de los alumnos, fomentar la empatía y que vean las cosas desde otro punto de vista, aprender a controlar ciertas emociones y expresar otras de manera adecuada, aprender a resolver situaciones de conflicto en su vida cotidiana y alcanzar un autodominio emocional para enfrentarse a sus tareas sin ansiedad y de manera eficaz.

Así pues, todos los objetivos propuestos quedan recogidos a lo largo del trabajo, habiendo dado respuesta a la totalidad de los mismos en mayor o menor medida.

## 7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

Durante la elaboración de este trabajo han sido diversas las limitaciones encontradas. Por una parte, cabe destacar que el tema tratado es muy amplio y que por lo tanto existen infinidad de artículos, libros, investigaciones, etc. Este hecho hace que resulte complicado recopilar toda la información teórica, teniendo en cuenta el tiempo del que se dispone y el espacio para plasmarlo. Esto ha supuesto que se dejen fuera del mismo algunos temas que hubieran resultado interesantes dentro de este ámbito, y que algunos temas se hayan tratado con menor profundización durante el mismo.

Por otro lado, aunque esta propuesta de intervención ha sido diseñada para un centro escolar en concreto no se ha podido poner en práctica. Esto supone que no se pueda asegurar con certeza la eficacia de las actividades propuestas, y que no se pueda valorar el proceso de desarrollo de los alumnos.

En lo que se refiere a mi perspectiva de futuro, me gustaría poder poner en práctica la propuesta de intervención que he elaborado y poder trabajar así la Inteligencia emocional dentro del aula de Educación infantil. De esta manera podría comprobar en primera persona si las actividades propuestas han alcanzado sus objetivos y si han resultado útiles. Además, me gustaría formarme más en la materia y aprender cosas nuevas, con el fin de llevar a cabo un trabajo continuado y sistematizado durante toda la etapa de Educación infantil e incluso en Educación primaria. Me gustaría ampliar mis conocimientos y sobre todo la puesta en práctica de actividades que fomenten el desarrollo de la Inteligencia emocional.

Además, me gustaría proponer en el centro en el que ahora mismo estoy trabajando la elaboración de programas de Inteligencia emocional, con el fin de incluirlos en la programación de aula y no dejar a un lado el tema de las emociones y los sentimientos.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

Aritzeta, A., Pizarro, M. y Soroa, G. (2008). *Emociones y educación*. Guipuzkoa: Erein Argitaletxea, S.A

Baena Paz, G. (2005). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil: guía para padres y maestros*. Sevilla: MAD

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Cortés, J., Barragan- Velasquez, C. y Vazquezcruz, M. (2002). Perfil de inteligencia emocional: construcción, validez y confiabilidad. *Salud mental*, 25(5), 50-60.

De Andrés Viloria, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. *Tendencias pedagógicas*. Universidad Autónoma de Madrid. 109-123.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29 (1), 6.

Fernández-Berrocal, P., Ramos, N., y Extremera, N. (2001). Inteligencia emocional, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico. *Boletín de Psicología*, 70, 79-95.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples, la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Gómez Gras, J.M., Galiana Lapera, D. y León Espí, D. (2000). *Qué debes saber para mejorar tu empleabilidad*. Elche: Universidad Miguel Hernández.

Guzmán, B. y Castro, S. (2005). Las inteligencias múltiples en el aula de clases. *Revista de investigación N°58*. 177-210

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

López Cassà, E. (2011). *Educación emocional. Programa para 3-6 años.*  
Madrid: Wolters Kluwer España.

López, F. (2009). *Las emociones en la educación.* Madrid: Ediciones Morata.

Mora, F. (2012). Capítulo 1: ¿Qué son las emociones? ¿Cómo educar las emociones? *La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.*  
Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.

Salovey, P. y Mayer, J. (1997). *What is emotional intelligence?* New York: Basic books.

Trujillo, M. M. y Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR, Revista de ciencias administrativas y sociales.*

## Webgrafía

*El puente.* YesHeis Latin America. (2011). [Video] YouTube.

Especialistas en psicología infantil, juvenil y familiar (2013). *Aprendert .*  
Recuperado el 8 de enero de:  
<http://www.apamamu.org/actividades/jornadas/InteligenciaEmocional.pdf>

Colegio Madre Vedruna Sagrado Corazón (2014). Recuperado el 18 de diciembre de: <http://madrevedrunacastellon.com/es/content/historia-del-colegio>

## 9. ANEXO



### Canción: Dicen que...

Dicen que el elefante es gordo, gordo, gordo  
y yo soy muy flaquito ¿y qué le voy a hacer?(2)

Dicen que la jirafa es alta, alta, alta  
y yo soy muy bajito ¿y qué le voy a hacer?(2)

Dicen que los leones son malos, malos, malos  
y yo soy muy buenito ¿y qué le voy a hacer?(2)

Dicen que los monito son feos, feos, feos  
y yo soy muy bonito ¿y qué le voy a hacer?(2)

Dicen que las tortugas son lentas, lentas, lentas  
y yo muy rapidito ¿y qué le voy a hacer?(2)

Dicen que los soldados son duros, duros, duros  
y yo soy muy blandito ¿y qué le voy a hacer?(2)



### Cuento 1: Tierra, trágame

Dicen que una vez alguien confundió sus colorados mofletes con dos tomates, y que al ir a arrancarlos, se quemó la mano. Y es que no era para menos, porque Álvaro era el niño con más vergüenza y miedo al ridículo que uno pueda imaginarse; bastaba con que ocurriera cualquier pequeña contrariedad para que se pusiera rojo como una guindilla. Así que el día que le

ocurrió algo ridículo de verdad, parecía que iba a estallar de vergüenza. Álvaro estaba con su amigo Jaime preparando la obra de teatro de "Los tres cerditos", en la que Jaime participaba. Estuvieron jugando un rato hasta que Álvaro recordó que había invitado esa tarde a Dora, la niña más dulce, guapa y lista de la clase, a merendar a su casa, así que salió corriendo hacia el patio, donde encontró a Dora, y le dijo:

- ¿Qué, vamos a mi casa? puedo darte un bocata de chorizo...

Y justo cuando estaba acabando la frase se dio cuenta de que había olvidado quitarse la careta y el disfraz de cerdito. Dora quedó petrificada, todos a su alrededor comenzaron a reír, y el pobre Álvaro, incapaz de reaccionar, sólo pensó: ¡tierra, trágame!

Al instante, desapareció bajo la tierra y se encontró en un lugar increíble: ¡allí estaban todos los que alguna vez habían deseado que les tragara la tierra! y no era raro, porque casi todos tenían un aspecto verdaderamente ridículo y divertido. Así conoció al atleta que empezó a correr en dirección contraria y creyó haber ganado por mucho, a la señorita calva que perdió la peluca en un estornudo o a la novia que se pisó el vestido y acabó rodando como una albóndiga. Pronto se enteró de que la única forma de escapar de aquel lugar era a través de la risa, pero no de una risa cualquiera: tenía que aprender a reírse de sí mismo. Y era difícil, porque algunos llevaban años allí encerrados, negándose a encontrar divertidos sus momentos de mayor ridículo; pero Álvaro se superó y supo encontrar en aquellos momentos de tanta vergüenza una forma de hacer reír a los demás y darles un poco de alegría. Y cuando se vio a

sí mismo con la careta de cerdo, hablando de chorizo con Dora, no pudo dejar de reírse de la situación.

Al momento volvió a estar en el colegio, delante de Dora, justo donde había dejado su frase. Pero esta vez, lejos de ponerse colorado sin saber qué decir, sonrió, se quitó la careta y meneando su trasero de cerdo dijo:

- Venga anímate, que ¡hoy tengo buenos jamones!

Dora y todos los demás encontraron divertidísima la broma, y desde aquel día, Álvaro se convirtió en uno de los chicos más divertidos del colegio, capaz de reírse y hacer chistes de cualquier cosa que le ocurriera.



### Cuento 2: El misterioso ladrón de ladrones

Caco Malako era ladrón de profesión. Robaba casi cualquier cosa, pero era tan habilidoso, que nunca lo habían pillado. Así que hacía una vida completamente normal, y pasaba por ser un respetable comerciante. Robara poco o robara mucho, Caco nunca se había preocupado demasiado por sus víctimas; pero todo eso cambió la noche que robaron en su casa.

Era lo último que habría esperado, pero cuando no encontró muchas de sus cosas, y vio todo revuelto, se puso verdaderamente furioso, y corrió todo indignado a contárselo a la policía. Y eso que era tan ladrón, que al entrar en la comisaría sintió una alergia tremenda, y picores por todo el cuerpo.

¡Ay! ¡Menuda rabia daba sentirse robado siendo él mismo el verdadero ladrón del barrio! Caco comenzó a sospechar de todo y de todos. ¿Sería Don Tomás, el panadero? ¿Cómo podría haberse enterado de que Caco le quitaba dos pasteles todos los domingos? ¿Y si fuera Doña Emilia, que había descubierto que llevaba años robándole las flores de su ventana y ahora había decidido vengarse de Caco? Y así con todo el mundo, hasta tal punto que Caco veía un ladrón detrás de cada sonrisa y cada saludo.

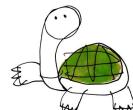
Tras unos cuantos días en que apenas pudo dormir de tanta rabia, Caco comenzó a tranquilizarse y olvidar lo sucedido. Pero su calma no duró nada: la noche siguiente, volvieron a robarle mientras dormía.

Rojo de ira, volvió a hablar con la policía, y viendo su insistencia en atrapar al culpable, le propusieron instalar una cámara en su casa para pillar al ladrón con las manos en la masa. Era una cámara modernísima que aún estaba en pruebas, capaz de activarse con los ruidos del ladrón, y seguirlo hasta su guarida.

Pasaron unas cuantas noches antes de que el ladrón volviera a actuar. Pero una mañana muy temprano el inspector llamó a Caco entusiasmado:

- ¡Venga corriendo a ver la cinta, señor Caco! ¡Hemos pillado al ladrón!

Caco saltó de la cama y salió volando hacia la comisaría. Nada más entrar, diez policías se le echaron encima y le pusieron las esposas, mientras el resto no paraba de reír alrededor de un televisor. En la imagen podía verse claramente a Caco Malako sonámbulo, robándose a sí mismo, y ocultando todas sus cosas en el mismo escondite en que había guardado cuanto había robado a sus demás vecinos durante años... casi tantos, como los que le tocaría pasar en la cárcel.



### Cuento 3: La tortuga

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 cómo resolver el problema. Cierto 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. Ahí dentro podrás calmarte.

Cuando yo me escondo en mi caparazón hago tres cosas:

En primer lugar, me digo – Alto - luego respiro profundamente una 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 sus manos empezaban 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 podía estar tranquila sin que nadie la molestase y pensó en lo que tenía que hacer. Despues 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 tiene más amigos y amigas y disfruta mucho yendo a la escuela.