

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

Propuesta de material para trabajar la inteligencia emocional en el aula de Educación Infantil

Trabajo fin de grado presentado por: Laura Peiro Bertran

Titulación: Grado de Maestro en Educación Infantil

Línea de investigación: Proyecto educativo

Director/a: Marta Beranuy Fargues

Terrassa

20.06.2016

Firmado por: Laura Peiro Bertran

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.9 Psicología de la educación

*“Todas las personas mayores fueron al principio niños.
(Aunque pocas de ellas lo recuerdan).”*
Antoine de Saint-Exupéry

RESUMEN

El propósito de este trabajo es diseñar material para trabajar la inteligencia emocional en Educación Infantil. Para ello, entenderemos la inteligencia emocional como la habilidad de gestionar nuestras emociones identificándolas correctamente y usar sus conocimientos para guiar los propios pensamientos y acciones. La base del trabajo son 6 emociones básicas: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa. Se desarrolla una propuesta de material basado en los 4 componentes que conforman la inteligencia emocional según los autores más destacados: la percepción emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional. Para trabajar estos elementos se han creado dos materiales: el libro *Jugamos con las emociones* y la ruleta con el mismo título. Concluimos el trabajo habiendo cumplido los objetivos y presentamos algunos proyectos futuros como es la aplicación del material en el aula.

Palabras clave: Inteligencia emocional, educación emocional, material didáctico, emociones básicas, educación infantil.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN	8
3. OBJETIVOS DEL TRABAJO	9
3.1. OBJETIVO GENERAL.....	9
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
4. MARCO TEÓRICO	10
4.1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?.....	10
4.1.1. Diferenciación entre emoción y sentimiento.....	12
4.1.2. Clasificación de las emociones	13
4.2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO.....	15
4.3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	17
4.3.1. Modelos de educación emocional.....	18
4.3.1.1. Modelos de habilidad	18
4.3.1.2. Modelos mixtos.....	19
4.3.2. Revisión de materiales actuales para la educación emocional.....	20
5. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA	22
5.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO.....	22
5.1.1. Situación geográfica	22
5.1.2. Breve historia del centro.....	22
5.1.3. Proyecto Educativo de Centro (PEC).....	23
5.1.4. Proyecto Educativo de Etapa (PEE)	23
5.2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL AULA	23
6. MATERIAL DIDÁCTICO	24
6.1. CONSIDERACIONES PREVIAS	24
6.2. FINALIDAD DIDÁCTICA	25
6.3. MATERIAL DESARROLLADO	25
6.3.1. Libro <i>Jugamos con las emociones</i>	26
6.3.2. Ruleta <i>Jugamos con las emociones</i>	28
6.4. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.....	33
7. CONCLUSIONES.....	35
8. CONSIDERACIONES FINALES	37
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
10. ANEXOS	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Diferenciación entre emociones y sentimientos	13
Tabla 2: Criterios de evaluación.....	34

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Portada</i>	26
Figura 2. <i>Contraportada</i>	26
Figura 3. <i>Páginas del libro</i>	26
Figura 4. <i>Fotografías de las emociones</i>	27
Figura 5. <i>Dibujos de las emociones</i>	27
Figura 6. <i>Espejo</i>	27
Figura 7. <i>Ruleta de las emociones</i>	29
Figura 8. <i>Sobre</i>	29
Figura 9. <i>Tarjetas con oraciones</i>	29
Figura 10. <i>Dibujos de alegría</i>	31
Figura 11. <i>Dibujos de tristeza</i>	31
Figura 12. <i>Dibujos de ira</i>	32
Figura 13. <i>Dibujos de miedo</i>	32
Figura 14. <i>Dibujos de asco</i>	32
Figura 15. <i>Dibujos de sorpresa</i>	32
Figura 16. <i>Modelo revisado de inteligencia emocional</i>	41

1. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo hemos estudiado la importancia de trabajar la inteligencia emocional durante la infancia, y más específicamente en la etapa de Educación Infantil. Hoy en día la educación emocional es un tema que está en auge no solo en el mundo de la educación sino también en el ámbito de las organizaciones y en el ámbito personal (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008). Tanto la inteligencia emocional, la educación emocional así como la regulación emocional son temas que son estudiados desde hace tiempo, pero durante los últimos años son temas que están en auge (Fernández-Berrocal y Ramos, 2002; Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

En el día a día de todas las personas lidiamos con las emociones, expresamos nuestros sentimientos e intentamos gestionar toda esta información (Mayer, Caruso y Salovey, 1999). Está claro que las emociones forman parte de nuestra vida y también conforman nuestra personalidad, cómo nos comunicamos, cómo interaccionamos, etc. Todas estas experiencias emocionales forman parte de nosotros y, por lo tanto, es muy importante conocer bien las emociones y saber cómo gestionarlas de forma correcta y positiva. Es por ello que debemos trabajar desde la escuela y con los más pequeños la educación emocional. Todos los adultos que forman parte de la vida de un niño deben involucrarse en impulsar su inteligencia emocional, ya sean los padres o familiares desde casa o los maestros desde la escuela. Los niños van a aprender más fácilmente sobre su mundo afectivo-emocional al ser partícipes junto con su familia y en la escuela de las experiencias emocionales del día a día (Lantieri y Goleman, 2009).

Actualmente en prácticamente todos los colegios se trabaja la educación emocional desde los primeros cursos de infantil. En ellos se trabaja la identificación de las emociones propias y cómo gestionarlas, pero también se estimula el reconocimiento de las emociones de los demás. Tanto reconocer las propias emociones como las de los demás es sumamente importante para el día a día de un niño. Además, ambos aprendizajes van entrelazados y unidos, pues cuanto más sabemos de nuestras emociones más fácil nos resulta leer las de los demás (Goleman, 1995).

Como comentábamos, la escuela tiene un papel fundamental en la educación emocional de los alumnos. Los maestros deben velar por sus alumnos, ayudándoles a desarrollarse como personas en todo su Yo, es decir, a nivel físico, cognitivo, social, etc. Trabajar a nivel emocional con los más pequeños resulta muy beneficioso no sólo para facilitar su día a día ayudándoles a canalizar lo que sienten (fomentando sus capacidades afectivas), sino que también les ayuda en el desarrollo de las capacidades físicas, cognitivas y lingüísticas. Existen varias investigaciones científicas que demuestran que gestionar adecuadamente las emociones mejora la conducta del niño e incide de manera positiva en rendimiento académico (Goleman, 1995).

Aun siendo uno de los pilares principales durante la Educación Infantil, la inteligencia emocional se trabaja en las escuelas de una manera un poco olvidada, realizando actividades o talleres puntuales, pero sin llegar a tener una continuidad durante el curso y las distintas etapas. A veces falta algo de coherencia, falta que se realicen programas de educación emocional bien

estructurados. También encontramos mucho material para trabajar esta inteligencia, pero muchas veces el material sirve solo para algún aspecto de la educación emocional como reconocer las emociones o conocer el vocabulario básico (contento, triste...). Es difícil dar con material que integre de forma más global todo lo que abarca la educación emocional.

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG) va a estar estructurado en tres bloques. En el primer bloque estableceremos la justificación del tema y presentaremos los objetivos generales y específicos que persigue el trabajo en sí. En el segundo bloque, que será más teórico, vamos a ver detenidamente qué son las emociones y vamos a diferenciarlas de los sentimientos. Además haremos un breve repaso de la clasificación de las emociones según si son básicas o secundarias y ahondaremos en el concepto de inteligencia emocional. También veremos cuáles son los modelos existentes de educación emocional y realizaremos una revisión de algunos de los materiales que se usan en las escuelas hoy en día. El tercer bloque va a ser más práctico y en él presentaremos el nuevo material didáctico que hemos creado para trabajar la inteligencia emocional en el aula del segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil. Al final de éste vamos a cerrar con un apartado para las conclusiones y las consideraciones finales, donde haremos un repaso de todo el trabajo realizado.

2. JUSTIFICACIÓN

Desde que nacemos las emociones forman parte de nosotros y tienen un papel clave en el desarrollo de nuestra personalidad y en la interacción con los demás (López, 2005). Las experimentamos siempre y a todas horas, en cualquier entorno: cuando estamos con la familia, con los amigos, en la escuela... Por ello López (2005) afirma que la escuela es otro contexto en el que se desenvuelven las emociones, en un entorno de conocimiento y de aprendizaje a través de las experiencias. Es justamente durante la infancia, hasta la pubertad, el momento en el que se desarrolla de manera más trascendental todo lo emocional. Todos los centros educativos son, bajo esta afirmación, agentes importantes, ya que influyen directamente en el desarrollo de la personalidad, la relación con los demás, la gestión de las emociones, etc. Actualmente se ha hecho mucho énfasis y se le ha dado mucha importancia a la inteligencia emocional y su educación. Aun así, como subraya Abarca (2003), hay una falta de intervención en lo que se refiere a la educación emocional por parte de las escuelas.

Además, es sabido y conocido por todos que toda actividad que se estimule ya a una edad temprana se desarrolla con mucha más facilidad que al hacerlo a una edad más avanzada. Es por eso que defendemos que en este momento en que somos pequeños es cuando hay que sentar las bases para la maduración y el desarrollo personal. Es importante que se trabaje la gestión emocional ya en esta primera infancia para así ir mejorando esta capacidad de dominar las emociones y lidiar bien con ellas a lo largo de los años (Goleman, 1995). Si sentamos bien las bases desde el principio les será mucho más fácil a medida que vayan creciendo, ya que el aprendizaje en la etapa infantil es más sencillo, pues la plasticidad del cerebro es mayor (Damasio, 2005). Es por ello que también es en este momento cuando hay un mayor aprendizaje y evolución de las capacidades emocionales y afectivas. Según Goleman (1995) la autoconciencia, la capacidad de gestionar bien las emociones, la empatía y la habilidad interpersonal deben empezar a trabajarse ya en la infancia. Los más pequeños, gracias a la capacidad de nombrar y expresar las emociones cada vez dominan con más facilidad las relaciones con los demás y son capaces de regular sus emociones, es decir, si aprenden de pequeños se desarrolla con más facilidad su inteligencia emocional (Ortiz, 2001).

Por todo ello, en el presente trabajo, nos disponemos a hacer una revisión teórica de la temática y, en base a esta, crear material didáctico para la educación emocional en la etapa de Educación Infantil.

3. OBJETIVOS DEL TRABAJO

A continuación presentamos los objetivos del presente Trabajo Fin de Grado.

3.1. OBJETIVO GENERAL

El objetivo principal del TFG es diseñar material didáctico para trabajar la educación emocional en el aula de segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Como objetivos específicos del TFG planteamos los siguientes:

- Definir las emociones y diferenciarlas de los sentimientos.
- Entender cuáles son las emociones básicas y las secundarias.
- Revisar el concepto de inteligencia emocional y su evolución.
- Comprender el término de educación emocional y su importancia.
- Crear materiales específicos para trabajar la inteligencia emocional en el aula.

4. MARCO TEÓRICO

A lo largo de los últimos años se ha hablado mucho de la inteligencia emocional en el mundo educativo. Se han realizado múltiples estudios que la definen, otros que crean propuestas para desarrollarla y otros ponen de manifiesto su importancia para nuestra sociedad. Son muchos los autores que se han aventurado en su estudio y su difusión. Pero no podemos comentar ni afirmar nada sobre esta inteligencia sin antes tener claro qué es una emoción. Más adelante ya veremos en qué consiste exactamente la inteligencia emocional, de dónde surge este término y podremos ver también algunos modelos de educación emocional.

4.1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Actualmente existen muchas definiciones de emoción realizadas por diferentes autores (López, 2005). Si analizamos el término nos damos cuenta de que en su etimología emoción proviene del latín *emotio* y significa movimiento o impulso que te mueve hacia. En la Real Academia Española (2016) se define emoción como la “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Según Bisquerra (2000) una emoción es un estado del organismo que viene distinguida por una excitación o perturbación y además prepara al individuo para una respuesta concreta. Añade también que se producen tras algún suceso que puede ser externo o interno, igual que afirman Salovey y Mayer (1990) y Aguado (2015). La emoción es una invitación a actuar, a realizar una acción que nos acerque o aleje del estímulo que las provoca, según si la situación es favorable o negativa a nuestra supervivencia (Tejedor, 2013). Entendemos entonces que las emociones tienen una función adaptativa, muy unida a nuestro instinto de supervivencia (Damasio, 2005), pero otra de sus funciones más importantes es social: la de simplificar las relaciones interpersonales (Ruano, 2013). Damasio (1994) considera que las emociones son una reacción fisiológica de nuestro cuerpo que reacciona ante estímulos con carga emocional. El autor afirma que las emociones son respuestas autonómicas que no requieren de pensamientos y que las mismas preceden a los sentimientos. Goleman (1995) se refiere a las emociones como un conjunto de sentimientos, pensamientos, estados biológicos y psicológicos que nos impulsan para actuar, como si se tratara de una reacción automática. Obiols (2006) considera que las emociones son un estado de nuestro organismo que en respuesta a un estímulo interno o externo proporcionan una respuesta en el mismo organismo.

En general vemos que el término emoción no es fácil de definir, puesto que conlleva muchos otros conceptos que van unidos a éste y que no se entienden los unos sin los otros. Aun así, y dentro de dicha complejidad, dejo a continuación lo que sería la definición que engloba todas las anteriores. Una emoción es una reacción o impulso de nuestro organismo que provoca una respuesta automática y adaptativa para dar respuesta a un estímulo externo o interno. Dicha respuesta se hace efectiva de manera motriz, cognitiva y fisiológica y además puede tener una función adaptativa (de supervivencia) o social, por lo que podemos concluir que las emociones son funcionales.

Reeve (1994) en su estudio acerca de las emociones llega a concluir que existen cuatro componentes que se dan siempre conjuntamente al experimentar una emoción. El primero de ellos es cognitivo-subjetivo y nos aporta la afección, es decir, los sentimientos. El segundo es de índole fisiológica e implica todos aquellos sistemas del cuerpo que se activan con la emoción: las estructuras cerebrales, el sistema nervioso y el sistema endocrino. El tercer componente que nos indica este autor es el funcional. Ya hemos hablado de las funciones de las emociones anteriormente, que nos ayudan para nuestra supervivencia (función adaptativa) y para vivir en sociedad (función social). Finalmente Reeve (2004) también considera importante el elemento expresivo, puesto que la expresión corporal, facial y verbal forma parte de la emoción. Se refiere al componente comportamental a la vez que social, es decir, a cómo comunicamos las emociones tanto de manera verbal como no verbal.

Aunque el propósito del presente trabajo no es adentrarse en los términos biológicos y fisiológicos ligados a las emociones, creemos conveniente explicar brevemente el proceso que sigue nuestro organismo al experimentar una emoción, pues nos puede ayudar a entender este término de manera más completa y podremos comprender también el camino que recorre nuestro organismo para generar una emoción. Antonio Damasio es uno de los autores más reconocidos en este tema. Damasio (2005) pone de manifiesto que el núcleo de las emociones, el sistema encargado de activarlas y procesarlas, es el sistema límbico. Este está formado por el tálamo, el hipotálamo, el hipocampo y la amígdala. Esta última es donde se almacenan todos nuestros recuerdos emocionales y reacciona de forma instantánea ante cualquier emoción. Antes de sentir una emoción recibimos un estímulo (externo o interno) que llega a través del tálamo. El tálamo reparte esta información al resto del cerebro. En este momento, el neocórtex (que son tejidos neuronales) analiza de donde proviene dicha información y da respuesta, enviando la noticia al sistema límbico. Este último es el encargado de realizar la respuesta del cuerpo.

El sistema límbico interacciona constantemente con nuestra corteza cerebral estableciendo conexiones entre ambos, por lo que las emociones influyen en gran medida sobre nuestros pensamientos (Belmonte, 2007). Las emociones ejercen influencia sobre nuestro pensamiento y consecuentemente sobre nuestro comportamiento (Damasio, 2005). Aun así, según LeDoux (1999) el tálamo puede conectar directamente con la amígdala enviando la información sin intermediarios. Cuando esto ocurre la información se asocia de forma instantánea a los recuerdos de las emociones sin pasar por la racionalidad (LeDoux, 1999).

Es bien conocido actualmente que la plasticidad del cerebro es un hecho indiscutible. Nuestro cerebro tiene la capacidad de crear conexiones neuronales nuevas y realizar sinapsis que anteriormente no había ejecutado. Por lo tanto, podemos realizar cambios en los procesos de nuestro cerebro, tenemos la posibilidad de modificar sus conexiones, sus circuitos. Todo ello nos lleva a un punto clave para este trabajo en concreto y para la educación en general: las emociones y sus procesos son educables, podemos cambiarlas, intervenir en ellas (Goleman, 1995).

4.1.1. Diferenciación entre emoción y sentimiento

Una vez definido detalladamente qué son las emociones nos encontramos con la dificultad de saber diferenciarlas de los sentimientos. Son muchas las veces que confundimos emoción y sentimiento, puesto que son muy similares y no solemos especificarlo bien en el lenguaje común. Para empezar a entender bien en qué se diferencian un concepto y el otro vamos a definir primero qué es un sentimiento. Según la Real Academia Española (2016) un sentimiento es un estado afectivo del ánimo. Como vemos, no es una definición demasiado completa del término, aunque contiene una palabra muy importante que nos ayudará a distinguir la emoción del sentimiento: estado. Según afirma Segura (2003) los sentimientos son el conjunto de información que queda integrada, en una síntesis de todas las experiencias, deseos, proyectos, etc. del conjunto de nuestro sistema de valores y la realidad que vivimos. En otras palabras el autor define que son aquello que surge a partir de una emoción y que además son de índole más subjetiva, interna y con cierta dependencia de la cultura y la cognición del individuo. Damasio (1994) define los sentimientos como las representaciones mentales de los estados fisiológicos y sensoriales que provoca nuestro cuerpo. Pallarés (2010) asegura que los sentimientos provienen de la observación que hace nuestra mente ante los cambios que van generando las emociones, por lo que son algo más consciente, que no se produce de forma automática como las emociones.

En conclusión de todo lo expuesto en las definiciones de sentimiento y de emoción podemos ver claramente cuáles son las diferencias principales. Como vemos, una de las diferencias clave entre las emociones y los sentimientos es que las primeras son dinámicas, de corta duración, y las segundas son estados, de larga duración (Damasio, 1994). Además, las emociones aparecen como consecuencia de un estímulo externo o interno y son el origen de los sentimientos, su punto de inicio (Pallarés, 2010; Damasio, 2005 y Segura, 2003). Algunos autores como Damasio (1994), Obiols (2006) y Pallarés (2010) defienden que las emociones son de cariz más intenso mientras que los sentimientos son menos intensos. Tanto Pallarés (2010) como Damasio (1994) afirman que las emociones son reacciones fisiológicas del cuerpo, es decir, que son automáticas y proceden de manera inconsciente. En cambio ambos autores apoyan la idea de que los sentimientos son representaciones mentales, evaluaciones conscientes de nuestras propias emociones. Por último, Segura (2003) sostiene que los sentimientos están más influenciados por el contexto cultural que las emociones, que son universales. Son como una traducción cognitiva que hacemos a partir de un anclaje cultural de las emociones. Algunos autores discrepan en este último punto, puesto que diferencian las emociones básicas, que consideran universales de otras emociones secundarias, que podrían depender más de la cultura y el lenguaje. Pero esto lo veremos en el siguiente punto.

Para visualizar de manera más rápida y concisa la diferenciación entre emociones y sentimientos presento a continuación la tabla 1, que muestra las características de unas y otras. Esta tabla es un resumen de todo lo expuesto en este último párrafo, con la intención de clarificar y resumir las diferencias presentadas entre ambos conceptos y comprender mejor los dos términos de manera más extensa.

Tabla 1: Diferenciación entre emociones y sentimientos

EMOCIONES	SENTIMIENTOS
Dinámicas, de corta duración	Estados, de larga duración
Consecuencia de un estímulo	Consecuencia de una emoción
Más intensas	Menos intensas
Reacciones fisiológicas, automáticas	Representaciones mentales, evaluaciones conscientes de las emociones
Universales	Dependen del contexto cultural

(Elaboración propia)

4.1.2. Clasificación de las emociones

En los últimos años han sido muchos los autores que han intentado clasificar las emociones. Entre muchas otras, una de las organizaciones más habituales es la que propone el modelo cognitivo emocional que separa las emociones en básicas o primarias y secundarias. Según afirman Ekman y Oster (1981) y Damasio (1994) cada una de las emociones básicas o primarias es universal, es decir, son comunes en todos los seres humanos e incluso en algunos animales. En cambio, las emociones secundarias no son universales, por lo que seguramente dependen del contexto cultural de cada individuo. Son las que Damasio (2005) denomina emociones sociales.

La mayoría de autores afirman que existen seis emociones básicas: el miedo, la sorpresa, la aversión o asco, la ira, la alegría y la tristeza (Salovey y Mayer, 1990; Ekman y Oster, 1981; Damasio, 2005; Tejedor, 2013; Fernández-Berrocal y Extremera, 2005). Goleman (1995) añade dos emociones más a la lista de las emociones básicas: el amor y la vergüenza. Estas emociones básicas tienen una función adaptativa que nos ayuda a nuestra propia supervivencia. Cada una de ellas tiene una tarea muy clara. Salovey y Mayer (1990) en su modelo cognitivo emocional explican qué función cumplen las diferentes emociones básicas o primarias. Según afirman, la ira nos predispone a la lucha, por ello una de las reacciones fisiológicas que activa es la de llevar la sangre a los puños. El miedo nos prepara para la huida, por lo que como respuesta fisiológica concentra la sangre en las piernas. La alegría nos ayuda a tener la sensación de bienestar y hace que todo nuestro metabolismo se vigorice. La tristeza, en cambio, nos ayuda a calmar nuestra actividad a través de su reacción fisiológica, que es la de enlentecer el metabolismo. El asco provoca que nos alejemos del objeto en cuestión. Y, finalmente, la sorpresa activa nuestra curiosidad y nos anima a acercarnos e indagar más sobre el objeto.

De cada una de las emociones básicas se desprenden varias emociones secundarias (Goleman, 1995). Así pues, este autor define qué emociones secundarias se relacionan con las primarias. Vemos algunos ejemplos a continuación: de la ira como emoción primaria aparecen la rabia, el enojo, el resentimiento, la indignación y la hostilidad entre otras. De la tristeza surge la aflicción, la pena, el desconsuelo, la melancolía y el desaliento. Del miedo emerge la ansiedad, el

temor, la preocupación, la incertidumbre y la angustia. De la alegría aparece la felicidad, el gozo, la tranquilidad, la diversión, la gratificación, la euforia y la satisfacción. De la sorpresa brota el sobresalto, el asombro, el desconcierto y la admiración. De la aversión o asco nace el desprecio, el desdén, el disgusto y la repugnancia. Del amor surge la aceptación, la cordialidad, la amabilidad, el enamoramiento y la afinidad. Y, finalmente, de la vergüenza aparece la culpa, la desazón, la humillación y el remordimiento.

Por otro lado, cabe decir que existen más clasificaciones de las emociones. En el presente trabajo vamos a ver otra de ellas. Se trata de la clasificación basada en el modelo de vinculación emocional consciente de Roberto Aguado. Aguado (2014) clasifica las emociones en 3 grupos: las emociones desagradables, las emociones agradables y las emociones neutras. A cada una de las emociones le corresponde una plataforma de acción, que es aquello que te impulsa a hacer al experimentar la emoción en concreto. En el conjunto de las emociones desagradables encontramos el miedo, la ira, la culpa, el asco y la tristeza. La plataforma de acción del miedo es la huida, la de la ira es el ataque, la de la culpa es la reparación, la del asco es la aversión y la de la tristeza es desaparecer (Aguado, 2014). En cuanto al grupo de emociones agradables encontramos la curiosidad, la seguridad, la admiración y la alegría. Sus plataformas de acción siguiendo este mismo orden son las siguientes: el interés, el control, la imitación y permanecer. Por último, Aguado (2014) define una última emoción que caracteriza como neutra: la sorpresa. Esta tanto puede ser agradable como desagradable.

Otra clasificación relevante es la que presenta Bisquerra (2000). El autor divide las emociones en 4 grupos. El primero de ellos son las emociones negativas, donde encontramos la ira, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza y la aversión. En el segundo grupo se encuentran las emociones positivas: la alegría, el humor, el amor y la felicidad. Formando un tercer conjunto aparecen las emociones ambiguas que son la sorpresa, la esperanza y la compasión. Y, finalmente, en una última agrupación aparecen las emociones estéticas que son aquellas que se producen a través de manifestaciones artísticas como son la literatura, la pintura, la escultura o la música (Bisquerra, 2000). En el caso de esta clasificación el autor contempla estas emociones nombradas como emociones básicas o primarias y, al igual que Goleman (1995) realiza un largo listado de emociones secundarias que se relacionan con cada una de las primarias. El listado es parecido al de Goleman, aunque se muestran algunas pequeñas diferencias. Una de las divergencias principales es que Bisquerra añade el humor como emoción básica y también la felicidad, que Goleman contemplaba como emoción secundaria. Además Bisquerra (2000) también aumenta la lista de emociones primarias con la esperanza y la compasión.

Para la realización del presente trabajo nos centraremos en la primera clasificación presentada y trabajaremos más concretamente las seis emociones básicas: ira, miedo, asco, alegría, tristeza y sorpresa. Aun así, tendremos también en cuenta la clasificación de Aguado y la de Bisquerra (2000), pero contemplando solamente las seis emociones concretadas.

4.2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO

Ahora ya tenemos bien definido qué son las emociones, hemos conocido el término profundamente. Es el momento de adentrarnos en el concepto de la inteligencia emocional. Pero antes de hablar de inteligencia emocional debemos analizar el primer término de este concepto: inteligencia. Por lo tanto en este momento vamos a ver de forma concisa y rápida qué es la inteligencia y cómo se entiende actualmente la misma.

Binet es uno de los autores más conocidos cuando se habla de inteligencia (Bharwaney, 2010). Como indican Molero, Saiz y Esteban (1998), Binet fue el autor creador de la primera escala que medía la inteligencia y fue el primero en utilizar el término de coeficiente intelectual (CI). Tras muchos años y diferentes corrientes en el campo de la psicología, el concepto de inteligencia fue cambiando y evolucionando (Bharwaney, 2010). A día de hoy lo que entendemos como inteligencia está mucho más desarrollado.

El modelo de inteligencia que está vigente actualmente y aceptado por la comunidad educativa es el propuesto por Gardner. El autor revolucionó el concepto de inteligencia al postular que no existía una sola, sino que las inteligencias eran múltiples. La inteligencia es plural, existen varias de ellas y, por lo tanto, no hay una sola manera de ser inteligente (Gardner, 1995). Además la inteligencia, tal como afirma Gardner (1995) no es innata, sino que se puede ir desarrollando, es dinámica. En un principio el autor anuncia 7 inteligencias diferentes, aunque más tarde añade una más. A continuación presento las 8 inteligencias definidas por Gardner, aunque no vamos a describirlas. Nos centraremos solamente en las dos más importantes y relevantes para la evolución del concepto de inteligencia emocional que surgió unos años después. Gardner (1995) define las siguientes inteligencias: lingüístico-verbal, lógico-matemática, visual-espacial, kinestésica, musical, interpersonal, intrapersonal y naturalista. Cabe decir que la primera escala que medía el CI, la de Binet, tiene solo en cuenta dos de estas ocho inteligencias propuestas por Gardner: la lingüístico-verbal y la lógico-matemática (Bharwaney, 2010).

Las dos inteligencias clave para la aparición del concepto de inteligencia emocional años más tarde son la interpersonal y la intrapersonal. Según Muñoz (2011) la inteligencia interpersonal es aquella que nos ayuda a percibir y reconocer los estados emocionales de los demás individuos y a responder ante ellos de manera efectiva. Incluye la sensibilidad y reconocimiento de expresiones faciales, la voz, las posturas y la habilidad para responder a todo ello (Gardner, 1995). En otras palabras, es la habilidad para entender a los demás y actuar de la manera más óptima posible ante situaciones sociales, percibiendo y discriminando emociones e intenciones. La inteligencia intrapersonal es la capacidad de crear una percepción de uno mismo adecuada y de regular su propia vida (Gardner, 1995). Según este mismo autor incluye la autodisciplina, la autocomprensión, el autoconocimiento y la autoestima. Podemos entenderla pues como una habilidad de comprenderse a sí mismo, reconocer nuestro propio estado subjetivo, nuestras emociones y sentimientos, tener claro porqué reaccionamos de un modo u otro. La inteligencia

intrapersonal nos permite acceder a nuestro mundo interior para orientar nuestra acción, nuestra actitud.

En base a estas dos de las inteligencias planteadas por Gardner, la interpersonal y la intrapersonal, Salovey y Mayer introdujeron el concepto de inteligencia emocional en 1990 (Bisquerra et al., 2012). Ellos fueron los primeros autores en utilizar este término (Fernández-Berrocal y Ramos, 1999). Años más tarde Daniel Goleman publica un libro titulado “Inteligencia Emocional” basado en la teoría de Salovey y Mayer, consiguiendo difundir el concepto de la inteligencia emocional más allá de la comunidad científica (Bisquerra et al., 2012). Fue en este momento, según indican estos mismos autores, que se popularizó el término y se le dio más importancia a la inteligencia emocional.

En los últimos años y desde que el concepto de inteligencia emocional está en auge se han producido múltiples definiciones del término. Han sido muchos los autores que han intentado describirla. En sus inicios Salovey y Mayer (1990) definen la inteligencia emocional como una habilidad que nos ayuda a dirigir o gestionar tanto las emociones como los sentimientos, discriminando entre todos ellos, reconociéndolos correctamente y usando todo este conjunto de conocimientos para guiar los pensamientos y las acciones propias. Según Fernández-Berrocal y Ruiz (2008) Salovey y Mayer conceptualizan la inteligencia emocional mediante cuatro componentes: percibir y expresar emociones, acceder a sentimientos que hacen más fácil el pensamiento, comprender emociones y regular las emociones. Goleman (1995) en cambio explica esta inteligencia como la capacidad de comprender las emociones de uno mismo, saber manejarlas, conseguir motivarse a uno mismo, reconocer las emociones que sienten los demás y ayudarse de ellas para poder instaurar relaciones positivas con los demás. La inteligencia emocional y el CI no se deben percibir como conceptos contrarios entre sí, sino como una suma, ya que todos tenemos esta inteligencia más cognitiva y la más emocional (Goleman, 1995). Esta última, por eso, contribuye en las habilidades sociales y de desarrollo personal (Bisquerra et al., 2012). Adam et al. (2003) describen la inteligencia emocional como una habilidad que permite saber vivir de manera satisfactoria con el mundo en general, con los demás y con nosotros mismos y que además nos ayuda a disfrutar de las relaciones y actividades, a contentarse con los éxitos y asumir los fracasos, permitiéndonos siempre avanzar y desarrollarnos como personas. Para estos autores la inteligencia emocional es una actitud que tenemos en la vida, no frente a la vida. Gardner (1999), en cambio, entiende la inteligencia emocional como un potencial biopsicológico que procesa la información generada en el contexto cultural y nos ayuda a resolver problemas de índole más bien social. Según Aguado (2014) esta inteligencia hace referencia a saber escoger la emoción adecuada en cada contexto en concreto y en cada momento y gestionarla con la intensidad oportuna. Mediante todas estas definiciones del término y para realizar una definición breve y concisa, podríamos decir que la inteligencia emocional es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados anímicos propios y de los demás.

Como vemos, las definiciones de este concepto son múltiples y muy variadas entre ellas. Cada autor la describe a su manera, mostrando lo que él mismo entiende por inteligencia emocional.

Aún no se ha llegado a una definición muy consensuada del término, puesto que es muy reciente. Sin embargo algún autor ha consensuado varias de las definiciones y ha extraído aspectos clave de la inteligencia emocional. Bharwaney (2010) crea así unos cuantos puntos clave sobre ella. Según el autor la inteligencia emocional no es estática sino que se puede aprender y evolucionar, pues con la experiencia su índice aumenta. También afirma que en dependencia de cada individuo las necesidades de dicha inteligencia son una u otras. Además defiende que esta inteligencia influye directamente sobre nuestra capacidad de decisión y se refleja en nuestras relaciones. Bharwaney (2010) confirma que la ciencia apoya cada vez más la inteligencia emocional y que es un tipo de inteligencia que puede medirse.

4.3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Ahora que ya tenemos claro qué son las emociones y en qué consiste la inteligencia emocional es el momento de descubrir lo que llamamos educación emocional. En este apartado veremos qué entienden los diferentes autores bajo este término, algunos modelos de educación emocional y haremos una breve revisión de los materiales que existen actualmente para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Conseguir educar la inteligencia emocional es todo un reto hoy en día y una tarea que en el contexto educativo se considera una necesidad (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008). Estos autores afirman que prácticamente todos los docentes y padres consideran que dominar las habilidades emocionales es vital y de gran importancia para el desarrollo tanto evolutivo como socioemocional de los niños. Existen algunos estudios que confirman que los ejercicios para fomentar las habilidades y competencias emocionales son eficaces para potenciar la inteligencia emocional (Lopes y Salovey, 2004; Fernández-Berrocal y Ramos, 2004 y Weissberg y O'Brien, 2004).

Bisquerra (2000) define la educación emocional como un proceso de educación que es continuo y permanente y que tiene como objetivo desarrollar las competencias emocionales como fundamento clave en el desarrollo del individuo para poder capacitarle para la vida e incrementar su bienestar tanto personal como social. La educación emocional es, pues, como la puesta en práctica de la inteligencia emocional (Bisquerra et al., 2012). Según Collell y Escudé (2003) es una competencia que se va aprendiendo y perfeccionando y, a la vez que esto sucede, se desarrolla implícitamente el bienestar de la persona. La educación emocional busca fomentar el trinomio compuesto por actuar, pensar y sentir en los alumnos, para que estos tres componentes trabajen unidos en todo momento (López, 2005). Es una herramienta que nos sirve para prevenir acciones y decisiones que puedan resultar destructivas para la persona, para evitar circunstancias perjudiciales y fomentar las favorables (Bisquerra, 2006).

Bisquerra et al. (2012) señalan varios fundamentos en los que se basa la educación emocional. Entre ellos desatacan las diferentes teorías de las emociones, la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, el concepto de inteligencia emocional según Salovey y Mayer, el

counseling y la psicoterapia como terapias emocionales y el bienestar subjetivo de la propia persona.

Es necesario que aprendamos a gestionar nuestras emociones para conseguir un equilibrio mental y emocional (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002) ya que, como hemos apuntado anteriormente, razón y emoción están integradas en la inteligencia, ambas actúan interdependientemente (Martínez-Otero, 2002). Es por ello que es tan importante la educación en el contexto emocional, para poder desarrollar la personalidad de nuestros alumnos en su totalidad (Abarca, 2003). Es por esta razón que entre los objetivos de la educación emocional encontramos el de saber promover las emociones positivas ante las negativas fomentando así la automotivación y el bienestar (Bisquerra, 2006). Ser inteligente emocionalmente nos proporcionará todas esas competencias tan necesarias para evitar los factores de riesgo y fomentar los positivos para nuestra calidad de vida (de Andrés, 2005). Por todas estas razones es importante fomentar la inteligencia emocional durante el período escolar, ya que, además, es justamente durante la infancia cuando somos más sensibles a los aprendizajes (Abarca, 2003).

4.3.1. Modelos de educación emocional

Hemos visto que es de vital importancia la educación emocional en la escuela. Pero, ¿cómo llevamos la inteligencia emocional al contexto de la educación? Existen algunos modelos que nos dan las claves para educar las emociones. Los dos principales son los modelos de habilidad que se basan en el procesamiento de la información de Salovey y Mayer (1990) y los modelos mixtos propuestos por Goleman (1995).

4.3.1.1. Modelos de habilidad

Los modelos de habilidad, como ya hemos indicado, fueron aportados por Salovey y Mayer (1997), y ofrecen una visión más restrictiva de la inteligencia emocional. Estos autores afirman que la educación emocional es el resultado de la adaptación de las emociones y la adaptación de cada emoción a nuestro pensamiento. Consideran que la inteligencia emocional fomenta una actitud favorable hacia la resolución de problemas y la adaptación al medio (Salovey y Mayer, 1990). La educación emocional según los autores consiste en procesar las emociones junto a la razón, para fomentar un razonamiento efectivo y gestionar bien nuestra vida emocional. En este sentido es de gran importancia la relación existente entre la inteligencia emocional y el resto de inteligencias, puesto que van unas ligadas a las otras y, en la educación emocional, trataremos de desarrollarlas todas de manera conectada (Mayer, Caruso y Salovey, 1999). Estos mismos autores subrayan que los docentes deben guiar a sus alumnos hacia el éxito por lo que hace a su educación emocional. Tal como afirman Salovey y Mayer (1990) existen cuatro habilidades emocionales que son perceptibles en el trato entre maestro y alumno durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas habilidades ayudan al maestro a impulsar el desarrollo emocional del alumno. Según Salovey y Mayer (1997) son las siguientes:

- La percepción emocional: Es la aptitud que permite identificar y reconocer los sentimientos y emociones, ya sean propios o de los demás. Engloba observar y decodificar las señales emocionales (verbales y no verbales).
- La facilitación o asimilación emocional: Es la capacidad de tener en cuenta los sentimientos y emociones al razonar o solucionar problemas. Esta habilidad hace referencia a cómo afectan las emociones al sistema cognitivo.
- La comprensión emocional: Es la destreza que nos ayuda a desglosar las señales emocionales y reconocerlas, cosa que implica conocer las causas que generan los distintos estados anímicos y prever cuáles serían las posibles reacciones ante ellos.
- La regulación emocional: Es la competencia más compleja de las cuatro. Hace referencia a la aptitud de estar abierto a emociones y sentimientos positivos y negativos, a reflexionar sobre ellos y a extraer de todo ello lo más útil. Tiene relación no solo con las propias emociones, sino también con las de los demás.

En el anexo 1 se presenta un esquema que muestra claramente estos cuatro componentes de la inteligencia emocional que configuran los modelos de habilidad de educación emocional, para ampliar la información presentada en este apartado.

4.3.1.2. Modelos mixtos

Los modelos mixtos, a diferencia de los modelos de habilidad, adquieren una noción más extensa de la educación emocional, incluyendo aspectos como la personalidad, las competencias sociales y emocionales, la motivación y las habilidades cognitivas (Goleman, 1995). El modelo mixto más extendido en la comunidad educativa es el propuesto por Goleman. En este modelo el autor extrae 7 competencias relacionadas con la inteligencia emocional. Según propone Goleman (1995), son las siguientes:

- Autoconfianza: Dominio y empleo del cuerpo y de su comportamiento, confiando que sea más probable que llegue a un éxito y no a un fracaso en aquello que realice.
- Curiosidad: Sentir satisfacción al buscar y conocer nuevas cosas.
- Intencionalidad: Anhelo para llegar a un objetivo claro, poniendo en práctica habilidades de competencia y efectividad.
- Autocontrol: Dominar y gestionar las acciones de uno mismo de manera apropiada partiendo de un locus de control interno.
- Relaciones: Relacionarse con los demás comprendiéndolos y sintiéndose comprendido, implicarse con ellos.
- Capacidad de comunicar: Aptitud para intercambiar ideas, sentimientos, opiniones, deseos, etc. con los demás de forma hábil y fluida.
- Cooperación: Ser consciente no sólo de las necesidades personales sino también de las de los otros y equilibrarlas unas con otras.

4.3.2. Revisión de materiales actuales para la educación emocional

Actualmente existen múltiples materiales que permiten trabajar la inteligencia emocional en los centros educativos, pero es difícil encontrar algunos que estén relacionados con las distintas teorías acerca de la inteligencia emocional. La mayoría de veces cuando queremos trabajar la educación emocional nos encontramos con una gran cantidad de material poco organizado y que no sigue ningún sistema cercano a las teorías actuales acerca de la inteligencia emocional. Es cierto que podemos hallar material para la educación emocional, pero no existen demasiados materiales reglamentados. Aun así, vamos a ver algunos de los que existen actualmente.

Cabe decir que el recurso por excelencia a la hora de fomentar la inteligencia emocional son los cuentos. Si vamos a cualquier librería encontraremos, en la zona infantil, numerosos relatos que ayudan a los más pequeños a comprender algunas emociones básicas, como el miedo, la alegría, la tristeza... Algunos de estos cuentos más conocidos son *El monstruo de colores* de Anna Llenas (2012), el *Emocionario* de Cristina Núñez y Rafael Romero (2013) y el *Diario de las emociones* de Anna Llenas (2014) también. Aun así, encontramos múltiples cuentos más que tratan esta temática. También se suelen utilizar en los colegios otros recursos como la música y la danza.

Por otro lado, si indagamos más, descubrimos 3 recursos basados en el cuento *El monstruo de colores* (2012) creados por la misma autora. Estos tres recursos son 3 actividades propuestas por Anna Llenas. En el primero de ellos propone utilizar botes de cristal para llenarlos de lanas de colores y cada color simboliza una emoción (Llenas, 2015). Así se ayuda a identificar las emociones. El segundo recurso, busca entender las 6 emociones básicas a través de unos dibujos del monstruo de colores en situaciones distintas. Y por último, el tercer recurso tiene como meta poder poner nombre a cada emoción y saber cuál se siente. Lo hace a través de dibujos neutros del monstruo de colores (Llenas, 2015).

También en la búsqueda de material se ha encontrado un conjunto de recursos elaborados por Anabel Cornago (2011). Esta autora publica un documento de recogida de materiales para trabajar la inteligencia emocional en su blog *El sonido de la hierba al crecer* (2011). Se trata de un registro con materiales reunidos de internet entre los que encontramos ejercicios de identificación de expresiones faciales, relatos de situaciones que inducen a diferentes emociones y tareas de emparejar fotografías de niños/as que expresan distintas emociones básicas entre otros (Cornago, 2011).

Por último, otro de los materiales más destacados es la Guía del Programa Escolar de Desarrollo Emocional (Lozano, García, Lozano, Pedrosa y Llanos, 2011). Ésta es una de las herramientas más completas que podemos encontrar, aunque va dirigida a la Educación Primaria y no es adecuado para el ciclo de infantil. Este documento está dividido en 4 bloques: un libro para los maestros, un libro para los alumnos a utilizar en el aula, un libro para los alumnos a utilizar en clase y un libro para padres y madres (Lozano et al., 2011). Este material es muy completo y se trabaja la educación emocional desde distintas perspectivas: la autoestima, los pensamientos ligados a la emoción, la asertividad, etc., todo de forma muy práctica y a través de ejercicios que se

pueden realizar en clase o en casa con ayuda de los familiares (Lozano et al., 2011). Aun así, no es apto para infantil.

Como vemos, es difícil encontrar material variado y fundamentado en las distintas teorías de la inteligencia emocional y su educación. Además, en general, el material encontrado es poco manipulativo para los alumnos de Educación Infantil. Es por estas razones que en el presente trabajo queremos desarrollar una serie de material basado en el modelo de habilidad de Salovey y Mayer. Lo que pretendemos es crear herramientas que permitan trabajar la educación emocional en base a los componentes que ellos indican, creando material manipulativo y atractivo para los alumnos del ciclo de Educación Infantil.

5. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

En este punto del trabajo en que ya se ha presentado el marco teórico acerca de las emociones, la inteligencia emocional y la educación emocional pasamos a una parte más práctica. Ante todo es importante contextualizar la propuesta de material que realizaremos más adelante.

5.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO

El centro para el que está pensado el material creado es *Escola Pia de Terrassa*, uno de los colegios educativos más conocidos en esta ciudad de Cataluña.

5.1.1. Situación geográfica

El colegio *Escola Pia de Terrassa* está situado en la Comunidad Autónoma de Cataluña y más concretamente en la ciudad de Terrassa, capital de la comarca del Vallés Occidental. Dentro de la ciudad encontramos el colegio en el barrio del centro. En el último informe de la población de Terrassa (del 2014) vemos que la ciudad cuenta con una población de aproximadamente 216.000 personas, de las cuales 30.600 son de nacionalidad extranjera (Ajuntament de Terrassa, 2015). El 13% de la población de Terrassa son niños/as de entre 0 y 9 años (Institut d'Estadística de Catalunya, 2016). En el barrio del centro contamos con una población de unos 18.000 habitantes y se trata de un barrio con poca inmigración (la inmigración es del 7%). En el centro de Terrassa los vecinos son mayoritariamente de cultura catalana y española. En cuanto a las características socioeconómicas, en el barrio del centro la mayoría de los habitantes pertenecen a la clase social media (Ajuntament de Terrassa, 2015). Según el Proyecto Educativo de Centro (PEC) la mayoría de los alumnos han nacido en Terrassa y viven en el barrio del centro (*Escola Pia de Terrassa*, 2015).

5.1.2. Breve historia del centro

La *Escola Pia de Terrassa* es un colegio concertado que forma parte de la red de comunidades, instituciones educativas y de acción social de *Escola Pia de Catalunya* (*Escola Pia de Terrassa*, 2016). Se trata de un conjunto de colegios y otras instituciones relacionadas con la educación que parten, en sus orígenes, de una enseñanza religiosa basada en el cristianismo. Esta red de colegios nació en el año 1683 y cuenta con colegios en toda la Comunidad Autónoma de Cataluña. El colegio cuenta con Educación Infantil, Primaria, ESO, Bachillerato y Formación Profesional y tiene cuatro líneas educativas (*Escola Pia de Terrassa*, 2016). En el PEC se especifica que cuentan con 1800 alumnos aproximadamente, 100 de los cuales se encuentran en el nivel de P3, donde realizo las prácticas.

El centro promueve cinco valores que son esenciales para ellos: la catalanidad (fomentar la cultura catalana y el patrimonio histórico y cultural de Cataluña), la personalización (trabajar al máximo de manera individualizada con cada alumno), la participación (promover la participación de alumnos, maestros, administración, familias, etc. en el proceso educativo), la apertura

(mantenerse en contacto con la ciudad, las instituciones públicas, la cultura, etc. además de rechazar cualquier tipo de discriminación) y, por último, el cristianismo.

5.1.3. Proyecto Educativo de Centro (PEC)

Ante todo mencionar que la información descrita en este apartado se ha extraído del PEC del colegio *Escola Pia de Terrassa*. En el centro *Escola Pia de Terrassa* basan su proyecto educativo en el carácter propio de la red de escuelas que forman parte de *Escola Pia de Catalunya* (Escola Pia de Terrassa, 2015). En el carácter propio se especifica que todos los centros unidos a *Escola Pia de Catalunya* van unidos al cristianismo y al evangelio y deberán tener como objetivos formar a personas responsables, proporcionar conocimientos básicos del mundo, la vida y el hombre, fomentar la cultura, descubrir las posibilidades y limitaciones de cada uno y crear un ambiente que estimule la participación, el diálogo crítico y la creatividad (Escola Pia de Terrassa, 2015).

Como podemos observar, en el carácter propio de la red *Escola Pia de Catalunya* existe una clara vinculación con la educación emocional. Lo veremos concretado en el Proyecto Educativo de Etapa (PEE), aunque ya lo podemos intuir en los objetivos descritos en el PEC.

5.1.4. Proyecto Educativo de Etapa (PEE)

En el proyecto curricular de la etapa de Educación Infantil del centro *Escola Pia de Terrassa* se establecen los objetivos generales. Estos se basan en tres ámbitos: desarrollar la personalidad del alumno, trabajar para mejorar la sociedad y construir conocimiento (Escola Pia de Terrassa, 2015). Dentro del primero el objetivo es crear una actitud reflexiva, responsable, crítica y autónoma en el alumno. En el segundo ámbito vemos que el objetivo sería que los alumnos sean respetuosos, éticos y comprometidos. Y, finalmente, en el último ámbito el objetivo es fomentar la comprensión, el autoconocimiento, la resolución de situaciones, la cooperación, la comunicación, la transferencia de conocimientos y la autorregulación en los alumnos.

Con todos estos objetivos para la etapa de Educación Infantil se ve que la educación emocional está vinculada con la mayoría de ellos. En cada uno de los ámbitos que nos proponen se ve reflejada una educación hacia la inteligencia emocional.

5.2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL AULA

Una vez contextualizado el centro falta pasar a situar el aula. El grupo-clase para el que va dirigido el material que presentamos a continuación pertenece al segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil, es decir, al parvulario 4. La clase consta de 27 alumnos de entre 4 y 5 años (12 niños y 15 niñas). En el grupo no hay ningún alumno/a que presente necesidades educativas especiales, aunque hay 2 niños/as que muestran ciertas dificultades en la gestión de las emociones. Por ello creamos este material, que servirá tanto para estos alumnos/as como para el resto del grupo-clase.

6. MATERIAL DIDÁCTICO

Una vez realizada la contextualización pasamos a presentar ya la propuesta de material didáctico para trabajar la inteligencia emocional en el segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil. En este apartado vamos a ver los objetivos del material desarrollado, el material en sí y cómo usarlo y aplicarlo en el aula. Finalmente veremos cómo hacer la evaluación al utilizar el material con nuestro grupo-clase. Pero antes se deben repasar algunas consideraciones previas que nos serán de utilidad al analizar el material creado y usarlo en el aula.

6.1. CONSIDERACIONES PREVIAS

Antes de la presentación del material creemos conveniente tener en cuenta algunos aspectos que nos ayudarán a la hora de utilizarlo en el aula. Estas recomendaciones ayudarán al desarrollo de la inteligencia emocional de nuestros alumnos, pues aportarán un plus en la aplicación del material realizado.

Ante todo mencionar que al trabajar la educación emocional con nuestro grupo-clase será importante que el maestro se muestre abierto emocionalmente. Con ello no se pretende que deba explicar siempre cómo se siente y sentirse obligado a ello, sino que de vez en cuando permita a sus alumnos descubrir sus emociones. El profesor siempre será un modelo y, por esta razón, es realmente importante que muestre cómo expresar las emociones y cómo gestionarlas correctamente, pues de esta manera los niños/as se sentirán libres ellos también de expresar sus propias emociones, al mismo tiempo que se fomentará la empatía.

Por otro lado también es de vital importancia no negar ninguna emoción. Algunas de las emociones, como se ha visto en el marco teórico, son desagradables y su expresión suele acabar convirtiéndose en tabú en nuestra sociedad. Pero estas emociones también deben tener su espacio en el aula y en el día a día y deben trabajarse. Nunca debemos dar a entender a los alumnos que alguna emoción no debe sentirse ni hacerle pensar que su respuesta es errónea. Cada individuo vive las emociones de manera subjetiva y ante una misma situación la reacción de cada niño/a puede ser diferente a nivel emocional. Por lo tanto, al poner en práctica el material, se tendrá especial cuidado de no tener respuestas correctas e incorrectas, sino que se invitará a los alumnos a explicar sus respuestas.

Por último queda comentar que se presentará el material con unas indicaciones sobre cómo aplicarlo en el aula, pero esto no significa que no pueda hacerse de otras maneras. Cada uno es libre de utilizar el material como mejor le funcione en su grupo-clase y puede aplicarlo de la manera en que se sienta más cómodo. También puede complementarse con otros materiales y metodologías o incluso añadir y crear otros materiales que se ajusten al presentado a continuación.

6.2. FINALIDAD DIDÁCTICA

A continuación se va a desarrollar la finalidad didáctica del material desarrollado. El objetivo principal al realizarlo ha sido motivado por el hecho de que es difícil encontrar materiales de educación emocional que estén ligados a la teoría de Salovey y Mayer, tal como se ha expuesto en el marco teórico. Además nos ha resultado complicado, también por todo lo expuesto, encontrar material que se adapte a nuestro grupo-clase. Por ello todo el material realizado en el presente trabajo parte del modelo de inteligencia emocional propuesto por Salovey y Mayer (1990). Al crear el material se han tenido en cuenta los 4 elementos que, según los autores, conforman dicha inteligencia: percepción emocional, facilitación o asimilación emocional, comprensión emocional y regulación emocional. Así pues, al utilizar el material propuesto se tiene la posibilidad de trabajar cada uno de estos componentes de forma implícita.

Además, al usar el material en el aula, se pretende que los alumnos consigan cumplir los objetivos generales que presentamos a continuación:

- Favorecer el desarrollo emocional de los niños/as.
- Desarrollar la percepción emocional, su asimilación, la comprensión de las emociones y la regulación emocional.
- Potenciar la expresión de las emociones en el aula y en el día a día de los alumnos.
- Tomar conciencia emocional.

Por otro lado el material desarrollado persigue unos objetivos específicos. Estos son objetivos más detallados según el material que utilicemos, ya que consta de dos elementos: un libro y una ruleta.

Objetivos específicos del libro *Jugamos con las emociones*:

- Adquirir el vocabulario de las emociones básicas: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa.
- Reconocer las expresiones faciales de las seis emociones básicas.
- Expresar con la cara las seis emociones básicas.

Objetivos específicos de la ruleta *Jugamos con las emociones*:

- Identificar las propias emociones en diferentes situaciones.
- Distinguir las emociones de los demás.
- Expresar las emociones y escuchar y asimilar las emociones de los demás.
- Desarrollar la empatía.

6.3. MATERIAL DESARROLLADO

A continuación se presenta el material desarrollado. Vamos a verlo en dos apartados, ya que, como se ha comentado anteriormente, el material consta de dos elementos diferenciados: El libro *Jugamos con las emociones* y la ruleta con el mismo título. En esta sección vamos a ver la descripción del material, su utilidad y qué componentes trabaja siguiendo el modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990).

6.3.1. Libro *Jugamos con las emociones*

El primer material que se presenta es un pequeño libro titulado *Jugamos con las emociones*. Se trata de un ejemplar interactivo realizado solamente con dos hojas. En la portada simplemente se especifica el título del librito. Al abrirlo encontramos un velcro en la página izquierda y dos caras sin sus elementos (ojos, cejas, nariz y boca) a la derecha, una de ellas de niña y la otra de niño. Las caras tienen en el centro también un velcro. En la contraportada se ve un sobre en el que encontramos diferentes materiales: un espejo, 6 fotografías (cada una expresa una emoción básica) y 6 dibujos de los elementos de la cara (cada uno representa una emoción básica).

Como es fácil imaginar, las 6 fotografías se pueden pegar con el velcro de la primera página mientras que los 6 dibujos pueden engancharse en las caras de las segunda página. En las figuras 1 a 6 se ve el material descrito.

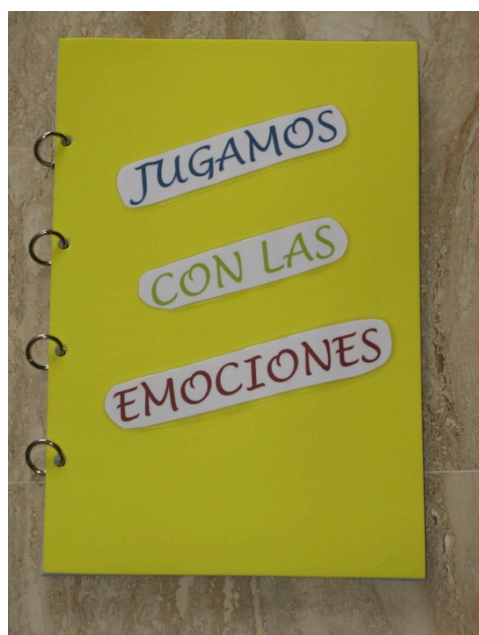


Figura 1. Portada. (Elaboración propia)



Figura 2. Contraportada. (Elaboración propia)

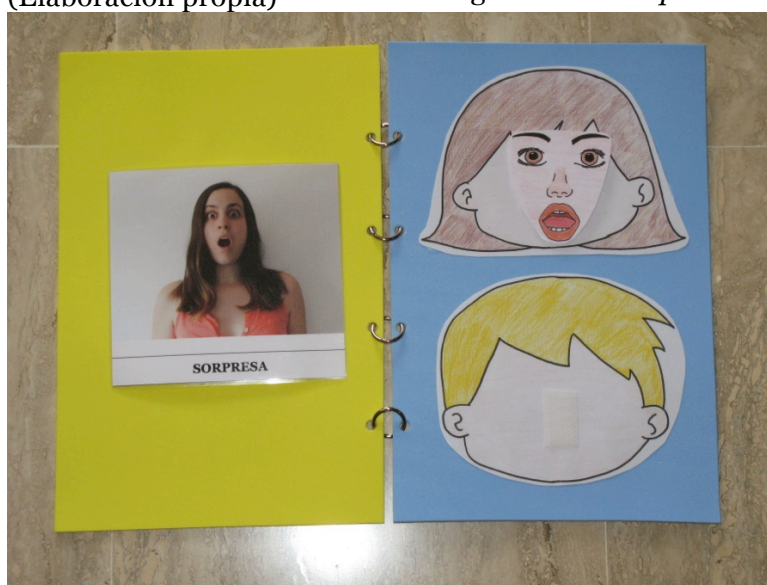


Figura 3. Páginas del libro. (Elaboración propia)



Figura 4. *Fotografías de las emociones.* (Elaboración propia)



Figura 5. *Dibujos de las emociones.* (Elaboración propia)



Figura 6. *Espejo.* (Elaboración propia)

Una vez introducido este material vamos a ver cómo utilizarlo en el aula con los alumnos. El trabajo con el material deberá ser individual, por lo que lo óptimo, si queremos trabajar con todo el grupo-clase a la vez, sería que cada alumno tuviera su propio libro. Aun así, también lo podemos utilizar teniendo un solo libro por clase y hacerlo por turnos.

Con el libro *Jugamos con las emociones* se trabaja principalmente la expresión facial de las distintas emociones básicas. Para ello, primero se debe sacar todo el material guardado en el sobre de la contraportada. Una vez hecho se abre el libro y se decide qué emoción trabajar. Se puede decidir en función de la actividad que se quiera realizar. Por ejemplo, si se desea hacer una actividad para conocer las diferentes emociones, se empezará por la que se quiera, como la alegría.

En cambio, si se quiere realizar una actividad para identificar las propias emociones, se escogerá la emoción a trabajar en función de cómo se sienta el niño/a en cuestión. Una vez elegida la emoción, se buscará la fotografía que la representa y se pegará en el velcro de la primera página del libro. El alumno se deberá fijar en la expresión facial con ayuda de las indicaciones del profesor (impulsarle a observar los ojos, las cejas, la nariz, la boca...). Seguidamente se usará el espejo para que el niño/a realice esta misma expresión facial y pueda fijarse en su propia cara cómo expresa él la emoción a trabajar. Finalmente y habiéndose fijado en los ítems de la cara, deberá elegir entre los 6 dibujos de la cara el que representa la emoción elegida y lo pegará en la cara del niño o la niña, según decida.

Como se observa, a partir de este material se trabajan varios componentes de los que conforman la inteligencia emocional según Salovey y Mayer (1990). El elemento que más se pone en práctica es la percepción emocional. A través de la identificación de las distintas expresiones faciales se trabaja la distinción entre cada una de las emociones. Además, al trabajar a partir de la propia emoción se trabaja también la identificación de cómo nos sentimos. También se pone en práctica el reconocimiento de la expresión emocional de los demás. Por otro lado, con el libro *Jugamos con las emociones* se desarrolla la comprensión emocional, ya que se trabaja la designación de las diferentes emociones básicas y su reconocimiento. Además, también se puede comprender la transición de algunos estados emocionales hacia otros. Así pues, a través del libro se practican dos componentes de la inteligencia emocional: la percepción emocional y la comprensión emocional. Nos quedan pues dos elementos para trabajar, según Salovey y Mayer (1990): la facilitación o asimilación emocional y la regulación emocional. Se pondrán en práctica a través del siguiente material que ahora se introduce.

6.3.2. Ruleta *Jugamos con las emociones*

Este segundo material que se presenta es una ruleta de las 6 emociones básicas. Este material está constituido por la ruleta en sí y un sobre. La ruleta presenta fotografías de las 6 emociones nombradas anteriormente: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa. Además contiene una flecha que puede señalar a cualquiera de estas 6 emociones. Por otro lado, en el sobre se guardan 21 dibujos numerados de diferentes situaciones cotidianas, además de 3 tarjetas con oraciones relacionadas con cada uno de los dibujos mediante el número correspondiente. Cada una de estas 3 tarjetas conforma un nivel, por lo que tenemos 3 niveles. Los niveles están establecidos según la facilidad de comprender las emociones. En esta línea pues se presenta el nivel 1 con las emociones de alegría y tristeza. En el nivel dos se observan las emociones de ira y miedo. Y, en el último nivel, se añaden las emociones de asco y sorpresa. A continuación, en las figuras 7 a 15 se observa el material descrito.

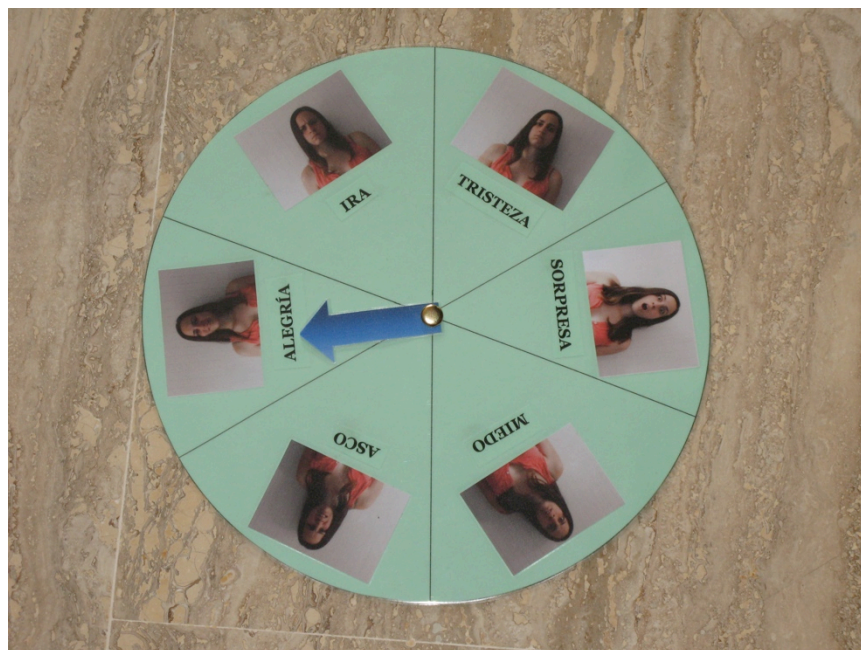


Figura 7. Ruleta de las emociones. (Elaboración propia)

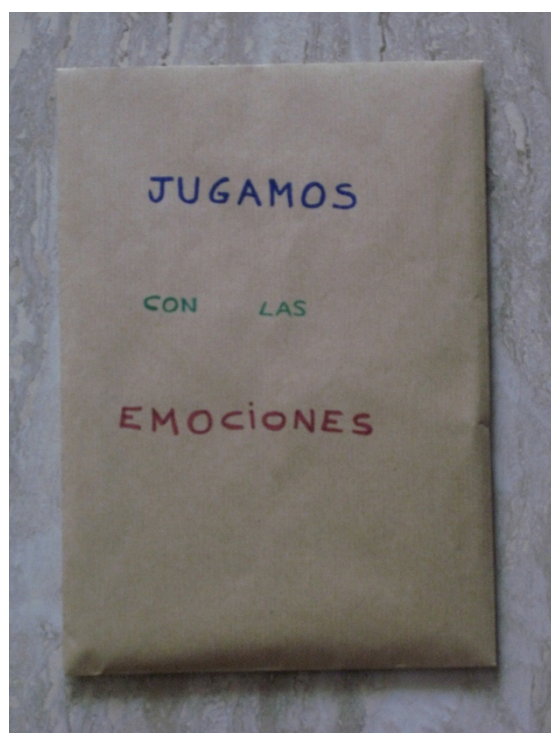


Figura 8. Sobre. (Elaboración propia)

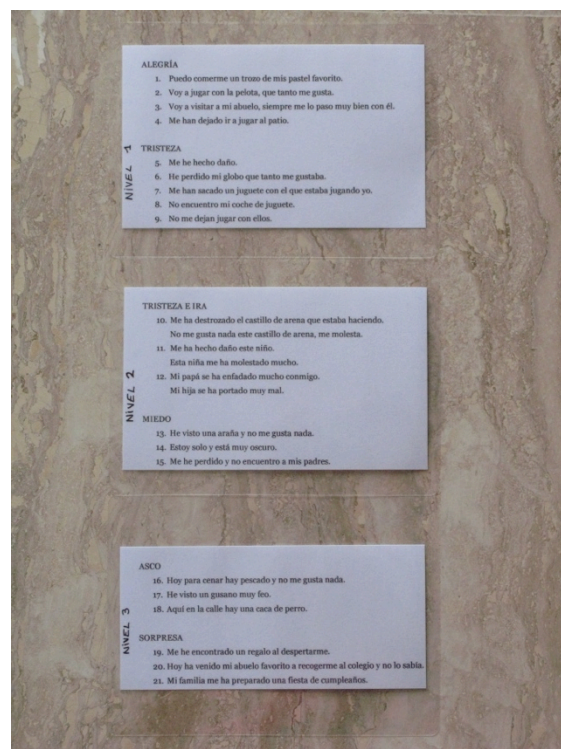


Figura 9. Tarjetas con oraciones. (Elaboración propia)

Las frases que se presentan en las tarjetas son las siguientes:

NIVEL 1

ALEGRÍA

1. Puedo comerme un trozo de mi pastel favorito.
2. Voy a jugar con la pelota que tanto me gusta.
3. Voy a visitar a mi abuelo, siempre me lo paso muy bien con él.
4. Me han dejado ir a jugar al patio.

TRISTEZA

5. Me he hecho daño.
6. He perdido mi globo que tanto me gustaba.
7. Me han quitado un juguete con el que estaba jugando yo.
8. No encuentro mi coche de juguete.
9. No me dejan jugar con ellos.

NIVEL 2

TRISTEZA E IRA

10. Me ha destrozado el castillo de arena que estaba haciendo.
No me gusta nada este castillo de arena, me molesta.
11. Me ha hecho daño este niño.
Esta niña me ha molestado mucho.
12. Mi papá se ha enfadado conmigo.
Mi hija se ha portado muy mal.

MIEDO

13. He visto una araña y no me gusta nada.
14. Estoy solo y está muy oscuro.
15. Me he perdido y no encuentro a mis padres.

NIVEL 3

ASCO

16. Hoy para cenar hay pescado y no me gusta nada.
17. He visto un gusano muy feo.
18. Aquí en la calle hay una caca de perro.

SORPRESA

19. He encontrado un regalo al despertarme.
20. Hoy ha venido mi abuelo favorito a recogerme al colegio y no lo sabía.
21. Mi familia me ha preparado una fiesta de cumpleaños.



Figura 10. *Dibujos de alegría.* (Elaboración propia)



Figura 11. *Dibujos de tristeza.* (Elaboración propia)

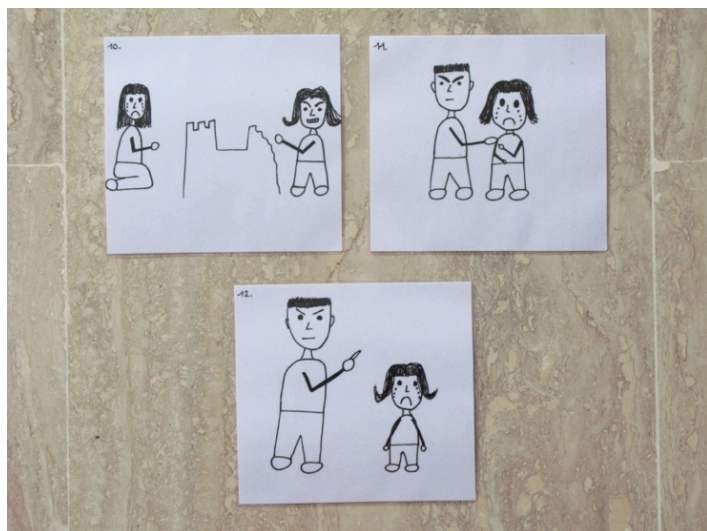


Figura 12. *Dibujos de ira.* (Elaboración propia)



Figura 13. *Dibujos de miedo.* (Elaboración propia)



Figura 14. *Dibujos de asco.* (Elaboración propia)



Figura 15. *Dibujos de sorpresa.* (Elaboración propia)

Una vez expuesto todo este material veremos cómo hacer uso de él en el aula. El trabajo con el material puede hacerse de forma individual (con una ruleta por alumno) o grupal (compartiendo la ruleta y funcionando por turnos). En todo caso los dibujos pueden ser compartidos.

Con el material de la ruleta *Jugamos con las emociones* se trabajan las emociones a partir de situaciones cotidianas que pueden ocurrirle a los niños/as. Como se ha comentado anteriormente las situaciones representadas en los 21 dibujos están divididas en 3 niveles según las emociones que quieren transmitir. Así pues, se recomienda empezar con el nivel 1 que representa la alegría y la tristeza. El maestro tendrá la tarjeta correspondiente a este nivel y leerá la primera frase (u otra, según crea conveniente) mientras enseña a los alumnos el dibujo correlativo. Seguidamente les preguntará cómo se sentirían ellos en esta situación. Los niños/as deberán señalar con la flecha de la ruleta la emoción que quieran expresar. En este punto el profesor puede preguntar por qué se sentirían así e incluso, si los alumnos responden de forma diferente, hacerles notar que cada uno vive las situaciones de manera distinta. Para dar un paso más allá se recomienda trabajar también la empatía y el cambio de punto de vista preguntándoles cómo creen que se podría sentir otro niño

ante la misma situación. También se les puede preguntar, si se les ve capacitados, cómo reaccionarían en cada situación, aunque este punto es ya más difícil de trabajar en la etapa de infantil. Aun así, puede introducirse poco a poco y con ejemplos del profesor. Se hará el mismo procedimiento con los diferentes niveles.

La ruleta de emociones puede utilizarse también con otros dibujos realizados por el profesor partiendo de situaciones reales de clase o con dibujos creados por los niños/as. Asimismo puede usarse sin los dibujos en momentos clave en el aula, por ejemplo si algún alumno quiere expresar cómo se siente y explicarlo ante la clase.

Con este material debe tenerse claro que, aunque cada dibujo está pensado para una emoción concreta, no existe una respuesta correcta. Cada individuo puede sentirse de forma diferente ante una misma situación y en ningún caso se debe dar como errónea o negar esta emoción si es distinta a la propuesta.

Tal como se plantea, a partir de este material se trabajan también los componentes que conforman la inteligencia emocional expuestos por Salovey y Mayer (1990). Los dos elementos que más quedan reflejados son la facilitación o asimilación emocional y la regulación emocional, justamente los dos que en el material anterior menos plasmados quedan. Se pone en práctica la facilitación emocional a través de ir variando los diferentes puntos de vista en cada situación que se presenta, imaginando qué puede sentir uno u otro niño. También se ve implícitamente que la acción que toma cada uno depende de la emoción que siente. Por otro lado la regulación emocional se trabaja al reflexionar acerca de las distintas emociones en cada una de las situaciones y al darse cuenta que no siempre tras una situación concreta la emoción es la misma. Poco a poco se va aprendiendo a captar esta complejidad de las emociones.

6.4. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación es sumamente importante ya que es la que nos permite observar si se han cumplido los objetivos propuestos. Entendemos pues que es una herramienta que debe ayudar a la mejora y nunca debe limitarse a aprobar o suspender. Así pues, la evaluación permitirá introducir las mejoras necesarias para adaptar el material en el grupo-clase en el que se trabaje. Ver si los alumnos consiguen o no las metas propuestas es lo que nos dará la información necesaria para ir realizando los cambios imprescindibles en el material. Debemos ser conscientes de que podemos adaptar el material modificándolo en caso de ser necesario y tener siempre presentes las necesidades de los alumnos.

La evaluación en todo caso se realizará a partir de la observación directa y sistemática del maestro, aunque se tendrán también en cuenta las aportaciones que puedan llegar por parte de familiares y las reacciones de los alumnos. Además la evaluación deberá ser continua, habiendo realizado una evaluación inicial y evaluando después todo el proceso.

Al trabajar con el material propuesto en el aula de Educación Infantil debemos tener claros los objetivos que se persiguen y que han quedado expuestos anteriormente. Y justamente en base a

estos objetivos se fijarán los criterios de evaluación. En la tabla 2 proponemos algunos criterios de evaluación a modo de ejemplo. Esta misma tabla es una ayuda para la observación directa y sistemática. En la tabla vemos cómo hacer la evaluación según el alumno: no ha logrado el objetivo (N), ha logrado parcialmente el objetivo (P) o ha logrado totalmente el objetivo (T).

Tabla 2: Criterios de evaluación

	N	P	T
Ha adquirido el vocabulario de las emociones básicas: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa.			
Reconoce las expresiones faciales de las seis emociones básicas.			
Sabe expresar con la cara las seis emociones básicas.			
Identifica las propias emociones en situaciones diferentes.			
Es capaz de distinguir las emociones de los demás.			
Entiende otros puntos de vista más allá del propio.			
Expresa sus emociones de manera asertiva.			
Escucha atentamente cuando los demás expresan sus emociones.			
Gestiona correctamente sus emociones.			

(Elaboración propia)

7. CONCLUSIONES

A continuación vamos a exponer las conclusiones finales realizadas a partir de todo lo expuesto en el presente trabajo. También presentamos las limitaciones con las que nos hemos encontrado al realizar el ensayo y cómo se podría poner solución a las mismas. Finalmente abriremos nuevas perspectivas o líneas de investigación que podrían surgir en base a este trabajo.

En general todas las personas que trabajan con niños/as en Educación Infantil son conscientes de que trabajar la educación emocional es de vital importancia para el desarrollo integral de nuestros alumnos. Para el día a día es fundamental saber gestionar nuestras emociones de forma positiva y también saber entender e identificar las emociones de los demás.

Realmente, cuando trabajamos la inteligencia emocional en Educación Infantil nos damos cuenta de que se pueden conseguir grandes beneficios en los niños/as que, al crecer, tendrán ya una buena base en el ámbito emocional y podrán enfrentarse a todo tipo de situaciones más fácilmente. Todo ello influirá finalmente en su bienestar (Goleman, 1995).

Considero que es muy importante trabajar las emociones desde la naturalidad, es decir, sin forzar las situaciones. Trabajarlas a partir del día a día, de los conflictos que vayan apareciendo y a través de circunstancias diarias. De este modo conseguiremos que el aprendizaje emocional se adquiera de manera más implícita. De todas formas, no podemos olvidar trabajar la educación emocional también en el aula de forma más didáctica, pues de esta manera podremos poner en práctica todas aquellas cuestiones referentes a la inteligencia emocional que puedan no darse en el día a día. Trabajando a través del aula nos aseguramos que podemos enseñar todos los elementos importantes de la educación emocional.

Al principio del trabajo nos planteamos como objetivo general diseñar material didáctico para trabajar la educación emocional en el aula de segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil. Consideramos que esta meta principal del trabajo se ha podido cumplir. Aun así, más adelante expondremos las limitaciones que encontramos en este material creado.

Por otro lado cabe decir que hemos presentado con éxito los objetivos específicos que planteábamos al principio. El primer objetivo específico planteado es definir las emociones y diferenciarlas de los sentimientos. A través del marco teórico hemos cumplido este objetivo, viendo las teorías de distintos autores. También se planteó el objetivo de entender cuáles son las emociones básicas y las secundarias. De nuevo, mediante el marco teórico y la realización de la tabla 1 esta meta queda solventada. Otro de los objetivos específicos es revisar el concepto de inteligencia emocional y ver su evolución. Hemos visto en la primera parte del trabajo que este objetivo queda cumplido, pues hemos visto la aparición del término analizándolo en profundidad: primero el concepto de inteligencia, después los primeros autores en hablar de inteligencia emocional (Salovey y Mayer) y cómo se ha desarrollado el concepto a través del libro de Goleman (1995). Además hemos expuesto también la definición del término de otros autores. El cuarto objetivo específico hace referencia a comprender el término de educación emocional y su importancia. En este punto cabe decir que también se ha realizado con éxito, de nuevo, en el marco

teórico del presente trabajo, exponiendo dos de los modelos más habituales al hablar de educación emocional. Y, finalmente, el último objetivo específico planteado es crear materiales específicos para trabajar la inteligencia emocional en el aula. Esta última meta ha sido solventada en la parte más práctica del trabajo, donde vemos los dos materiales diseñados: El libro *Jugamos con las emociones* y la ruleta con el mismo título.

En conclusión, vemos que los objetivos planteados al inicio del TFG se han cumplido mediante el marco teórico y la propuesta de material. Aun así, es cierto que a lo largo de la elaboración del trabajo hemos encontrado algunas limitaciones y aspectos que podrían mejorarse en un futuro y que también se deben tener en cuenta.

La limitación principal con la que hemos topado ha sido no poder poner el material creado en práctica. Por ello, todos los objetivos que debe cumplir dicho material no han podido ser contrastados. Así pues, toda la parte más práctica propuesta en el trabajo queda a la espera de poder ser utilizada y evaluarla una vez usada en un contexto de clase real. A causa de esta falta de puesta en práctica el material expuesto en el presente trabajo queda limitado a su base teórica. Podemos comprobar que su fundamentación basada en la teoría de la inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990) es real, pero no podemos concluir que el material funciona adecuadamente en un contexto real. Como prospectiva a partir de este trabajo pues, podemos incluir aplicar el material en el aula.

Otra de las limitaciones ha sido el tiempo con el que se contaba para realizar el trabajo. Lo más probable es que de disponer de un largo periodo de tiempo, por ejemplo, un año, el material podría estar mucho más desarrollado y se podrían haber creado más herramientas para trabajar todos los componentes de la inteligencia emocional más detalladamente. La razón de ello es que se podría haber investigado más a fondo y en base a ello ir especificando más el material creado. Aun así, esto mismo queda como proyecto futuro.

Finalmente, la última limitación o dificultad que hemos encontrado ha sido a la hora de realizar el marco teórico. Son muchos los autores que han investigado acerca de la inteligencia emocional e incluirlos a todos en estas páginas resulta muy difícil. Aun así, considero que hemos sabido seleccionar los más destacados e importantes para comprender el trabajo global que se realiza en este TFG.

Hablando de limitaciones hemos introducido algunas propuestas de trabajo nuevas que parten de este trabajo. Otro de estos proyectos de futuro sería realizar un proyecto didáctico basado en el material que se ha creado. Además, se podría buscar la manera de aplicar el material en el ámbito familiar, para incluir también el resto de contextos del niño/a.

Finalizando ya las conclusiones nos damos cuenta que lo que hace referencia a la inteligencia emocional y su educación es muy amplio y con esta propuesta no hemos podido abarcarlo todo. Aun así hemos intentado aportar este material al mundo de la educación emocional con la esperanza que, con el tiempo, se pueda seguir contribuyendo en el avance de esta temática tan importante para el futuro de nuestros alumnos.

8. CONSIDERACIONES FINALES

Llegados a este punto cabe incluir una valoración crítica de todo aquello que he podido aprender a lo largo del grado y de la elaboración de este TFG. De modo que toca hacer una pequeña reflexión personal y reflejar todas las competencias que he ido adquiriendo a partir de la realización del presente trabajo.

Ante todo debo decir que realizar este trabajo además de mucho esfuerzo me ha supuesto también una gran satisfacción, sobre todo al ver que realmente tenía las capacidades para llevarlo adelante y esto me ha demostrado todo lo que he aprendido a lo largo de estos años de la carrera. Creo que no me hubiera planteado crear mi propio material cuando empecé el grado y me sorprende gratamente haberlo conseguido.

Realizar el TFG no ha sido un camino de rosas y, por supuesto, he encontrado muchas dificultades. Por suerte tenía muy clara la temática de mi trabajo desde el principio, pero al ser un ámbito tan amplio y a la vez tan nuevo me costó bastante decidir exactamente en qué dedicar mi esfuerzo. Finalmente, y tras haber consultado mucha bibliografía acerca de la educación emocional vi claro que era necesario crear material. Ha sido todo un reto para mí, pero gracias a este reto he adquirido muchas nuevas habilidades.

Para empezar he tenido que asimilar muy bien todos los aspectos más académicos que comporta hacer un trabajo como este. He aprendido a organizar bien toda la información para ser rigurosa en este sentido. Citar bien, respetar las normas académicas, realizar una buena lista de referencias, incluir toda la documentación consultada para el marco teórico, etc. En un principio parece fácil, pero realmente he descubierto que requiere de mucha organización y estar pendiente de cada detalle. Gracias al TFG he desarrollado mis competencias en este sentido.

Por otro lado también me ha supuesto un gran reto el hecho de crear el material. He tenido que hacer un gran esfuerzo a nivel creativo para la realización de éste. Nunca antes había creado mis propias herramientas para el aula, siempre había utilizado otros recursos ya existentes. A pesar de ello, me he sentido capaz de producir el material. Ha sido en parte gracias a todo lo que he aprendido a lo largo del grado, pues las distintas asignaturas cursadas me han dado muchas pistas a la hora de ponerme a confeccionar el material.

Uno de los grandes desafíos y también uno de mis grandes temores era conseguir que el material que creara fuera realmente útil y tuviera sentido. Por esta razón he querido vincularlo a una de las teorías más aceptadas en referencia a la inteligencia emocional: la de Salovey y Mayer (1990). Espero haber conseguido este propósito.

En definitiva, todo el trabajo ha sido un gran reto pero superado con ilusión y sobre todo mucho esfuerzo. Creo que es la culminación perfecta de todo el trabajo hecho a lo largo de la carrera, que queda materializado en este TFG.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, M. (2003). *La educación emocional en la educación primaria: currículo y práctica*. (Tesis Doctoral). Universidad de Barcelona, Barcelona.
- Adam, E., Cela, J., Codina, M.T., Darder, P., Díez de Ulzurrun, A., Fuentes, M., Gómez, J., Lombart, C., López, M., Mallofré, M., Masegosa, A., Martí, J., Ortega, R., Palou, S., Rosselló, R., Royo, M., Sol, N., Talavera, M. y Traveset, M. (2003). *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: Graó.
- Aguado, R. (2014). *Es emocionante, saber emocionarse*. Madrid: Editorial EOS Instituto de Orientación Psicológica Asociados.
- Aguado, R. (2015). *La emoción decide y la razón justifica*. Madrid: Editorial EOS Instituto de Orientación Psicológica Asociados.
- Ajuntament de Terrassa. (2015). *Informe de Població de Terrassa 2014*. Recuperado el 2 de abril de 2016 de <http://www2.terrassa.cat/laciutat/xifres/mostra.php?go=ZG9jPWVzdHVkaXMvMjAxNGluZm9ybWVfcG9ibGFjaW8ucGRm>
- Belmonte, C. (2007). Emociones y cerebro. *Revista Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 101, 59-68.
- Bharwaney, G. (2010). *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. Bilbao: Desclée de Bouwer.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2006). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 12-13.
- Bisquerra R. (coord.), Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È. Pérez, J.C., Laniteri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat: Hospital Sant Joan de Déu.
- Collell, J. y Escudé, C. (2003) L'educació emocional. *Revista de Mestres de la Garrotxa*, 37, 8-10.
- Cornago, A. (2011). *El sonido de la hierba al crecer*. Recuperado el 29 de mayo de 2016 de <http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com.es>
- Damasio, A. (1994). *El error de Descartes. La razón de las emociones*. Santiago de Chile: Editorial Andres Bello.
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- De Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. *Tendencias Pedagógicas*, 10, 109-115.
- Ekman, P. y Oster, H. (1981). Expresiones faciales de la emoción. *Estudios de Psicología*, 2, 115-144.
- Escola Pia de Terrassa. (2015). *Projecte Curricular d'Educació Infantil i estil metodològic*. Material no publicado.

- Escola Pia de Terrassa. (2015). *Projecte Educatiu Escola Pia de Terrassa*. Material no publicado.
- Escola Pia de Terrassa (2016). *Escola Pia de Terrassa*. Recuperado el 14 de abril de 2016 de <http://terrassa.escolapia.cat>
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29, 1-6.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (1999). Investigaciones empíricas en el ámbito de la inteligencia emocional. *Ansiedad y estrés*, 5(2-3), 247-260.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008) La inteligencia emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 421-436.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. New York: Basic.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Institut d'Estadística de Catalunya. (2016). *Idescat*. Recuperado el 12 de abril de 2016 de <http://www.idescat.cat/>
- Lantieri, L. y Goleman, D. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Planeta.
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Barcelona: Flamboyant.
- Llenas, A. (2014). *Diario de las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Llenas, A. (2015). *Anna Llenas. Ilustración y diseño gráfico*. Recuperado el 29 de mayo de 2016 de <http://www.annallenas.com>
- Lopes, L. y Salovey, P. (2004). Toward a broader education: Social, emotional and practical skills. En J.E. Zins, R.P. Weissberg, M.C. Wang y H.J. Walberg, *Building school success on social and emotional learning* (pp. 77-93). New York: Teachers College Press.
- López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Lozano, L., García, E., Lozano, L.M., Pedrosa, I. y Llanos, A. (2011). *Programa Escolar de Desarrollo Emocional (P.E.D.E)*. Salinas: Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica.
- Martínez-Otero, M. (2002). Reflexiones psicopedagógicas sobre la inteligencia. *Revista Pulso*, 25, 77-83.
- Mayer, J.D., Caruso, D. y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.

- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter, *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Molero, C., Saiz, E. y Esteban, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30.
- Muñoz, P. (2011). Gardner: la enseñanza a partir de las inteligencias. *Ilustre Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias*, 225, 2-4.
- Núñez, C. y Romero, R. (2013). *Emocionario. Di lo que sientes*. Madrid: Palabras Aladas.
- Obiols, M. (2006). *Dissseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu*. (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona. Recuperada el día 23 de mayo de 2016 de <http://hdl.handle.net/10803/2347>
- Ortiz, M.J. (2001). *Desarrollo emocional*. En López, F. et al. (coord.). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P. y Brackett, M. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 437-454.
- Real Academia Española (2016). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 8 de mayo de 2016 de <http://dle.rae.es/>
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Ruano, K. (2013). El despertar de las emociones. Un trabajo corporal. *Multiárea revista didáctica*, 6, 311-352.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Segura, M. (2003). *Educación de las emociones y los sentimientos: introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.
- Tejedor, C. (2013). La competencia emocional y educación literaria. *Multiárea revista didáctica*, 6, 225-264.
- Weissberg, R.P. y O'Brien, M.U. (2004). What works in school-based social and emotional learning programs for positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 86-97.

10. ANEXOS

Anexo 1: Modelo revisado de inteligencia emocional

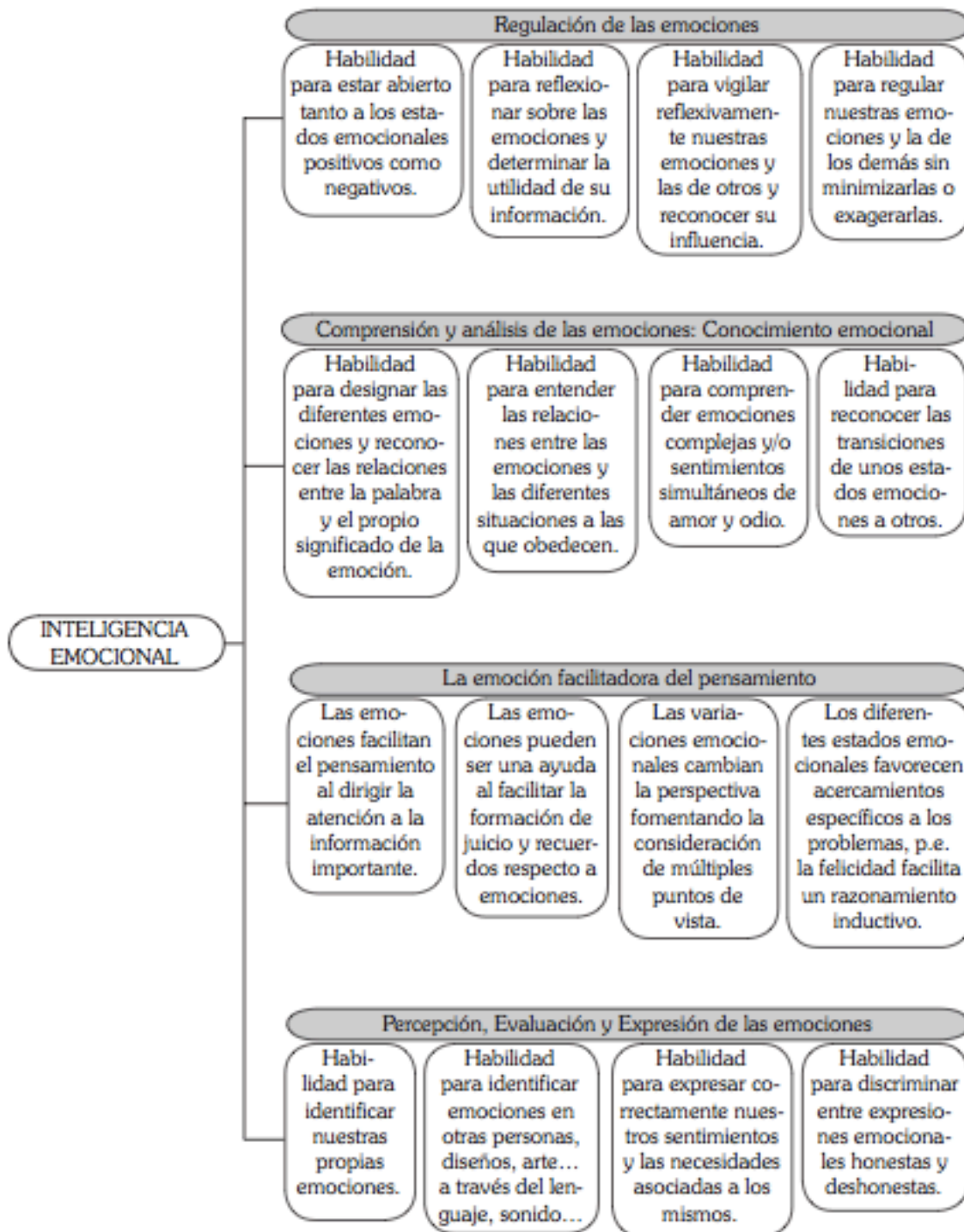


Figura 16. *Modelo revisado de inteligencia emocional.* (Mayer y Salovey, 1997)