



Universidad Internacional de la Rioja

Facultad de Educación

I.E. en E.I.

Proyecto Educativo de Inteligencia
Emocional para Educación Infantil.
¿Son compatibles el saber y el sentir?

Titulación:	Grado de Maestro en Educación Infantil
Trabajo de fin de Grado de:	Adela Rodríguez Garrido
Director:	Ricardo Bajo Bretón
Línea de investigación:	Proyecto Educativo
Clasificación en el tesoro:	Teorías educativas
Fecha de finalización:	22 de Junio de 2013

INDICE

1. RESUMEN	4
2. INTRODUCCIÓN	4
2.1. Justificación	4
2.2. Objetivos	5
2.2.1. Objetivo general	5
2.2.2. Objetivos específicos	5
2.3. Metodología	5
3. MARCO TEÓRICO	5
3.1. Concepto de inteligencia	5
3.2. ¿Qué son las emociones?	7
3.3. Inteligencia emocional	10
3.3.1. Concepto y evolución hacia el concepto de “Educación Emocional”	10
3.3.2. Competencias emocionales	12
3.4. Neurociencia: Cerebro y emociones	15
3.5. Etapas del desarrollo emocional de 0 a 6 años	16
3.6. Beneficios de la educación emocional	17
3.7. Educar con inteligencia emocional en la familia	19
3.8. La inteligencia emocional en la escuela	21
3.8.1. Decálogo de la educación emocional	22
3.9. Pioneros de la educación emocional	22
3.9.1. En el mundo	22
3.9.2. En España	24
4. MARCO EMPÍRICO	26
4.1. Presentación	26
4.2. Perfil social y afectivo de los niños de 3 a 6 años	26
4.3. Marco legislativo de la educación de la I.E.	26
4.4. Proyecto educativo	28
4.4.1. Título del proyecto	28
4.4.2. Objetivos	28
4.4.2.1. Generales	28
4.4.2.2. Específicos	28
4.4.3. Metodología: principios y línea pedagógica	29
4.4.4. Contenidos: Conceptos, procedimientos y actitudes	31
4.4.5. Programación cronológica de un curso escolar	32

4.4.6. Actividades Bloque I. Conciencia Emocional	34
4.4.7. Actividades Bloque II. Regulación Emocional	37
4.4.8. Actividades Bloque III. Autoestima	40
4.4.9. Actividades Bloque IV. Habilidades Socio-Emocionales/Comunicación	42
4.4.10. Evaluación	46
5. CONCLUSIONES	47
6. PROSPECTIVA	48
7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	49
8. ANEXOS	51

1. RESUMEN

El propósito del presente trabajo es suscitar el interés por el desarrollo de la inteligencia emocional desde la etapa de Educación Infantil. Por ello, se resalta la necesidad de que la educación emocional emerja como una competencia imprescindible para afrontar los cambios estructurales y sociales que se producen en esta sociedad del S.XXI. Así mismo, este trabajo pretende resolver el eslabón perdido entre el currículum y el “cómo” en la aplicación didáctica de la educación emocional, aportando un modelo de proyecto educativo anual que admite la vinculación entre las emociones y el pensamiento como base de la actividad humana. Pretende fomentar el crecimiento del yo de cada alumno de forma enriquecedora, respetuosa y diversa. Con ese fin, se presenta un marco teórico general de la inteligencia emocional y su aplicación en la práctica educativa en una escuela en la que el saber y el sentir vayan de la mano.

2. INTRODUCCIÓN

2.1. JUSTIFICACIÓN

Previo a la realización de esta carrera y durante la realización de ésta, he sentido preocupación por la carencia existente en el sistema educativo hacia la atención y gestión de los estados emocionales y su regulación, en los niños y niñas de la etapa de Educación Infantil. Dicho estados emocionales se detectan y se tratan, pero no se educan de forma explícita en las programaciones de aula, ni de forma transdisciplinar, ni mediante una programación concreta.

Tradicionalmente la escuela se ha centrado en los aspectos cognitivos, dejando de lado el conocimiento de las personas. En consecuencia, la metodología tradicional que aun impera en la mayoría de los centros educativos, se centra en la búsqueda continua de promoción, resultados y competitividad, produciendo en los alumnos estrés y frustración, menguando la empatía y la tolerancia e inclusive desembocando en enfermedades psicológicas u otros trastornos.

Sin embargo, se palpa una tendencia al cambio que está dando lugar a una transformación. Se comienza a asumir que toda la comunidad se beneficia de una educación que fomenta, tanto el éxito personal como el académico. Con ello, se obtiene como resultado a personas preparadas para convivir de forma pacífica y proactiva. Desde el núcleo familiar es muy importante una concienciación del relevante papel que desempeñan los padres en la labor de educar las aptitudes en el ámbito emocional de los hijos. La falta de tiempo y el ritmo de vida acelerado de las familias, dan a la escuela la responsabilidad de establecerse como nexo de unión entre dicha familia y el docente, y cultivar una buena comunicación entre ambos actores.

Por todo lo expuesto anteriormente, podemos decir que en las manos de un maestro está el darle sentido al aprendizaje de su alumno por y para la vida, y por ello nace este trabajo, con el fin de incluir el desarrollo de la inteligencia emocional, interpersonal e intrapersonal del niño desde la escuela, puesto que *“Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto”*. (Aristóteles)

2.2. OBJETIVOS

2.2.1. Objetivo general

Plantear un proyecto educativo que fomente el desarrollo de la inteligencia emocional en los alumnos del segundo ciclo de educación infantil, estrechando el lazo entre el rendimiento académico y el bienestar de la comunidad educativa.

2.2.2. Objetivos específicos

- Indagar en el concepto de inteligencia emocional.
- Constatar a nivel neurocientífico la influencia de las emociones en el pensamiento y, en consecuencia, en el rendimiento escolar y bienestar social.
- Demostrar la importancia de la educación de la inteligencia emocional en Educación Infantil.
- Tomar referencia de sistemas educativos dedicados a la educación emocional que estén funcionando.
- Analizar el estado de inclusión de la educación emocional en la actual ley de educación y el currículum autonómico de la etapa del segundo ciclo de infantil.
- Diseñar un modelo de programación de educación emocional para niños de 3 a 6 años que se pueda incluir en el proyecto educativo de etapa y sirva de guía para futuras programaciones.

2.3. METODOLOGÍA

Para la elaboración del presente trabajo se ha partido de la detección de la necesidad de incluir la educación emocional en las aulas. Se ha llevado a cabo inicialmente una búsqueda de información amplia y diversa sobre inteligencia emocional a través de:

- La lectura y análisis de bibliografía especializada.
- La asistencia a la conferencia sobre cómo educar las emociones, que ofreció el Observatorio FAROS del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.
- Las visitas y tomas de contacto con algunos centros educativos que ya han puesto en marcha programas de educación de la inteligencia emocional.

Teniendo en cuenta toda la información obtenida durante la fase de búsqueda de información, se ha continuado con el análisis, selección y concreción de los contenidos que se han querido plasmar en el marco teórico del presente documento. Acorde con dicho marco teórico, se plantea el proyecto educativo para llevar a la práctica la educación emocional.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. CONCEPTO DE INTELIGENCIA

El término <inteligente> procede del latín *intelligere* (<comprender>, <entender>), derivado de *legere* (<coger>, <escoger>).

Definir qué es la inteligencia conlleva polémica, puesto que varía en función del enfoque y la disciplina que la defina: la medicina, la ciencia, la psicología, la filosofía, etc.

Desde el punto de vista científico existen tres enfoques principales que ayudan a entender el funcionamiento de la inteligencia, estas perspectivas son:

- *Perspectiva diferencial*: contempla la inteligencia como una multiplicidad de aptitudes distribuidas en numerosos niveles de complejidad, como una estructura jerárquica. (Yela: 1195, 39-42). Carroll (1993) defiende la existencia de un factor general de inteligencia que está involucrado en gran cantidad de tareas cognitivas y aptitudes más concretas.
- *Perspectiva cognitiva*: ve la inteligencia como un sistema complejo de procesos mentales encaminado en alcanzar una meta. Sternberg (1992) destaca la inteligencia como una serie de procesos implicados en la atención selectiva, el aprendizaje, el razonamiento, la solución de problemas y la toma de decisiones. Así pues, la psicología cognitiva define la inteligencia como un conjunto de procesos sobre cómo se adquiere, registra, conserva y recupera la información.
- *Perspectiva evolutiva*: se dedica al estudio del origen y desarrollo de la inteligencia a lo largo de la vida (Martínez-Otero, 2007). Tiene en cuenta la evolución filogenética, es decir la evolución de la inteligencia en las especies, y la evolución ontogenética, en el ser humano. Yela (1987, 23) extrae de estas perspectivas las siguientes afirmaciones:
 - La inteligencia no es simple, sino compleja.
 - La inteligencia se puede modificar.
 - La inteligencia está integrada en la personalidad.

Alfred Binet (1857-1910) quiso aproximarse a la medida de algo tan abstracto como es la inteligencia del ser humano, ofreciendo unos parámetros en la ejecución de ciertas tareas que en su evaluación daban un resultado de lo que llamó edad mental.

En los años posteriores se tomó como única verdad posible la medida de la inteligencia en su aspecto más cuantificable, centrándose en las habilidades cognitivas independientemente de cualquier otra capacidad. Fue Terman (1877-1956) quien propuso un test de medición de la inteligencia mediante el Coeficiente Intelectual (CI). Afín a la idea de que el CI era hereditario, empleó su test para dividir a los niños según sus capacidades intelectuales y encauzarlos en la línea de estudios que les llevara al trabajo que podrían desarrollar de adultos.

Ello da lugar a la concepción a nivel mundial sobre una única inteligencia posible: la Inteligencia Académica o Intelectual. Esta inteligencia Intelectual se refiere a habilidades cognitivas, como razonar, planear, resolver problemas, pensar de forma abstracta, comprender ideas complejas, aprender rápidamente y aprender de la experiencia. Sin embargo este tipo de inteligencia ignora el resto de las capacidades humanas: talento musical, estabilidad emocional, coordinación física, creatividad, talento artístico, sentido espacial, relaciones interpersonales, etc.

A finales del siglo XX, en el año 1983 Howard Gardner, psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard presenta su teoría de las Inteligencias Múltiples. Esta teoría abre el concepto a otras posibilidades al definir la inteligencia como una capacidad educable. No niega el

componente genético pero da a entender la inteligencia como una destreza que se puede desarrollar dependiendo del medio ambiente, las experiencias vividas, la educación y demás aspectos sociales que influyen en la persona; tal como plantearon Piaget (1920) y Vigosky (1924) en sus respectivos trabajos.

Así pues, Gardner identifica nueve inteligencias que trabajan juntas pero como entidades semiautónomas, puesto que se pueden desarrollar unas más que otras según la persona. Siguiendo a Martínez Otero (2007: 30) son las siguientes:

- *Inteligencia lingüística*. Sensibilidad especial hacia el lenguaje hablado y escrito. Supone la capacidad para aprender idiomas y para alcanzar determinados objetivos a través del lenguaje.
 - *Inteligencia lógico-matemática*. Capacidad de analizar problemas de una manera lógica, de realizar operaciones matemáticas y de realizar investigaciones de manera científica.
 - *Inteligencia musical*. Capacidad de interpretar, componer y apreciar pautas musicales. Es análoga a la inteligencia lingüística.
 - *Inteligencia corporal-cinestésica*. Capacidad para emplear partes del propio cuerpo o su totalidad para resolver problemas o crear productos.
 - *Inteligencia espacial*. Capacidad de reconocer y manipular pautas en espacios grandes y pequeños.
- *Inteligencia interpersonal*. Capacidad de una persona para entender las intenciones, las motivaciones y los deseos ajenos y, por tanto, su capacidad para trabajar eficazmente con otras personas.
 - *Inteligencia intrapersonal*. Capacidad para comprenderse uno mismo, de tener un modelo útil y eficaz de uno mismo, incluyendo deseos, miedos y capacidades, y de emplear esa información adecuadamente en la regulación de la propia vida.
- *Inteligencia naturalista*. Capacidad para reconocer y clasificar las numerosas especies del entorno.
 - *Inteligencia espiritual*. Capacidad de situarse uno mismo en relación con las facetas más extremas del cosmos y de situarse en relación con determinadas características existenciales de la condición humana.

Analizando las inteligencias anteriormente expuestas desde el punto de vista emocional, resaltaremos las inteligencias Intrapersonal e Interpersonal, pues son las que tienen que ver con las propias emociones y las de los demás. La primera es básica para el autoconocimiento como base para conocer al otro; capacidad que nos lleva a la segunda.

Para cerrar este apartado y como introducción a los siguientes, se presenta esta interesante cita de Punset (2012):

“La inteligencia, sea emocional o de cualquier otro tipo, o es social o no es inteligente”

3.2. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

En el diccionario de neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004) se define la emoción como *“una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo, que se acompaña de fenómenos neurovegetativos”*. En otras palabras, se trata de reacciones inconscientes que preparan nuestro cuerpo para actuar, un mecanismo sabio que activa el sistema simpático o parasimpático. Las emociones se producen por sensorio perceptores, ideas o recuerdos y tienen tres componentes básicos: fisiológico, cognitivo y conductual.

Darwin y Ekman demostraron que los principales actos de expresión que manifiestan el hombre y otros animales son innatos o heredados, es decir, el individuo no los ha adquirido. Como prueba de que las emociones son innatas, señaló la similitud de las expresiones en una misma especie y entre diferentes especies. A Darwin le impresionó bastante el hecho de que las expresiones corporales del hombre que tienen lugar cuando se producen las emociones, sobre todo las faciales, son las mismas en todo el mundo, con independencia de los orígenes étnicos o culturales. También indicó que estas mismas expresiones están presentes en personas que han nacido ciegas y que, por tanto, carecen de la posibilidad de haber aprendido los movimientos musculares viéndolos en los demás

Goleman (1996, 357) hace mención al hecho de que *“durante mucho tiempo los educadores han estado preocupados por las deficientes calificaciones de los escolares en matemáticas y lenguaje, pero están comenzando a darse cuenta de que existe una carencia mucho más apremiante, el analfabetismo emocional.”* Debemos hacer hincapié desde la comunidad educativa para demostrar la importancia de conocer qué es lo que sentimos, ser conscientes y ponerle nombre.

Las funciones de las emociones o de la mente emocional, en palabras de Mora (2008) cumplen múltiples y diversos cometidos, entre los cuales se destaca que:

- Las emociones sirven para defendernos de estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos de placer o recompensa que mantienen la supervivencia. Es decir, nos mueven a conseguir o evitar lo que es bueno o malo.
- Hacen que las conductas antes los hechos sean adecuadas y útiles entre el repertorio posible.
- Mantienen la curiosidad y con ello el interés por descubrir lo novedoso.
- Sirven como lenguaje para comunicarse entre individuos (de la misma especie o incluso de especies diferentes), creando lazos que pueden tener consecuencias de éxito para la supervivencia social.
- Sirven para almacenar y evocar memorias de una manera más efectiva.
- Tienen un papel importante en el proceso de razonamiento. Se piensa ya con significación emocional, tomando relevancia en la toma de decisiones.

Si hablamos de clasificar las emociones, existe una controversia latente en la estratificación de éstas. Existen cientos de emociones y a su vez matices que no permiten esclarecer una estructuración clara.

Ha habido sin embargo autores como Goleman (1996) y Bisquerra (2000) que han asignado a las emociones el calificativo de negativas, positivas y ambiguas:

EMOCIONES POSITIVAS		EMOCIONES NEGATIVAS	
Emoción	Variaciones	Emoción	Variaciones
Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo y diversión.	Ira	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos y envidia.
Humor	Provoca: sonrisa, risa, carcajada e hilaridad.	Miedo	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre
Amor	Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.	Ansiedad	Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
Felicidad	Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción y bienestar.	Tristeza	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación
		Vergüenza	Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, remordimiento, humillación y pesar.
		Aversión	Hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, displicencia y disgusto.
Emociones ambiguas: sorpresa, esperanza y compasión.			

Cuadro elaborado a partir de la fuente: Bisquerra (2000:96.)

Las emociones básicas con las que podemos trabajar en educación infantil son:

- Alegría: se produce en el niño por un suceso favorable.
- Amor: afecto que el niño siente por otra persona, animal cosa o idea.
- Tristeza: se produce ante la pérdida de algo que se valora como importante.
- Miedo: aparece cuando el niño percibe un peligro. Es una de las emociones más intensas y desagradables.
- Enfado/Ira: aparece cuando el niño percibe una situación injusta o vulnera sus derechos.
- Sorpresa: reacción provocada por algo imprevisto o extraño.
- Preocupación: nerviosismo e intranquilidad que el niño siente por algún motivo.

3.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

3.3.1. Concepto y evolución hacia el concepto de “Educación Emocional”

La inteligencia emocional es la habilidad que hace capaz al ser humano para liberarse de las barreras y bloqueos que anteceden a la acción que éste se propone realizar. Es la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Esta capacidad implica tres procesos:

- Percibir: reconocer conscientemente las emociones que afloran en un momento determinado.
- Facilitar emocionalmente el pensamiento: dotar de inteligencia a la emoción.
- Comprender: integrar lo que se siente en nuestro pensamiento.
- Regular: dirigir y manejar las emociones de forma eficaz.

Si nos remontamos a los principios de este concepto, Charles Darwin ya introdujo un término similar al de inteligencia emocional, mediante sus trabajos sobre la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación al medio.

Thorndike (1920) usó el término de inteligencia social refiriéndose a la habilidad para comprender y motivar a otras personas.

David Wechsler (1940) defendió la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente.

Howard Gardner, como ya se ha expuesto en anteriores apartados, define las inteligencias múltiples, dando a entender que no se trata únicamente de la capacidad intelectual cognitiva.

El primer artículo científico sobre inteligencia emocional lo publicaron Salovey y Mayer en 1990 con el título *“Emotional Intelligence”*. Según la versión original de dicho artículo, *“la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar esos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.”* Su modelo se estructura en cuatro bloques:

1. Percepción emocional
2. Facilitación emocional del pensamiento
3. Comprensión emocional

4. Regulación emocional

Por otro lado, en 1993 un grupo de investigadores, pedagogos y filántropos reunidos bajo el liderazgo de Daniel Goleman, Eileen Rockefeller y Linda Lantieri, fundaron el Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) con el fin de potenciar la educación emocional y social en todo el mundo.

En 1995, Daniel Goleman publica el libro “Inteligencia Emocional” *best seller* mundial que ha tenido gran trascendencia social. Para Goleman el concepto de Inteligencia Emocional consiste en: conocer las propias emociones, autogestionarlas, tener consciencia social y establecer relaciones positivas con otras personas. Da relevancia al concepto porque constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales. La meta de su libro es dar significado al hecho de dotar de inteligencia a la emoción. (1996, 14-15)

En definitiva la difusión del concepto de inteligencia emocional surge como fruto de la inconformidad de muchos profesionales, del enfoque meramente cuantitativo que se tenía de la inteligencia. Según investigaciones realizadas a nivel mundial por The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, el éxito de las personas se debe un 23% a las capacidades intelectuales, y un 77% a nuestras aptitudes emocionales.

Si bien antaño el único parámetro por el que se valoraba a una persona era su intelectualidad cognitiva, actualmente está latente la necesidad de encontrar personas creativas, que trabajen bien en equipo respetando la diversidad de opiniones, que tengan iniciativa y que generen un ambiente proactivo aportando calma y serenidad ante los problemas que se planteen.

A lo largo de la vida son esenciales una mayor autoestima, mejor capacidad para regular las emociones perturbadoras, una mayor sensibilidad frente a las emociones de los demás y una mejor habilidad interpersonal y, como apuntan Daniel Goleman y Linda Lantieri, todas estas aptitudes se construyen en la infancia. Es por ello que nace la educación emocional para dar respuesta a la necesidad social latente.

Se conforma como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el fin de capacitarlo para la vida y con la finalidad de incrementar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000).

La educación emocional tiene también una función preventiva, pues pretende disminuir la exposición de los niños y niñas ante disfunciones como el estrés, frustración, depresión o agresividad. Es la forma de prevenir que en la sociedad venidera se siga palpando una ansiedad colectiva de rumbos basados en la individualidad del éxito, sin tener en cuenta el bien colectivo.

En el informe Delors (1999, UNESCO) la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI propone los cuatro pilares básicos sobre los cuales debe organizarse la educación a lo largo de la vida:

- Aprender a conocer
- Aprender a hacer

- Aprender a convivir
- Aprender a ser

Aprender a ser uno mismo y a convivir es posible si desde la escuela se trabajan las competencias propias de la Inteligencia Emocional.

3.3.2. Competencias emocionales

Como en todos los aspectos que integran a la persona y su educación, desde su nacimiento va adquiriendo una serie de conocimientos que le llevan a adquirir ciertas competencias para desenvolverse en el mundo. Cabe definir, antes de adentrarnos en materia, el significado que le damos a la noción de “competencia”.

Bisquerra y Pérez (2007) la definen como “*la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia*”. Partiendo de esta base, lograr una buena competencia emocional garantiza un desarrollo humano de calidad e integral.

Existen diversos autores que han identificado las dimensiones de la competencia emocional. Salovey y Sluyter (1997), Goleman, Saarni (1999), De la Caba (1999), Boyatzis y Mckee (2002), CASEL (2006), entre otros. Sin embargo, para el presente trabajo me han parecido más completas las aportaciones del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) que bajo la coordinación de Bisquerra, desde el 1997 trabaja la educación emocional contribuyendo al desarrollo de las competencias emocionales. El GROPE las engloba pues en cinco bloques:

1. Conciencia emocional

Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Implica:

- a) *Toma de conciencia de las propias emociones*: capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.
- b) *Dar nombre a las emociones*: eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para asignar emociones.
- c) *Comprensión de las emociones de los demás*: capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

2. Regulación emocional

Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar consciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Implica:

- a) *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento*: los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición.
- b) *Expresión emocional*: expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa que de él se presenta. Comprensión del impacto de la propia emoción en otros.
- c) *Regulación emocional*: los propios sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Incluyendo la regulación de la impulsividad, la tolerancia a la frustración, la perseverancia en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades y la capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior.
- d) *Habilidades de afrontamiento*: habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autorregulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
- e) *Competencia para autogenerar emociones positivas*: capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas y disfrutar de la vida.

3. Autonomía emocional

Concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Implica:

- a) *Autoestima*: tener una imagen positiva de sí mismo y mantener buenas relaciones consigo mismo.
- b) *Automotivación*: capacidad para automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, etc.
- c) *Actitud positiva*: sentido constructivo del (yo) y de la sociedad; sentirse optimista y potente al afrontar los retos diarios; intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- d) *Responsabilidad*: intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.
- e) *Auto-eficacia emocional*: la persona se percibe a sí misma con capacidad para sentirse como desea. Significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, construyendo un balance emocional deseable.
- f) *Análisis crítico de normas sociales*: capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación masivos.
- g) *Resiliencia*: capacidad para afrontar las situaciones adversas que la vida pueda deparar.

4. Competencia social

Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación afectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc. Implica:

- a) *Dominar las habilidades sociales básicas*: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante, etc.
- b) *Respeto por los demás*: intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de las personas.
- c) *Practicar la comunicación receptiva*: capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- d) *Practicar la comunicación expresiva*: capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- e) *Compartir emociones*: conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones viene en parte definidas tanto por el grado de sinceridad expresiva como por el grado de reciprocidad de la relación.
- f) *Comportamiento pro-social y cooperación*: capacidad para respetar turnos, compartir, ser amable y respetuoso.
- g) *Asertividad*: mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Implica la capacidad para: defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos; decir “no” claramente y mantenerlo; hacer frente a la presión de grupo y no dejarse coaccionar; mantener la calma y esperar para adecuar la actuación al momento.
- h) *Prevención y solución de conflictos*: capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente los conflictos sociales y problemas interpersonales. Capacidad de negociación.
- i) *Capacidad de gestionar situaciones emocionales*: habilidad para reconducir situaciones emocionales presentes en los demás que requieren una regulación. Capacidad para inducir las emociones de los demás.

5. Competencia para la vida y el bienestar

Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida. Permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Implica:

- a) *Fijar objetivos adaptativos*: capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.
- b) *Toma de decisiones*: en distintas situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre; de la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad en las propias decisiones, teniendo en cuenta aspectos éticos, sociales y de seguridad.

- c) *Buscar ayuda y recursos*: capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- d) *Ciudadanía activa, cívica, responsables, crítica y comprometida*: implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo del sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc.
- e) *Bienestar subjetivo*: capacidad para disfrutar conscientemente del bienestar y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.
- f) *Fluir*: capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

La importancia de adquirir las mencionadas competencias para la consecución del bienestar, tanto personal como colectivo, nos lleva a plantearlo en el seno de la educación desde las primeras etapas de la escolarización.

3.4. NEUROCIENCIA: CEREBRO Y EMOCIONES

El cerebro es el órgano más complejo del ser humano. Coordina y gestiona las funciones que nos permiten pensar, sentir y actuar. Pero, ¿qué parte se encarga de cada función?

Si observamos la distinción de funcionalidad entre ambos hemisferios cerebrales, descubrimos que es el hemisferio derecho el que dota de capacidad emocional a la mente.



Si estudiamos otras partes o áreas que conforman el cerebro y a su vez los hemisferios, podemos clasificar las funciones del cerebro en las siguientes zonas:

- **NEOCÓRTEX**: Mente racional, capaz de ponderar y reflexionar.
- **SISTEMA LÍMBICO**: Mente emocional, cerebro que siente. La lógica de la mente emocional es asociativa, simboliza los elementos y activa el recuerdo.
 - Amígdala: forma parte del sistema límbico y su papel principal es el procesamiento y almacenamiento de reacciones emocionales.
- **TRONCO CEREBRAL**: Mente que actúa, cerebro animal.

Daniel Goleman (1995) explicó en su obra las diferentes funciones de la mente racional versus la emocional, constatando que ambas interactúan y forman nuestra vida mental. El sistema límbico es la parte del cerebro que se desarrolló en primer lugar y por tanto, aunque es mucho más pequeña, es más poderosa que el neocórtex. ¿Son compatibles entonces el saber y el sentir?

La mente racional no ejecuta las emociones que vamos sintiendo, éstas nos sorprenden sin saber por dónde han venido. Sin embargo, la mente racional puede controlar como siguen afectándonos las emociones una vez las estamos sintiendo. Esto nos lleva a la conclusión de que tenemos dos mentes, la racional y la emocional, que funcionan de la mano proporcionando un equilibrio saludable y ofreciendo la posibilidad de establecer un diálogo interno eficaz para el bienestar emocional.

Por ello es un reto para la escuela del siglo XXI acoger en sus programaciones a ambos planos, intelectual y emocional, para que nuestros alumnos en el transcurso de sus etapas de desarrollo aprendan de forma integrada a saber y sentir.

3.5. ETAPAS DEL DESARROLLO EMOCIONAL DE 0 A 6 AÑOS

Para desarrollar un proyecto educativo de inteligencia emocional, debemos conocer primero las etapas en las que nuestros alumnos desarrollan tal habilidad. El motivo por el que es importante ser conocedor de las fases que se presentan a continuación, es que tanto en el entorno familiar como en el escolar, hay que respetar los estadios de cada etapa, para no forzar el desarrollo natural de su capacidad emocional. Debemos tener en cuenta también que el niño depende de los procesos de maduración y aprendizaje para la comprensión de su mundo emocional.

ETAPA	DESARROLLO EMOCIONAL
Gestación	Glover (2009) La forma en que el bebé se desarrolla en el útero materno le afectará el resto de su vida, no se trata de centrarse únicamente en aspectos relacionados con la alimentación. El embrión percibe las emociones maternas. Importancia de las representaciones parentales (expectativas, esperanzas, temores).
De 0 a 6 meses	Los bebés nacen con un limitado registro de emociones. Aún así, desde el nacimiento los bebés muestran expresiones faciales de interés, asco o malestar. Una de las primeras formas de comunicación emocional del bebé son el llanto y la sonrisa social. Entre el segundo y cuarto mes, según Ortiz (1999) aparecen las expresiones de alegría, cólera, sorpresa y tristeza. Es a partir del quinto mes cuando empiezan a observarse expresiones de miedo y susto y el vínculo de apego, con el consecuente contagio emocional de la relación niño-adulto.
De los 6 a los 12 meses	De los 6 a los 9 meses se amplía el repertorio emocional del bebé, cuando aparecen la timidez y el miedo a los desconocidos. A los 7 meses se dan expresiones de enojo y asombro. A los 8 meses el bebé reserva se establece la seguridad con la figura de apego. A finales del primer año, los bebés comienzan a utilizar información sobre las expresiones emocionales de los adultos, se inicia el proceso de referencia social

	(Feinman, 1992; Klinnert et al., 1983). La madre es la fuente de la regulación emocional del bebé. Se dan los primeros intentos de inicio de una interacción. Se excitan fácilmente con muestras de alegría.
De 1 a 3 años	Aparecen las emociones socio-morales como la vergüenza, la culpa y el orgullo. 1 año: Se inicia el desarrollo del autoconcepto. Primera toma de conciencia de sí mismo y primeras experiencias emocionales subjetivas. 2 años: expresan hablando su rechazo o placer. Aparece el juego simbólico, que junto con el desarrollo del lenguaje permite al niño representar diferentes personajes. Imagina sus emociones y reacciones a partir de su propia experiencia emocional. Desarrollo de la comprensión emocional y de la empatía. Autoevaluación ante la dificultad y el esfuerzo. 3 años: Asociación de situaciones con emociones (transferencia a nuevas situaciones).
De 3 a 6 años	Wallon (1987) presenta esta etapa como el “estadio del personalismo”. De 3 a 4 años: se da una crisis de oposición. El niño comprende que una situación puede generar emociones distintas según la persona. Prefiere la relación con iguales. Desobediencia. Progresos en la comprensión y regulación emocional. Aumento de la expresión de cólera por el afianzamiento del YO. De los 4 a los 6 años: Periodo de gracia (Wallon, 1987). Capacidad de demostrar calidez emocional con iguales. Egocentrismo. Aparición de miedos realistas. Conciencia de que puede intentar ocultar emociones para protegerse a sí mismo o proteger a los demás. Desarrollo de conductas prosociales, imitación de roles adultos. A partir de los 6 años el niño comienza a comprender que las situaciones no son las que nos provocan emociones, sino que se deben a la evaluación de la situación que hacemos nosotros mismos.

Tabla elaborada a partir del análisis de distintas fuentes bibliográficas, citadas en la misma.

3.6. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

La implantación de proyectos de educación emocional en el contexto escolar repercute beneficiosamente en el clima emocional de la escuela y en el nivel de competencia emocional y perspectiva de vida de los alumnos que reciben esta formación. La evidencia empírica ha puesto de manifiesto los efectos positivos de la inteligencia emocional en múltiples aspectos de la vida (Goleman, Lantieri, Institución SEK), logrando que:

- A nivel de *autoconciencia emocional*, aumente su capacidad para reconocer y dar nombre a las emociones; comprendan las causas de sus sentimientos; y reconozcan las diferencias entre las emociones y las acciones.
- A nivel de *controlar sus emociones*, mejore la tolerancia a la frustración y el manejo de la ira; contribuyendo a una disminución en la frecuencia de agresiones verbales, peleas e interrupciones en el aula. Se da una mejor capacidad para expresar el enfado de una manera adecuada; se reduce la conducta agresiva y autodestructiva mejorando los niveles de estrés, y

en consecuencia hay más sentimientos positivos provocando destacablemente una mejor capacidad de automotivación que le aporta tenacidad, autorrefuerzo, autoestima positiva, etc.

- A nivel de *empatía*, incrementa la capacidad de asumir el punto de vista del otro; repercutiendo en una mayor sensibilidad y capacidad de escucha.
- A nivel de *relaciones con los demás*, mejore la capacidad de resolución de conflictos y negociación de acuerdos, la capacidad de comunicación, la sociabilidad y compromiso con los compañeros y la participación, cooperación y solidaridad.
- A nivel de *rendimiento escolar*, se desarrolle una mejora en el sentido de la responsabilidad hacia su aprendizaje, una mayor capacidad de concentración y atención a la tarea, menor grado de impulsividad y mayor autocontrol.
- A nivel de *salud física, mental y emocional*. Las investigaciones han demostrado que las emociones negativas contribuyen a disminuir las defensas del sistema inmunitario y predisponen a contraer enfermedades. En cambio las emociones positivas contribuyen a incrementar las defensas y pueden funcionar como sistema preventivo de la salud. Según la fundación FAROS, se han identificado más de cuarenta enfermedades que pueden ser consideradas psicosomáticas, en las que las emociones juegan un papel importantísimo; entre ellas el asma, las úlceras gástricas, los tics, las contracturas, la hipertensión crónica, los trastornos cardiovasculares, etc. A través de los programas de educación emocional se da una disminución de la ansiedad, baja el nivel de estrés, se adopta la capacidad de resiliencia y bienestar emocional, y en consecuencia, la consciencia de la felicidad como inyección de vida y salud.

Los beneficios de la educación emocional contribuyen a adquirir los cuatro pilares básicos que constató el informe Delors (1999, UNESCO), ya mencionado anteriormente en el presente trabajo:

- ✓ *Aprender a conocer*: las competencias emocionales potencian el aprendizaje y en consecuencia aumentan el rendimiento académico.
- ✓ *Aprender a hacer*: la competencia intrapersonal dota de capacidad para percibir, reconocer, y gestionar las propias emociones, repercutiendo en un *savoir faire*.
- ✓ *Aprender a convivir*: importancia de la competencia interpersonal para percibir, reconocer y gestionar las emociones en las relaciones con los demás.
- ✓ *Aprender a ser*: la educación emocional contribuye al desarrollo integral positivo de la persona.

En definitiva, la inclusión de la educación en inteligencia emocional tanto en las familias y como en la escuela favorece el desarrollo de niños y niñas, completando así la educación de todas dimensiones de la vida de una persona: cognitiva, físico-motora, psicológica, social y afectivo-emocional.

3.7. EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA FAMILIA

La educación emocional tiene lugar en múltiples contextos, pero debe comenzar desde el nacimiento. Por ello, el contexto familiar ofrece una oportunidad idónea para el desarrollo de competencias emocionales. *“La familia es la comunidad humana esencial en la que sus miembros se unen principalmente por amor”* (Martínez Otero, 2007) y esa es la primera emoción que deben saber transmitir. En el apartado 3.5., se ha reflejado la importancia de la madre como referente social y de regulación emocional, y es que es en el seno de la familia donde se dan un continuo de emociones que ya desde el nacimiento el niño absorbe de manera natural y cotidiana. Desde el núcleo familiar es muy importante garantizar demostraciones de afecto, cariño y ternura; incluso podría ponderarse igual de importante como la alimentación y los cuidados básicos. El porqué lo encontramos observando y comparando el desarrollo de los niños, según el grado que hayan tenido durante la infancia de lo que Martínez Otero llama “impregnación emocional”. Cuando la “impregnación emocional” ha sido suficiente y positiva, ayudamos a que el niño esté predispuesto a un futuro equilibrado, y estará preparado para gestionar eficazmente el decurso de su vida. En cambio, si esa “impregnación emocional” se ha descuidado o ha sido filtro de experiencias negativas, el desarrollo de la vida del niño se verá inmerso en un mar inestable de emociones en contraposición y diálogos internos que produzcan desconcierto.

En opinión del filósofo John Dewey *“la educación moral es más poderosa cuando las lecciones se enseñan entremezcladas con el curso real de los acontecimientos”*, y de ahí podemos extraer la conclusión de que el núcleo familiar es poderoso para dejar impronta en la educación emocional de los hijos. La gestión de esos conflictos de forma positiva debe ser el objetivo de padres y madres, ejerciendo la inteligencia emocional en sí mismos y contribuyendo en la educación emocional de sus hijos/as. Pero, ¿Cómo se educa en inteligencia emocional en la familia? A continuación se dan algunas pautas estructuradas dentro en 3 bloques:

➤ **Conciencia emocional en la familia:**

Inicialmente los padres deben hacer un ejercicio de auto-análisis, deben conocerse emocionalmente para comprenderse y comprender a sus hijos. El ritmo de la vida cotidiana no deja tiempo para tomar consciencia de los estados emocionales por los que se pasa a lo largo del día, pero vale la pena detenerse y cuestionarse:

¿Cómo me siento?

¿Por qué me siento así?

¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo?

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

La reflexión mediante estas preguntas ahorrará más de una mala gestión en diversas situaciones y fomentará el ejemplo de una gestión positiva de conflictos y un estado emocional estable.

Es importante que los padres verbalicen las emociones cuando están enfadados, contentos, etc., para ampliar el vocabulario emocional de sus hijos, ya la vez les enseña a tener mayor conciencia

emocional. Todas las emociones son reales y legítimas, por lo que es necesario aceptarlas. Lo que no se debe aceptar es la respuesta o comportamiento asociado a dicha emoción. Para desarrollar la conciencia emocional en familia se presentan a modo de ejemplo las siguientes actividades o acciones:

- Dibujar con los hijos/as caras que expresen distintas emociones (enfado, tristeza, rabia, alegría, amor, etc.). Deben estar a la vista en algún lugar de casa y utilizarlas para expresar cómo se siente en un momento dado.
- Imitar conjuntamente distintas emociones. Por ejemplo delante de un espejo, de este modo observan los cambios de una expresión a otra dependiendo de la emoción, tanto en el hijo como en el padre o madre.
- En situaciones en que los hijos/as se encuentren ante un suceso o celebración que para ellos sea importante, es el momento en que los padres tienen la oportunidad de ayudarles a ponerle nombre a las emociones que están sintiendo y el porqué.

➤ Empatía en la familia

La palabra empatía proviene del término griego “*empathia*” que significa <sentir adentro>. El sustento en el que se desarrolla la empatía es la conciencia emocional intrapersonal.

A partir de los lazos emocionales que tienen lugar en el núcleo familiar, gracias a los intercambios que tienen lugar desde el nacimiento, se va transmitiendo y desarrollando la competencia de la empatía. Por ejemplo, cuando un bebé recién nacido llora y los padres le atienden con afecto, están comprendiendo cómo se siente su bebé y, el vínculo afectivo que se crea hace que el niño sienta emociones de seguridad y confianza. Si por el contrario los padres lo ignoran, el bebé tendrá inseguridad y desconfianza, y en consecuencia, una menor autoestima.

En este bloque no se presentan actividades específicas sino la recomendación de que si los padres son comprensivos con los hijos y sintonizan emocionalmente con ellos, les estarán dando el ejemplo modelo y serán sensibles a las emociones de su entorno en otros contextos.

➤ Regulación emocional en la familia

Como ya se ha reiterado en líneas anteriores, el ejemplo de cómo regulan la conducta los padres queda reflejado en los hijos/as. Por lo que se exponen a continuación actividades que ofrecen estrategias para “entrenar” la regulación emocional:

- Un niño que carezca de contacto físico tiene mayor riesgo de tener relaciones interpersonales menos satisfactorias y manifestar conductas antisociales. Es importante ofrecerles estima a través del tacto, las caricias, los abrazos, etc.; y ayudarles a ser conscientes de su bienestar cuando reciben dichas muestras de afecto.
- La actividad física ayuda a generar bienestar. Si lo unimos con la música, de la que ya se conocen la pluralidad de efectos que pueden producir en los estados emocionales; se genera un clima de energía positiva que permite desahogarse de cualquier tensión.

- El juego es clave para ampliar la tolerancia a la frustración, controlar la impulsividad, respetar los turnos o escuchar a los demás. Además es una oportunidad para compartir tiempo junto a la familia.

Cabe destacar que la familia no debe estar sola en el proceso, la escuela debe fomentar la concienciación y asesoramiento a las familias; pues se trata de un objetivo compartido.

3.8. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA

El papel de la escuela ha ido cambiando de rol a lo largo de los años, en función de lo que la sociedad venidera ha ido demandando. Actualmente está sufriendo una nueva transformación; una transformación que ofrece la oportunidad de lograr abarcar un ámbito importante para la socialización de los individuos que dicha escuela prepara para una sociedad futura de calidad.

En la escuela del siglo XXI se abarcan aspectos como la atención a la diversidad de alumnado, la concienciación por el respeto al medio ambiente, la metodología constructivista, las nuevas tecnologías y otros aspectos que se consideran mejoras en pro del bien del alumnado y la comunidad. Creo firmemente que en este nuevo modelo de escuela hay lugar para la educación de la inteligencia emocional.

En la actualidad, con el ritmo de vida de las familias y el sinfín de actividades extraescolares que ocupan en demasía el tiempo libre de los niños, cada vez se dan menos situaciones en las que padres e hijos puedan desarrollar un programa de educación emocional en su núcleo familiar. Es por ello que la escuela toma un papel de relevancia fundamental en la educación de las competencias emocionales de los alumnos y sus entornos familiares. Es la institución que puede llegar a canalizar y fomentar lo que Goleman (1996) llama “la Alfabetización Emocional”.

Para lograr ese fin, la escuela debe contar con un capital humano fuertemente motivado y suficientemente formado. El rol del maestro será el de ser entrenador y facilitador de experiencias que permitan a los alumnos hacer sus propios descubrimientos y mejorar sus capacidades. El maestro, mediante sus actitudes y comportamientos, puede ofrecer un clima de seguridad, respeto y confianza a los alumnos. Así mismo, todos los miembros de la escuela deben comprometerse más con el mundo escolar y su función socializadora ya que, en el contexto escolar, toda situación es válida e interesante para dar buen ejemplo de lo que es disponer de competencia emocional. No se trata únicamente de enfocar este proceso de enseñanza/aprendizaje en sesiones concretas sobre el tema, sino que debe ser un fluir en el día a día, algo inherente al quehacer docente. En el apartado 3.6. se han plasmado algunos de los beneficios que reporta la aplicación de la educación de competencias emocionales, por ello apuesto porque se adapten los programas escolares incluyendo a la vez a las familias.

Cuando se comienzan proyectos de esta envergadura, es prioritario realizar un análisis de la situación de partida, es decir, conocer las necesidades de formación de los maestros en este nuevo enfoque que se quiere aplicar, y proporcionarla. Contar con psicólogos y psicopedagogos en los

centros escolares es de gran ayuda para llevar a cabo este tipo de formaciones y, de este modo, a su vez queda sellada su implicación.

Las actividades que se desarrollan en el aula son el principal contexto para la relación entre el docente y el alumno porque durante éstas entran en juego la carga emocional y afectiva. La metodología más eficaz es la que parte de los conocimientos previos de los niños y a su vez les da el papel protagonista.

3.8.1. Decálogo de la educación emocional

Como se verá en el siguiente apartado, cada vez hay más gobiernos interesados en la investigación científica para fundamentar sus decisiones en el ámbito educativo. Pérez-González y Pena (2011) sintetizan 10 criterios internacionales a tener en cuenta a la hora de diseñar, implementar y evaluar un programa de educación emocional en un centro educativo. Son los siguientes:

1. Basar el programa en un marco conceptual sólido y en la investigación previa, haciendo explícito cual es el modelo de competencias emocionales que se adopta.
2. Especificar los objetivos del programa en términos evaluables.
3. Realizar esfuerzos coordinados que impliquen a toda la comunidad educativa en el desarrollo de algún aspecto del programa.
4. Garantizar el apoyo del centro.
5. Impulsar una implantación sistemática a lo largo de varios años, con una programación coordinada, integrada y unificada con el resto de actividades y programa del centro.
6. Utilizar técnicas de enseñanza/aprendizaje activas y participativas, que promuevan el aprendizaje cooperativo y atiendan a la diversidad de alumnado.
7. Ofrecer oportunidades para practicar todas las facetas de la inteligencia emocional y favorecer la generalización a múltiples situaciones y contextos cotidianos.
8. Incluir planes de formación y asesoramiento del personal responsable del programa.
9. Incluir un plan de evaluación del programa antes, durante y después de su aplicación.
10. Utilizar diseños experimentales rigurosos, en los que los indicadores de adquisición estén basados en pruebas sólidas para evaluar la eficacia del programa.

3.9. PIONEROS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

3.9.1. En el mundo

El concepto de inteligencia emocional comienza a ser una tendencia mundial. Con sus escasos años de vida, concretamente desde que se publicó el primer artículo científico sobre inteligencia emocional de parte de Salovey y Mayer en 1990 con el título "*Emotional Intelligence*", ya se puede decir que se está iniciando un gran cambio. Según James Heckman, Premio Nobel de Economía (2004): "[Los países que promueven la educación emocional podrían estar generando un efecto

dominó sobre los niveles de motivación, autocontrol y bienestar de la ciudadanía]... [Podría redundar en una mejora de la calidad y productividad de los recursos humanos del país]”.

Después de estudiar las investigaciones realizadas por Juan Carlos Pérez-González sobre la puesta en marcha de programas de educación emocional en los cinco continentes y realizar una selección de los más relevantes que se hayan puesto en práctica a nivel mundial, a continuación se destacan los de América y Europa.

Desde que se fundó en 1994 la organización (CASEL) Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning con base en Chigaco, ha ido expandiendo su ámbito de influencia con los programas de aprendizaje social y emocional (SEL). En 2002, la UNESCO distribuyó a los 140 países un comunicado avalando los principios del programa (SEL) *Social and Emotional Learning*. SEL se ideó a partir de lo que se sabe del desarrollo infantil, la gestión del aula, la prevención del comportamiento problemático y los nuevos conocimientos neurocientíficos relacionados con el crecimiento social y cognitivo. El global de los programas escolares SEL que se imparten en el mundo se centran en cinco bloques: autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones responsable.

Otro programa destacable procedente de Nueva York es el ideado por Linda Lantieri en el año 1995, llamado “*Resolving Conflict Creatively Program*”. Uno de los objetivos de este programa es abordar los estereotipos, reducir el racismo étnico y las humillaciones de género en el aula.

En 2002, Lantieri cofunda “*The Inner Resilience Program*” (IRP), una organización sin ánimo de lucro que enseña, a miles de alumnos que sufrieron los lamentables sucesos del 11S, a reforzar los circuitos neuronales que ayudan a concentrarse y gestionar la impulsividad mediante prácticas educativas contemplativas. Proporciona tanto a niños como adultos la oportunidad de experimentar el silencio y la concentración de la atención en el ahora.

En Europa, concretamente en el Reino Unido, se ha desarrollado un programa que ya cuenta con 10 años de experiencia; el programa “*Social and Emotional Aspects of Learning*” (SEAL). En palabras de Aguilera (2008), SEAL tiene como objetivo la adquisición de habilidades sociales, emocionales y de comportamiento, como medio para proporcionar un clima emocional positivo para la convivencia en los centros y como manera de favorecer el aprendizaje efectivo y el desarrollo profesional. Se compone de cinco habilidades: la autoconsciencia, la regulación emocional, la empatía y las habilidades sociales.

El SEAL es un conjunto de procedimientos y materiales organizados en forma de currículum explícito y estructurado para la integración curricular. En el año 2005, los materiales curriculares fueron difundidos gratuitamente por todas las escuelas de educación primaria, llegando a ser implantados en un 90% de escuelas en el año 2010.

Un aspecto a destacar a favor de los programas mencionados en este apartado es su efectividad. Los resultados demuestran un mejor clima en la comunidad educativa de los colegios en los que se han ido aplicando, el profesorado ha incrementado su motivación, la relación maestro/alumno

goza de más confianza y respeto, así como la relación entre alumnos. Pero lo más importante si cabe, es que gracias al esfuerzo de estas entidades se inicia un cambio de paradigma en la educación.

3.9.2. En España

“La educación emocional en España se puede considerar una innovación de los últimos 15 años”, afirma Bisquerra (2012). A través de la lectura de la síntesis presentada en el Cuaderno FAROS (2012) por el mismo autor sobre los orígenes y desarrollo de la educación emocional en las distintas comunidades autónomas de España, se destaca la relevancia de las siguientes comunidades:

- Cataluña:

En 1997 en la Universidad de Barcelona se crea el “Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) al que se añadió posteriormente la Universidad de Lleida, ambos con la finalidad de investigar sobre educación emocional. Del grupo, liderado por Rafael Bisquerra, han surgido más de 10 tesis doctorales sobre educación emocional de gran relevancia.

En el año 2000 se celebra el I Congreso de Educación Emocional en Barcelona, que se ha ido repitiendo con periodicidad anual. En 2002 comienza el Postgrado en Educación Emocional, que se convierte en Master en el año 2008. Otras universidades implicadas en la educación emocional en Cataluña son la Universidad Autónoma de Barcelona y la Universidad Ramón Llull.

En 2007 se crea en Barcelona la Fundación para la Educación Emocional, con la misión de difundirla.

En el ámbito sanitario el Hospital Sant Joan de Déu del Valle Hebrón tiene una larga trayectoria en minimizar la experiencia hospitalaria de los niños. Su herramienta: el juego terapéutico, siguiendo el patrón de los llamados Child Life Specialist de los Estados Unidos.

- Andalucía:

En Málaga cabe destacar el grupo liderado por Pablo Fernández Berrocal, que se ha convertido en el más productivo en inteligencia emocional en España. En 2007 organizaron el I Congreso de Inteligencia Emocional a nivel internacional.

Desde la Junta de Andalucía se promueven tareas de formación y difusión de la mediación escolar y la solución de conflictos para la convivencia.

- Madrid:

La Universidad Complutense de Madrid ha introducido la inteligencia emocional en la formación y ha publicado de la mano de Begoña Ibarrola (2003) diversos trabajos prácticos sobre educación emocional.

La Universidad Nacional de Educación a Distancia conduce una línea de investigación y formación encabezada por Juan Carlos Pérez-González de gran repercusión a nivel internacional.

La Universidad Camilo José Cela crea llegando al año 2000 un Máster en Inteligencia Emocional dirigido al mundo empresarial.

La Institución Educativa San Estanislao de Kostka (SEK), apoyada por la Universidad Camilo José Cela, la Fundación Redes para la Ciencia de Eduard Punset y de la mano de Linda Lantieri, aplica un programa pionero en la formación de los niños en la gestión de sus emociones. Se trata de un programa avalado por la organización CASEL, que comienza con el trabajo formativo de un equipo de 50 profesionales de 6 escuelas SEK distintas durante un año con Linda Lantieri como directora del programa. El objetivo es conseguir que los alumnos sean capaces de gestionar y reconocer las emociones, desarrollen la comprensión e interés por los demás, establezcan relaciones positivas y toman decisiones responsables. Durante el curso 2010-2011, el programa se extendió a 8 escuelas SEK, cuya implantación, proceso y resultado ha sido objeto de investigación por la Universidad Camilo José Cela, para lograr abordar planes de formación al profesorado.

Los resultados de la aplicación del programa en el colegio han repercutido en una reducción de conflictos, una amplia difusión de empatía solidaridad y cooperación, un excelente nivel de lectura, escritura y matemáticas y la satisfacción de los padres con el entorno escolar.

A lo largo de este capítulo se ha ahondando en el concepto de inteligencia emocional, constatando a nivel neurocientífico que hay partes del cerebro involucradas en la gestión de las emociones; que éstas ejercen influencia en el pensamiento y, en consecuencia, en el rendimiento escolar y bienestar social; que la educación de la inteligencia emocional es importante desde la Educación Infantil y; se han identificado y analizado sistemas educativos dedicados a la educación emocional que están funcionando en la actualidad.

4. MARCO EMPÍRICO

4.1. PRESENTACIÓN

Pretendemos cambiar el mundo sin mirar qué podemos corregir en nosotros mismos, en cómo podemos contribuir a un mejor bienestar de la sociedad, cómo ser más felices y saber disfrutar de las oportunidades de los detalles más pequeños que nos ofrece el día a día.

"De nada servirán las revoluciones sociales y culturales si primero no hay una revolución interior"

Krishnamurti

Después de haber ahondado en el marco teórico sobre los aspectos más relevantes que permiten entender la envergadura e importancia de la inteligencia emocional, se presenta en este capítulo una propuesta de acercamiento de dicha teoría a la práctica educativa de la educación emocional con niños de 3 a 6 años.

4.2. PERFIL SOCIAL Y AFECTIVO DE LOS NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS

En breves líneas, cabe situarse en el perfil afectivo de los niños del segundo ciclo de educación infantil antes de plantear un programa de alfabetización emocional. Algunas de las características de esta etapa que mejoran con dichos programas son:

- El autoconcepto que tienen de sí mismo los niños en estas edades gira en torno a los atributos que se observa en comparación con los demás, o en torno a lo que dicen de él.
- El niño adquiere autoestima a partir de las muestras de afecto que le aportan los que le rodean y a medida que va siendo consciente de su autoconcepto.
- Las emociones que sienten en esta etapa son muy intensas y difíciles de ocultar. Las más comunes son: la alegría, el miedo, los celos, arranques de ira, etc. El niño piensa que la emoción viene generada por la situación y busca la ayuda del adulto para expresar sus sentimientos y emociones. Para soportar la espera y la gratificación optan por la distracción conductual y visual, siendo esta la primera estrategia reguladora.
- Las relaciones sociales y el respeto por los demás deben fomentarse en estas edades puesto que es frecuente la aparición de conflictos, porque están aprendiendo a gestionar su propio "yo", del que todavía no son conscientes. A medida que aumenta el mundo social del niño, también aumenta la complejidad de lo que siente, por lo que se produce una evolución en la conciencia y regulación emocional.

Estos aspectos y los expuestos en el apartado 3.5. "Etapas del desarrollo emocional de 0 a 6 años" se acogen para programar el proyecto que se expone más adelante.

4.3. MARCO LEGISLATIVO DE LA EDUCACIÓN DE LA I.E.

La Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006), en su preámbulo, destaca la importancia de la educación como *"medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo sus*

capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, la afectiva y la axiológica”.

Ya en este preámbulo se justifica la necesidad de formación en el ámbito emocional para responder a los objetivos que plantea. Además, sus 3 principios básicos son:

- Educación de calidad para todos los ciudadanos:
 - Se trata de conseguir que todos los ciudadanos de ambos sexos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y **sociales**, intelectuales, culturales y **emocionales**.
 - Se debe garantizar una igualdad efectiva de oportunidades. Se trata de mejorar el nivel educativo de todos, conciliando la calidad con la equidad. Así reducir la tasa de abandono temprano de los estudios básicos.
- Que todos los componentes de la comunidad educativa colaboren para conseguir ese objetivo:
 - Es un esfuerzo compartido, donde el éxito escolar depende del alumnado, de la familia, del profesorado, de los centros docentes de las administraciones educativas y de la sociedad.
- Compromiso decidido con los objetivos educativos de la Unión Europea: Para llevar a cabo una convergencia de los sistemas de educación y formación. Objetivos comunes para el Siglo XXI:
 - Mejorar la calidad y eficacia.
 - Facilitar el acceso generalizado a los sistemas de educación y formación.
 - Abrir estos sistemas al mundo exterior.

El currículum de segundo ciclo de educación infantil del Departamento de Educación de la Generalitat de Catalunya, hace referencia a la importancia del bienestar emocional del alumno a lo largo del Decreto 181/2008, de 9 de septiembre, por el cual se establece la ordenación de la enseñanza del segundo ciclo de educación infantil.

Especifica que los principios generales que deben regir el ciclo, deben contribuir al desarrollo **emocional** y afectivo, físico y motor y, social y cognitivo de los alumnos.

Del apartado 6.3. de este Decreto, se han seleccionado las competencias que tienen que ver con el ámbito de educación, que el currículum declara que el alumno habrá adquirido progresivamente al finalizar el segundo ciclo de educación infantil:

- Seguridad afectiva y emocional, irse formando una imagen positiva de él mismo y de los demás.
- Adquirir progresivamente hábitos básicos de autonomía en acciones cotidianas, para actuar con seguridad y eficacia.
- Progresar en la comunicación y expresión ajustada a los distintos contextos y situaciones de comunicación habitual por medio de distintos lenguajes.

- Observar y explorar el entorno inmediato, natural y físico, con una actitud de curiosidad y respeto, y participar gradualmente en actividades sociales y culturales.
- Mostrar iniciativa para hacer frente a situaciones de la vida cotidiana, identificar los peligros y aprender a actuar en consecuencia.
- Convivir en la diversidad, avanzando en la relación con los demás y en la resolución de pacífica de conflictos.
- Comportarse de acuerdo con unas pautas de convivencia que le aporten autonomía personal hacia la colaboración con el grupo y hacia la integración social.

Siete de los nueve se relacionan con la inteligencia emocional, bien sea de forma directa o transversal.

Por último, de las tres áreas del currículum que se despliegan en el anexo del mencionado Decreto, se destaca la primera como justificación de este proyecto:

- Aprender a ser y actuar de una manera cada vez más autónoma

Según el Decreto, los niños inician y avanzan en el descubrimiento de uno mismo a partir de las relaciones con los demás. De esta interconexión con el “yo” y el otro surge el sentido de promover el bienestar con uno mismo y con los demás, en una sociedad cada vez más compleja. Menciona la necesidad de fomentar los valores y el sentido de la democracia, la pluralidad y la justicia, así como las competencias asociadas a la relación intrapersonal e interpersonal. Por ello, desde esta área se deben promover las relaciones y exploración del “yo” y de los demás, descubriendo y desarrollando posibilidades emocionales, sensoriales, de acción, de expresión, de afectividad, de relación y de regulación; referidas al movimiento, a las emociones y sentimientos y a los hábitos.

4.4. PROYECTO EDUCATIVO

4.4.1. Título del proyecto

El título que se le ha dado a este proyecto de educación emocional es “*Enseñando a Emociones a sentir*”.

4.4.2. Objetivos

4.4.2.1. General

- Plantear un proyecto educativo que fomente el desarrollo de la inteligencia emocional en los alumnos del segundo ciclo de educación infantil que proporcione el bienestar de la comunidad educativa.
- Favorecer la calidad de las interacciones en el clima de aula.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Implicar a las familias y el resto de la comunidad educativa en el desarrollo del proceso.

4.4.2.2. Específicos

- Desarrollar la Conciencia Emocional:

- Tomar conciencia del propio estado emocional asociando las emociones a la situación vivida.
- Expresar las emociones mediante el lenguaje verbal y no verbal en situaciones reales.
- Reconocer los sentimientos y emociones de alegría, tristeza, enfado, miedo, frustración, vergüenza, etc., en uno mismo y en los demás.
- Desarrollar la capacidad de Regulación Emocional:
 - Desarrollar estrategias de autorregulación emocional.
 - Regular los sentimientos e impulsos.
 - Tolerar la frustración.
- Potenciar la autoestima:
 - Trabajar el autoconcepto y la noción de identidad de uno mismo.
 - Manifiestar los sentimientos positivos.
 - Identificar y valorar positivamente las propias capacidades y limitaciones.
- Desarrollar habilidades socio-emocionales:
 - Fomentar la cohesión del grupo clase.
 - Desarrollar buenos hábitos de comunicación.
 - Aprender a pedir permiso, pedir ayuda, pedir perdón y dar las gracias.
 - Aprender a escuchar al otro de forma activa.
 - Respetar las opiniones de los demás.
 - Proponer y aceptar normas para la buena convivencia del grupo.
 - Prevenir conflictos interpersonales y conductas negativas.

4.4.3. Metodología: principios y línea pedagógica

Teniendo en cuenta el nivel madurativo de los niños en el segundo ciclo de la etapa de educación infantil; y las distintas corrientes pedagógicas, para este proyecto se siguen los postulados de la metodología constructivista. El alumno es el protagonista de su propio aprendizaje y se crean experiencias emocionales que tienen que ver con las experiencias previas, los intereses y necesidades de éste. En los cuatro bloques de actividades se siguen unos principios personalización y psicología positiva, y una metodología práctica en la que se tiene en cuenta en todo momento la dimensión ética. Cada bloque presenta cinco actividades que pueden devenir en varias sesiones de cómo máximo 40 minutos de duración que se pueden desarrollar con el global del grupo clase. Teniendo en cuenta que el proceso de enseñanza/aprendizaje debe partir en todo momento del interés del niño, en todas las sesiones el hilo conductor o centro de interés del proyecto educativo es la mascota de la clase, el peluche que hemos llamado “Emo”. Planteamos a los alumnos que Emo necesita su ayuda porque no sabe sentir, no puede expresarse con gestos y no se relaciona bien con los demás. Se establece un vínculo afectivo y empático con Emo, por el que los niños comienzan su camino hacia la competencia emocional. A su vez un valor añadido de utilizar la mascota de la clase en este proceso, es la posibilidad que ofrece para implicar a las familias. Cuando al protagonista de

la semana le toque llevarse a Emo a casa, la familia, que anteriormente estará al corriente del proyecto, y el alumno, que avanzará en su alfabetización emocional a lo largo del curso, verbalizarán a Emo las emociones que se viven en familia en los momentos cotidianos.

4.4.4. Contenidos: conceptos, procedimientos y actitudes

	Bloque I. Conciencia Emocional	Bloque II. Regulación Emocional	Bloque III. Autoestima	Bloque IV. Habilidades Socio-emocionales
CONCEPTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Las emociones: alegría, miedo, tristeza, enfado, amor, frustración, etc. - Vocabulario emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relación entre situación y emoción. - Control emocional. - Los impulsos. - Emociones desagradables. - Frustración y gratificación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Noción de identidad. - Conocimiento de uno mismo. - Sentimientos positivos. - Logros personales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Las relaciones con los demás (los amigos): respeto y ayuda mutua. - Hábitos de comunicación: escucharse, saludarse, dar las gracias, pedir perdón, pedir permiso, respetar el turno de palabra, etc.
PROCEDIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia del propio estado emocional. - Verbalización de las emociones. - Reconocimiento de las expresiones emocionales (verbales y no verbales) en uno mismo y en los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verbalización de las situaciones críticas espontáneamente. - Identificación de estrategias que utilizan los otros. - Descripción de situaciones pasadas en las que se han vivido emociones desagradables. - Imitación de verbalizaciones ante situaciones de conflicto (juego simbólico). - Simulación de situaciones (cuentos). 	<ul style="list-style-type: none"> - Dialogar sobre: ¿Cómo soy yo?, ¿Cómo son los demás? - Reconocimiento de capacidades y limitaciones. - Experimentación positiva de los logros personales. - Generación de situaciones que afiancen la confianza en las propias posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentación de distintas normas grupales. - Experimentación del mantenimiento de la atención. - Experimentación de la necesidad de respetar el turno de palabra. - Análisis de situaciones que requieren colaboración o ayuda a los demás. - Práctica de la expresión emocional.
ACTITUDES	<ul style="list-style-type: none"> - Interés en conocer e identificar las emociones propias y ajenas. - Valoración positiva de la expresión emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la necesidad de controlar las emociones. - Tomar conciencia de las estrategias de regulación que funcionan y mostrar interés en aplicarlas. - Valoración de dichas estrategias para el bienestar personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración positiva de uno mismo. - Toma de conciencia del estado de ánimo cuando se siente confianza en uno mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de conciencia de la importancia de mantener una escucha activa. - Valoración positiva de las relaciones con los demás, de ayudar y ser ayudado. - Valoración positiva de las normas de convivencia.

Tabla de elaboración propia siguiendo a López Cassà (2010)

4.4.5. Programación cronológica de un curso escolar

Este proyecto se desarrolla en 4 fases ordenadas lógico-temporalmente durante el curso, con diferentes acciones en cada actor implicado en la comunidad educativa. Son las siguientes:

Fase 1_Preparación:

- Maestros y personal no docente: jornadas de formación
- Alumnos: enmarcación dentro del plan tutorial y el proyecto educativo de centro una concienciación de cómo se abordará a nivel escolar el proyecto.
- Padres: Presentación del proyecto “Enseñando a Emo a sentir”.

Fase 2_Implantación:

- Maestros: sesiones de coordinación y formación específica sobre didáctica de la educación emocional.
- Alumnos: inicio de la convivencia e introducción al programa. ¿Qué sabemos de las emociones?
- Padres: papel de evaluador del niño antes de comenzar el proceso.

Fase 3_Desarrollo:

- Maestros: aplicación y observación del desarrollo de la sesiones de educación emocional.
- Alumnos: actividades en el aula y en casa para desarrollar competencias emocionales.
- Padres: papel activo en la educación de las competencias de manera consciente y; papel evaluador de los primeros resultados.

Fase 4_Evaluación final del proceso y mejora continua:

- Maestros: evaluación reflexiva de la práctica docente, puesta en común de aspectos destacables y resultados observables.
- Alumnos: reflexión guiada de lo aprendido durante el curso y conciencia del crecimiento personal al nivel de su etapa.
- Padres: papel de evaluador del niño después del proceso. En coordinación con los maestros se evaluarán los logros de manera constructiva, abordando aspectos que han cambiado en el comportamiento de los hijos tanto en la escuela como en casa, gracias al programa.

En cuanto a la programación cronológica de las fases y de las 20 actividades de educación emocional, se propone el siguiente cuadro como ejemplo para el próximo curso 2013/2014, al que se le ha llamado “Crono de Emo”:

CRONO DE EMO	Julio 2013	Septiembre 2013	Octubre 2013	Noviembre 2013	Diciembre 2013	Enero 2014	Febrero 2014	Marzo 2014	Abril 2014	Mayo 2014	Junio 2014	Julio 2014
Fase 1. Preparación	x	x										
Fase 2. Implantación	x	x										
Fase 3. Desarrollo			ACTIVIDADES									
Bloque I		0	1	4								
			2	5								
			3									
Bloque II					6							
					7							
						8						
						9						
						10						
Bloque III							11					
							12					
								13				
								14				
									15			
Bloque IV									16			
									17			
										18		
										19		
											20	
Fase 4. Eval. final										x	x	

Antes de poner en práctica las siguientes actividades, tendría lugar una sesión previa para presentar la llegada de Emo al aula. La misma sesión servirá como evaluadora inicial de los conocimientos previos que tienen los alumnos sobre las emociones. Los sentaremos en asamblea e iremos preguntando si saben qué son las emociones, ofreciendo preguntas que encaminen las respuestas que vayan dando.

4.4.6. Actividades Bloque I. Conciencia Emocional

Antes de regular las emociones hay que descubrir que las sentimos. Por ello se presentan las cinco actividades que se desarrollaran siguiendo el cronograma presentado anteriormente.

1. PONEMOS NOMBRE A LAS EMOCIONES

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: gran grupo	Material: Emo, dibujos o fotografías

Desarrollo de la sesión

Los alumnos se sentarán formando un semicírculo y la maestra se situará en frente con la mascota “EMO” en sus piernas. Les explicará a los niños que Emo necesita saber qué son las emociones y que entre todos lo vamos a aprender.

La maestra les presentará dibujos o fotografías con caras que expresan alegría, tristeza, enfado, preocupación, sorpresa y miedo; formulando preguntas del tipo: “¿Qué veis en este dibujo? ¿Cómo está esta cara?”. A medida que los alumnos vayan respondiendo la maestra guiará el diálogo potenciando que describan las caras que observan con el mayor número de adjetivos y detalles expresivos. Cuando tengan descrita una emoción, la maestra la representará mediante la expresión facial y corporal, y los alumnos deberán imitarla.

Objetivos

- Identificar y nombrar las emociones que les exponemos.
- Imitar gestos y expresiones propios de cada emoción.

Evaluación

Observaremos que los alumnos sepan diferenciar las diferentes expresiones faciales que corresponden a cada emoción, así como su capacidad para reproducirlas.

2. ¿CÓMO ME SIENTO HOY?

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: gran grupo e individual	Material: Emo, equipo audiovisual con conexión a internet, siluetas de caretas, lápices y colores.

Desarrollo de la sesión

Para evocar lo aprendido en la sesión anterior, escucharemos y bailaremos junto a Emo la canción de las emociones (<http://www.youtube.com/watch?v=lwBteVbTGCM>).

Con el fin de que Emo y todos los compañeros puedan saber cómo se sienten los alumnos cada día, prepararemos 3 caretas por alumno dibujadas y pintadas por ellos, que plasmen tres estados emocionales: alegría, tristeza y enfado.

Les explicaremos que las 3 caretas las plastificaremos y las guardaremos en nuestro nido de cosas personales junto al colgador. Cada día al llegar, deberán pegar con velcro la careta que corresponda a su estado de ánimo. Para ayudarles a saberlo, cantaremos juntos cada mañana una canción de buenos días en la que iremos preguntando cómo están.

Objetivos

- Identificar y nombrar las emociones de alegría, tristeza y enfado en sí mismos.
- Plasmar mediante la expresión plástica las emociones y afianzar así los rasgos expresivos de cada emoción.

Evaluación

Observaremos que los alumnos sepan diferenciar las diferentes expresiones faciales que corresponden a cada emoción, así como su capacidad para identificarlas en ellos mismos.

3. MR. POTATO EMOCIONAL

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: en pequeños grupos	Material: Emo, partes de la cara, de papel.

Desarrollo de la sesión

Agruparemos a los alumnos en pequeños grupos, y distribuiremos un grupo en cada mesa.

Repartiremos una silueta de una cara en blanco y distintas partes de la cara con diferentes expresiones, en formato papel: bigotes, ojos, cejas, nariz, boca, etc.

La maestra dará junto a Emo la directriz de la expresión que deben configurar a partir de las distintas figuras que tienen sobre la mesa. Una vez la tengan configurada correctamente pasaremos a la siguiente emoción.

Objetivos

- Trabajo en equipo.
- Reproducir y crear diferentes emociones gráficamente.
- Nombrar y conocer las distintas emociones.

Evaluación

Observaremos que los alumnos identifican las emociones, que conocen los rasgos faciales que conforman la expresión de éstas, y que trabajan en equipo correctamente.

4. EMOMIMOS

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: grupo clase	Material: Emo

Desarrollo de la sesión

Queremos saber si Emo ha aprendido a identificar las emociones, por ello la maestra sacará a Emo de clase para decir a los alumnos la emoción que deben representar cuando Emo entre a clase. Emo deberá adivinar de qué emoción se trata y lo comprobaremos todos juntos observándonos unos a otros.

Objetivos

- Reproducir y crear diferentes emociones a través de la expresión facial y corporal.
- Ser autocríticos constructivos sobre nuestra capacidad de expresión.

Evaluación

Observaremos que los alumnos saben representar mediante gestos y expresiones faciales las emociones que plantea la maestra. Así mismo, se tendrá en cuenta la capacidad para corregirse los unos a los otros educadamente.

5. ¿DE DÓNDE VIENEN LAS EMOCIONES?

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: grupo clase	Material: Emo

Desarrollo de la sesión

Para explicar a Emo en qué momentos sentimos tristeza, alegría, miedo, etc., identificaremos qué situaciones nos producen esas emociones.

Para ello, la maestra leerá en voz alta breves historias, ayudándose de láminas, fotografías o dibujos que reflejen la historia que se está contando. El tema de la historia debe contener intereses comunes en los alumnos, situaciones que hayan experimentado para que puedan reconocerlas como propias (ej. cumpleaños, pérdida de objetos, desacuerdos entre compañeros, etc.). Una vez explicada la historia deberán poner nombre al estado emocional que viven los personajes ante tal situación. En otras sesiones que pueden tener lugar se puede hacer un 'brainstorming' sobre situaciones que les han provocado emociones a los alumnos.

El protagonista de la semana se llevará a Emo a casa para que el alumno le ejemplifique algunas situaciones que se han comentado en clase.

Objetivos

- Asociar las emociones a situaciones vividas.
- Reconocer las emociones propias y de los demás.

Evaluación

Observaremos que los alumnos entienden que cada situación en particular nos reporta una

emoción diferente.

4.4.7. Actividades Bloque II. Regulación Emocional

6. EMO APRENDE A RELAJARSE

Aula: Clase	Duración: 40 minutos
Organización: grupo clase, parejas	Material: Emo, aula de psicomotricidad

Desarrollo de la sesión

Emo nos explica que desde que le hemos enseñado lo que son las emociones se suele poner nervioso porque no siempre sabe frenar su comportamiento. Nos explica que cuando se enfada no quiere hablar mal a nadie y que cuando siente preocupación le gustaría saber cómo calmar su cuerpo para poder disfrutar de mucha tranquilidad.

En primer lugar haremos una lluvia de ideas en la que los alumnos expongan cómo nota su cuerpo cuando están enfadados, tristes, nerviosos, alegres, miedosos, etc. anotaremos en la pizarra lo que nos van comentando los alumnos (ej. mariposas en el estómago, rigidez muscular, sudor, hiperactividad corporal, tics, etc.).

Continuaremos la sesión con 3 minutos de movimiento libre por el aula al ritmo de una música agitada. Posteriormente les pediremos que se estiren en el suelo boca arriba en forma de estrella de mar o de forma cómoda. Les pediremos que mantengan silencio y que cojan mucho aire, que inspiren hondo por la nariz y que suelten fuertemente el aire por la boca. Repetiremos esta pauta varias veces. Les indicaremos que para saber si lo están haciendo bien deben colocar sus manos sobre el vientre y comprobar que se hincha y deshinchas cuando respiran. Después nos concentramos en el cuerpo, pidiéndoles que levanten un brazo y lo bajen lentamente, luego el otro; una pierna, luego la otra. Después con el compañero de al lado se realizarán masajes faciales realizando movimientos en círculo sobre la frente y las mejillas. Al terminar dedicaremos 5 minutos a explicar a Emo cómo se han sentido y le preguntaremos a los alumnos en qué situaciones podríamos hacer relajación.

Objetivos

- Experimentar la relajación para calmar nuestro cuerpo y nuestra mente.
- Expresar las emociones vividas.

Evaluación

Observaremos cómo se sienten los alumnos, si les ha gustado, y si han entendido la importancia de saber relajarse.

7. ¡CANTAR Y BAILAR! ¡QUÉ ALEGRÍA!

Aula: Clase	Duración: 20 minutos
Organización: grupo clase	Material: equipo de audio y canción infantil “el tren de la alegría”.

Desarrollo de la sesión

Enseñamos a Emo a que cuando se siente preocupado, triste o tenga miedo, puede bailar y cantar para que vuelva la alegría.

Los alumnos se sentarán en círculo y la maestra les cantará la primera estrofa de la canción “El tren de la alegría” <http://www.youtube.com/watch?v=G-aqx2yjfVQ>, ayudándose de la expresión facial y corporal. Después la bailaremos y cantaremos juntos varias veces formando un tren por toda el aula. Para finalizar la sesión haremos una reflexión conjunta de cómo nos ha ido la experiencia.

Objetivos

- Reconocer la canción y el baile como método de ayuda para sentirnos mejor.
- Reconocer la emoción de la alegría y desatar el sentimiento de felicidad.
- Aprender a canalizar la liberación de tensiones y alegría mediante el baile y la canción.

Evaluación

Observaremos cómo los alumnos se conciencian sobre el cambio en el estado de ánimo antes y después de la sesión.

8. JUEGO SIMBÓLICO DIRIGIDO (ENFADO)

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: grupo clase y por parejas	Material: Emo

Desarrollo de la sesión

Emo quiere ver cómo los alumnos actúan ante situaciones en las que se encuentran enfadados. Para ello, dedicamos 5 minutos a recordar situaciones en las que los alumnos se hayan sentido enfadados. Las vamos exponiendo ordenadamente y la maestra va guiando la exposición. En una segunda parte vamos pidiendo voluntarios, que de dos en dos, salgan al centro del aula a representar una pequeña obra de teatro. Les planteamos la situación de dos personajes simbólicos que tienen un problema o discusión, y les pedimos que representen cómo resolverían el conflicto. Los demás alumnos deben evaluar si lo han resuelto bien y comentar si ellos lo habrían hecho así.

Objetivos

- Identificar situaciones que nos pueden hacer enfadar.
- Descubrir formas de canalizar el sentimiento de enfado sin herir al otro.

Evaluación

Observaremos la capacidad empática de los alumnos para entender la situación de conflicto que se les plantea y la capacidad para resolverla.

9. JUEGO SIMBÓLICO DIRIGIDO (MIEDO)

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: grupo clase e individual	Material: Emo

Desarrollo de la sesión

Emo quiere ver cómo los alumnos actúan ante situaciones en las que sienten miedo.

Para ello, dedicamos 5 minutos a recordar situaciones en las que los alumnos hayan sentido miedo. Las vamos exponiendo ordenadamente y la maestra va guiando la exposición. En una segunda parte vamos pidiendo voluntarios, que individualmente, salgan al centro del aula a representar una pequeña obra de teatro. Les planteamos la situación de un personaje simbólico que por algún motivo (se partirá de casos que hayan expuesto los alumnos) siente miedo, y les pedimos que representen qué harían para dejar de sentir miedo. Los demás alumnos deben comentar si es una buena estrategia y aportar sus ideas.

Objetivos

- Identificar situaciones en las que los alumnos sienten miedo.
- Descubrir formas de canalizar el miedo y herramientas para disuadirlo.

Evaluación

Observaremos si han sido capaces de generar estrategias positivas ante situaciones de miedo.

10. NOS VISITA UNA AMIGA DE EMO: LA TORTUGA

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: grupo clase	Material: Emo y equipo audiovisual.

Desarrollo de la sesión

Emo trae una sorpresa a los alumnos de infantil. La historia de su amiga la tortuga.

<http://www.youtube.com/watch?v=ow3dEsZMdfQ>

Emo nos quiere explicar cómo su amiga consiguió aprender a comportarse correctamente, no molestar a sus compañeros y a la vez pasarlo bien con los amigos.

Nos sentaremos en semicírculo frente a la pizarra digital para ver y escuchar el cuento de la tortuga. Cuando hayamos finalizado el visionado, reflexionaremos conjuntamente sobre la historia de la tortuga y preguntaremos a los alumnos qué opinan de cómo la tortuga ha mejorado su comportamiento.

Objetivos

- Identificar la impulsividad como comportamiento negativo y no social.
- Proporcionar estrategias para regular la impulsividad en pro de un comportamiento cívico y reconocer la importancia de reflexionar antes de actuar.
- Promover la escucha activa y la empatía.

Evaluación

Observaremos si los alumnos prestan atención a la historia, si la comprenden y si relacionan los actos de la tortuga con los suyos propios de la actividad cotidiana.

4.4.8. Actividades Bloque III. Autoestima**11. YO SOY YO**

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: grupo clase	Material: Emo, pizarra y tiza

Desarrollo de la sesión

Para que los alumnos se conozcan a sí mismo y entre ellos de una forma divertida, la maestra elaborará una lista de cómo es cada uno. Se sentarán en asamblea y la maestra formulará preguntas sobre, qué les gusta, quién tiene "X" cosas, quién ha viajado en avión, quién tiene mascota, quién sabe hacer "x" cosas, etc. Los alumnos irán respondiendo levantando la mano y dando una palmada al aire. Se comienza por aspectos muy comunes y después más individuales.

Objetivos

- Promover el autoconcepto y la autoestima.
- Conocer al resto de compañeros.

Evaluación

Observaremos en los alumnos el grado de participación y si tienen un concepto positivo de sí mismos.

12. ESPEJITO, ESPEJITO...

Aula: Clase	Duración: 20 minutos
Organización: grupo clase	Material: Emo, papel, lápiz y colores

Desarrollo de la sesión

Pediremos a los alumnos que se pongan de pie y vayan observando las cualidades físicas de todos los compañeros, que comparen los rasgos que les diferencian a unos de los otros, el color del pelo, de los ojos, la nariz, la altura, la forma de la boca, etc.

Luego nos sentaremos en círculo y uno por uno irán explicando sus características personales.

Posteriormente realizarán un dibujo sobre sí mismos.

Objetivos

- Expresar cualidades de uno mismo
- Realizar representaciones gráficas de uno mismo

Evaluación

Observaremos cómo los alumnos se ven a sí mismos y su capacidad para fijarse en los detalles.

13. LA FLOR DE LA AMISTAD (adaptación de López Cassà, 2010)

Aula: Clase	Duración: 40 minutos
Organización: grupo clase	Material: Emo, lámina de la flor.

Desarrollo de la sesión

La maestra presentará una lámina con una flor de 4 pétalos dibujada. Les explicaremos que deben decir en voz alta 4 cosas que les guste de sí mismos y dibujar una cosa en cada pétalo. En el centro deberán dibujar su cara. Al lado de los dibujos, la maestra escribirá lo aspectos que a los alumnos más les gusten de sí mismos.

Objetivos

- Identificar aspectos positivos de nosotros mismos que pueden apreciar los demás.
- Valorar los propios aspectos positivos.

Evaluación

Observaremos el grado de autoconocimiento que tienen de sí mismos y la autoestima positiva.

14. ¡YO PUEDO!

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: grupo clase e individual	Material: Emo, botones, cubo de plástico

Desarrollo de la sesión

Despejaremos el aula para llevar a cabo esta actividad. Nos sentaremos en asamblea y la maestra explicará que muchas veces si no creemos que podemos lograr algo, no lo lograremos. Mientras que si creemos en nosotros mismos y tenemos paciencia podemos mejorar.

Pediremos un voluntario que salga delante y dividiremos el resto del grupo en dos mitades. El protagonista intentará encestar el mayor número de botones en el cubo. Lo probará en dos contextos distintos: 1º mientras la mitad del grupo le desanima, le silva pitos, y le dice que no lo logrará, que es muy malo encestando. La 2ª vez, lo intentará mientras la otra mitad del grupo le vitorea, cree en él y le ánima diciéndole que es el mejor. Se podrá repetir el proceso con algún voluntario más. La maestra y los alumnos llegarán a la conclusión mediante la observación del decurso de los 2 intentos que con una buena actitud podemos lograr lo que nos proponamos.

Objetivos

- Comprender la importancia de valorarnos positivamente.
- Creer positivamente que podemos lograr lo que nos proponamos si pensamos positivamente.

Evaluación

Observaremos la actitud de colaboración y respeto por el compañero voluntario y la capacidad de reflexión sobre los motivos por los que en el segundo intento se ha logrado encestar más.

15. EL BAÚL MÁGICO

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: grupo clase e individual	Material: Emo y baúl con espejo.

Desarrollo de la sesión

Previamente a la actividad, la maestra deberá introducir un espejo dentro de un baúl y luego cerrarla. A continuación, la maestra iniciará la actividad preguntando a todos los niños: ¿Sabéis quién es la persona más especial del mundo? Y dejará que los alumnos respondan libremente. Luego se les invitará a descubrir la respuesta diciéndoles que la respuesta está dentro del baúl; que dentro de la caja podrán encontrar a la persona más importante del mundo. Irán pasando uno a uno y no podrán decirle al resto lo que han visto. La maestra describirá a la persona que han visto los niños en el baúl; les dirá a los alumnos que esa persona es única, que la quieren mucho por ser como es. Después la maestra preguntará a los alumnos la respuesta. Mediante el diálogo entenderán que todos son importantes para ellos mismos y que deben quererse mucho.

Objetivos

- Comprender la importancia de valorarse como personas únicas.
- Tener más confianza en sí mismo y un autoconcepto positivo.

Evaluación

Tendremos en cuenta el grado de sorpresa en los alumnos al ver el interior del baúl, así como el nivel de entendimiento del mensaje que se pretendía transmitir.

4.4.9. Actividades Bloque IV. Habilidades socio-emocionales

16. ¡UN APLAUSO!

Aula: Clase	Duración: 20 minutos
Organización: grupo clase e individual	Material: Emo

Desarrollo de la sesión

Pediremos a los alumnos que se sienten en círculo y que vayan saliendo uno a uno al centro del círculo para ser aplaudidos. Si lo quiere el protagonista, puede representar alguna habilidad, o simplemente agradecer el aplauso con un gesto. El alumno que está en el centro decidirá al compañero que saldrá al centro, mencionando 3 aspectos positivos del elegido. Así consecutivamente hasta que pasen todos por el centro y hayan sido aplaudidos por ser quienes son. (Ésta actividad también se puede emplear para reforzar la autoestima positiva).

Objetivos

- Dar a conocer que todos son importantes y que deben respetarse.
- Aprender a demostrar afecto y a recibirlo.

Evaluación

Observaremos la capacidad de alumno para valorar al otro y el grado de participación.

17. EL OVILLO DE LANA

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: grupo clase	Material: Emo y ovillo de lana.

Desarrollo de la sesión

La maestra pedirá a los alumnos que se sienten en un círculo lo más cerrado posible. Ella tendrá el ovillo y comenzará la actividad junto a Emo explicándoles a los alumnos que deberán lanzarse el ovillo entre unos y otros a excepción de la persona que tenemos a la derecha e izquierda. Cuando la maestra termina su explicación lanzará el ovillo diciendo una cualidad suya, como por ejemplo “soy Adela y os lanzo todo mi cariño”. Quien recibe el ovillo dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo. Cuando termina lanza el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera que quede tenso. Cuando todos hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes.

Si algún alumno no sabe qué cualidad personal decir, puede ser ayudado por algún compañero. La imagen de estrella que se ha creado, se aprovechará para reflexionar sobre la importancia de saber trabajar en equipo.

Objetivos

- Favorecer el conocimiento y cohesión en el grupo-clase.
- Reconocer la importancia de las aportaciones de todos para lograr un objetivo común.

Evaluación

Tendremos en cuenta la participación, la voluntad para aportar algo positivo al grupo y el grado de adquisición del mensaje de la actividad.

18. OREJAS ACTIVAS

Aula: Clase	Duración: 20 minutos
Organización: grupo clase	Material: Emo

Desarrollo de la sesión

Emo ha observado que a veces los alumnos de clase no escuchan activamente a la maestra ni a los compañeros. La maestra les explicará los 3 aspectos básicos para escuchar activamente: Mirar a los ojos, quedarse quieto y pensar en lo que están escuchando. Luego maestra y alumnos se sentarán en círculo y comenzará la actividad práctica. La maestra propondrá un hilo temático para conversar y dará la premisa de que sólo podrá hablar la persona que tenga a Emo en su regazo. Por turnos, cada alumno aportará sus ideas. Los demás deberán escuchar activamente para luego seguir el hilo de la conversación aportando su punto de vista.

Objetivos

- Hacer comprender la importancia de escuchar con atención para poder aprender.
- Trabajar la audición atenta.

-
- Trabajar el turno de palabra.
-

Evaluación

Se evaluarán el respeto por el turno de palabra, el grado de entendimiento y la atención a las explicaciones de los demás compañeros.

19. ¡MUCHAS GRACIAS!

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: grupo clase	Material: Emo, papel, lápiz y colores.

Desarrollo de la sesión

La maestra pedirá a los alumnos que se sienten en círculo para empezar un diálogo sobre dar las gracias. Inicialmente Emo pregunta: ¿Cómo podemos saber cuándo los padres, los amigos y los maestros están contentos con lo que hacemos cuando les ayudamos?

¿En qué situaciones alguien hace algo que nos pone contentos? Ejemplos:

- Escuela: un amigo te presta un juguete
- Familia: los padres preparan tu cena favorita
- Otras familias: Te invitan a una fiesta de cumpleaños

La maestra les explica que “dar las gracias” es una buena manera de hacer saber a alguien que estamos contentos con lo que la otra persona ha hecho.

Luego se ensayan situaciones por parejas en las que un alumno ayuda a otro y se dan las gracias. También pueden desarrollar otras formas de dar las gracias mediante expresiones faciales como la sonrisa o explicar por qué están dando las gracias.

Para finalizar la sesión, los niños dibujarán a alguna persona de la comunidad educativa a la que quieran agradecer algo por lo que les han ayudado. Después entre todos definirán cómo se le puede dar las gracias. Cuando el protagonista de la semana se lleva a Emo a casa, deberá mostrarle situaciones en distintos contextos (en casa, en el parque, en el mercado, etc.) en los que el alumno da las gracias. Al llegar al colegio lo compartirán con los demás.

Objetivos

- Conocer formas de agradecimiento a otras personas.
 - Reconocer la bondad de los demás y lo que hacen por nosotros.
 - Ser capaz de dar las gracias y ofrecer reconocimiento a los demás.
-

Evaluación

Valoraremos la capacidad de los alumnos para reconocer los actos que los demás hacen para sí. También se tendrá en cuenta la capacidad para detectar situaciones que requieran dar las gracias, y la puesta en práctica del agradecimiento.

20. NO QUIEREN JUGAR CONMIGO

Aula: Clase	Duración: 30 minutos
Organización: grupo clase	Material: Emo

Desarrollo de la sesión

Emo empezará la sesión explicándoles que en su colegio nadie quería jugar con él y todavía no sabe el porqué. Les pide ayuda a los alumnos preguntándoles los motivos por los que no juegan con alguien en el recreo o en el parque, etc. Sentados en círculo la maestra comenzará guiando el diálogo haciéndoles dos preguntas:

¿Qué no os gusta que os hagan mientras jugáis? (Ejemplos: que no compartan los juguetes, que solo manden unos, que tengan mucho rato la pelota, que rompan los juguetes, que nos peleemos, etc.)

¿Cuándo disfrutáis jugando? (Ejemplos: cuando todos estamos de acuerdo con las normas, cuando compartimos los juguetes, etc.).

Si no salen ejemplos la maestra puede proporcionar situaciones tipo, para situar a los alumnos y animarles a participar.

Emo da las gracias a la clase y les explica que compartirá más sus juguetes, que no regañará a los demás si no hacen lo que él dice, que en definitiva, será mejor compañero. Y les pregunta si ellos también lo intentarán. Para cerrar la actividad escribiremos en la pizarra unos consejos para tener buenos amigos: compartir, cuidar las cosas de los demás, dialogar en lugar de discutir, dar sorpresas agradables, decir cosas bonitas a los demás, invitar a los amigos a las fiestas de cumpleaños, etc.

Objetivos

- Desarrollar habilidades de relación, expresividad y sensibilidad hacia los demás.
- Desarrollar una actitud positiva de aprecio a los demás.

Evaluación

Valoraremos si recuerdan el cuento de la tortuga, y si han captado la importancia de tener una actitud pro-social. Observar la participación de los alumnos y ver si entienden la importancia de tener buenas relaciones y ser amables con los demás.

Las actividades planteadas en este apartado son un ejemplo de cómo se puede llevar a cabo la educación de las competencias emocionales en el aula de infantil. Sin embargo, no puede tratarse como un aspecto aislado, el equipo docente y la familia deben entender que en el día a día, en infinidad de ocasiones es óptimo rescatar lecciones de habilidades sociales, de autoestima y, de conciencia y regulación emocional.

4.4.10. Evaluación.

Con el fin de evaluar si los alumnos han mejorado sus competencias emocionales debemos rescatar los objetivos que se planteaban en un principio:

- Conocer, asociar y relacionar las emociones que nos provocan distintas situaciones.
- Aprender a expresar los sentimientos verbal y no verbalmente a través de la cara y el cuerpo.
- Reconocer las emociones de los demás.
- Conocer los propios gustos y preferencias y los de los demás.
- Desarrollar una autoestima positiva.
- Descubrir estrategias para calmar la impulsividad y el nerviosismo y obtener tranquilidad.
- Experimentar la relajación para calmar nuestro cuerpo y nuestra mente.
- Desarrollar una actitud de escucha activa.
- Conocer formas de agradecimiento a otras personas.
- Desarrollar habilidades de relación, expresividad y sensibilidad hacia los demás.
- Aprender a demostrar afecto y a recibirlo.
- Reconocer la importancia de las aportaciones de todos para lograr un objetivo común.

Para evaluar si se han conseguido los citados objetivos, no es válido únicamente evaluar la actividad en el momento en que se realiza; el fruto resultado de este programa se verá en el quehacer cotidiano. En las fases 1 y 2 de la cronología tienen lugar sesiones informativas y formativas a las familias para que tomen partido en el proceso. Son educadores y evaluadores de la adquisición progresiva de competencias emocionales en sus hijos. Maestros y padres deben observar durante el proceso los ítems que se muestran en la siguiente tabla:

FICHA DE EVALUACIÓN DE COMPETENCIA EMOCIONAL			
Indicador Competencial	Si	No	Observaciones
Bloque I. CONCIENCIA EMOCIONAL			
¿Identifica las emociones en sí mismo?			
¿Reconoce las emociones en los demás?			
¿Logra expresar sus emociones y sentimientos a través del lenguaje?			
¿Es capaz de expresar sus emociones y sentimientos a través de la expresión facial y corporal?			
¿Asocia el estado emocional a la situación que lo provoca?			
Bloque II. REGULACIÓN EMOCIONAL			

¿Conoce estrategias para regular conductas negativas?			
¿Pone en práctica dichas estrategias?			
¿Es capaz de regular su impulsividad?			
¿Tolera la frustración?			
Bloque III. AUTOESTIMA			
¿Tiene consciencia de identidad y ha construido su autoconcepto?			
¿Manifiesta los sentimientos positivos sobre él mismo?			
¿Identifica y valora positivamente las propias capacidades y limitaciones?			
BLOQUE IV. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES			
¿Tiene buenos hábitos de comunicación?			
¿Pide permiso, ayuda, perdón y gracias, con normalidad?			
¿Escucha de forma activa?			
¿Muestra respeto por las opiniones de los demás?			
¿Valora positivamente una buena cohesión del grupo clase?			

Será necesario que maestra y familia registren lo observado antes y después de la aplicación de éste programa, para constatar la evolución en la adquisición de competencias emocionales a lo largo del proceso de enseñanza/aprendizaje.

Además de evaluar las competencias emocionales de los alumnos, el resto de la comunidad puede autoevaluar su inteligencia emocional. El test llamado TMMS-24, basado en *Trait Meta-Mood Scale* del grupo de investigación de Salovey y Mayer evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales. (Anexo 1)

5. CONCLUSIONES

El objetivo general del presente trabajo de fin de grado, era plantear un proyecto educativo que fomentara el desarrollo de la inteligencia emocional en los alumnos del segundo ciclo de educación infantil, estrechando el lazo entre el rendimiento académico y el bienestar de la comunidad educativa. Para lograrlo, se ha indagado en el concepto de inteligencia emocional inicialmente para focalizar seguidamente la atención del documento en la evolución de su inclusión en la educación.

En el marco teórico, se ha logrado demostrar que a nivel neurocientífico se asientan áreas concretas que trabajan las emociones; que es importante incluir la educación de la inteligencia emocional en el desarrollo integral del niño y sus beneficios; se han tomado referencias de sistemas educativos dedicados a la educación emocional que están funcionando en la actualidad y; se ha plasmado como la actual ley de educación y el currículum autonómico de la etapa incluyen la educación de la afectividad explícitamente y como aspecto relevante en la educación del niño.

En el marco empírico del presente documento se ha logrado diseñar un modelo de programación de educación emocional para niños de 3 a 6 años, que se puede incluir en el proyecto educativo de etapa y sirve de guía para ser incluido en futuras programaciones de otros maestros.

Con el fin de facilitar la compleja tarea de educar la inteligencia emocional y dotar de pensamiento a la emoción, en el diseño del proyecto educativo se han incluido un ejemplo de cronograma para desarrollar las actividades planteadas a lo largo del curso. De igual modo, para lograr conocer los resultados de la aplicación de dichas actividades y del programa en general en un futuro, se ha elaborado una ficha de observación para que padres y maestros puedan evaluar de forma práctica y clara los aspectos trabajados antes y después del proceso de educación de las competencias emocionales.

6. PROSPECTIVA

Hay mucho terreno que investigar en el ámbito de la práctica educativa en cuanto a las competencias emocionales. Me hubiera gustado poder aplicar el proyecto en un aula de infantil para poder evaluar el desarrollo de las actividades planteadas, para obtener resultados empíricos y modificar o corregir, en caso de detectarlos, aspectos que no fueran del todo acertados.

La consolidación de la inclusión de la inteligencia emocional en educación, depende de la implicación de los maestros. Por ello, este proyecto abre paso a nuevas líneas de investigación para lograr que, desde la administración educativa, se planteen aspectos como los siguientes:

- Establecer los requisitos básicos en materia emocional que los docentes deben cumplir antes de comenzar su actividad profesional.
- Incluir en el Grado de Maestro en Educación Infantil una asignatura obligatoria sobre educación emocional en la primera infancia.
- Evaluar si la implicación y motivación de los maestros aumenta con esta nueva responsabilidad de educar la inteligencia emocional en sus alumnos, y en consecuencia, su grado de satisfacción con su trabajo.
- Descubrir si a través de la programación de la educación emocional, familia y escuela al fin caminan unidos y en buena armonía.

Los contextos familiares y sociales han ido sufriendo las transformaciones de principios y valores de la sociedad del siglo XXI. Comenzaba este trabajo mencionado que se palpa una tendencia al cambio, que está dando lugar a la percepción de que podemos conseguir un mundo mejor. Y la

conclusión de este proyecto es, que la escuela es el huerto en el que vale más la pena sembrar, para que la sociedad obtenga como frutos a personas preparadas para convivir de forma pacífica, proactiva y respetuosa.

“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”.

Nelson Mandela

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E.; Mora, F.; García Navarro, E.; López-Cassà, E.; Pérez-González, J.C.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. (2012). *Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona. Octaedro.

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

GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.

Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil: Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*. Madrid: Aguilar.

López-Cassà, E. (Coord.). (2010). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Walkers Kluwer.

Martínez-Otero, V. (2007). *La inteligencia afectiva. Teoría, práctica y programa*. Madrid: Editorial CCS.

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

Pérez-González, J.C.; Pena, M. (2011). *Construyendo la ciencia de la educación emocional. Padres y Maestros*. Madrid: Pirámide.

Punset, E. (2010). *Viaje a las emociones*. Barcelona: Destino.

Artículos en revista

Punset, E.; Lantieri, L; (2010). *Cerebro y emociones. Las Emociones van a la escuela*, 66-73. Edición Especial National Geographic España.

Legislación

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Decreto 181/2008, de 9 de septiembre, *por el que se establece la ordenación de las enseñanzas del segundo ciclo de la educación infantil*. Generalitat de Cataluña.

Webgrafía

Berrocal, F. et al. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*. Vol: 6 pp: 421-436. Recuperado de:
http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf66school_context.pdf

Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*. Vol: 21, núm: 1 pp: 7-43. Recuperado de:
<http://www.doredin.mec.es/documentos/007200330493.pdf>

CEAPA (2012). *Ceapa*. Recuperado de:
http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?p_1_id=10824&folderId=54020&name=DLFE-2196.pdf

Cervera, S. (2012). La inteligencia emocional en la educación infantil. *Revista Aula y docentes*, 37, pp 97-90. Recuperado de:
http://www.teachtraining.es/revista/numero/pdf/2011/revista_37/87.pdf

Delors, J. (1999). La Educación encierra un tesoro. *Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Recuperado de:
http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF

8. ANEXOS

Anexo 1. TMMS-24.

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5

13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Tabla 1. Componentes de la IE en el test

	Definición
Atención	Soy capaz de <i>sentir y expresar</i> los sentimientos de forma adecuada
Claridad	<i>Comprendo</i> bien mis estados emocionales
Reparación	Soy capaz de <i>regular</i> los estados emocionales correctamente

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *atención emocional*, los ítems del 9 al 16 para el factor *claridad emocional* y del 17 al 24 para el factor *reparación de las emociones*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

Atención

Puntuaciones <i>Hom bres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

Claridad

Puntuaciones <i>Hom bres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35

Reparación

Puntuaciones <i>Hom bres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35