

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Educación emocional: Alegría, ira y autocontrol a los 5 años en Educación Infantil

Trabajo fin de grado presentado por:

Dolores Vela Oliete

Titulación:

Grado de Maestro en Educación Infantil

Línea de investigación:

Propuesta de intervención

Director/a:

Silvia Martínez Cano

Ciudad: Barcelona

19 de julio de 2013

Firmado por:

RESUMEN

A pesar de que las emociones forman parte de las conductas de las personas e influyen en el aprendizaje, la motivación, el bienestar, la salud y las relaciones siguen sin trabajarse en las escuelas o se trabajan poco. La escuela debe favorecer el desarrollo de todas las capacidades: cognitivas, lingüísticas, físicas y emocionales, pero la parte emocional sigue siendo la gran ausente. Esta propuesta pretende incluir la educación emocional mediante técnicas novedosas como la inclusión de ejercicios de relajación para ayudar a gestionar y controlar la ira. También pretende incluir y fomentar la alegría. Se pretende dar una visión teórica de las emociones, profundizar en los beneficios de la educación emocional y realizar una serie de actividades destinadas a alcanzar los objetivos propuestos.

PALABRAS CLAVES: Emociones, Alegría, Ira, Autocontrol, Educación Emocional, Educación Infantil.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.1 JUSTIFICACIÓN	5
1.2 UTILIDAD	7
1.3 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS.....	8
CAPÍTULO II: MARCO TEORÍCO	9
2.1 ANTECEDENTES.....	10
2.2 BASES TEÓRICAS	11
2.2.1 Las emociones	11
2.2.2 Las inteligencias múltiples de Gardner.....	15
2.2.3 La neurociencia.....	16
2.2.4 La salud	17
2.2.5 La educación emocional	18
2.2.5.1 La educación emocional en el hogar.	20
2.2.6 La alegría.....	23
2.2.7 La ira	24
2.2.8 El autocontrol emocional.....	25
2.2.9 Mejorar la alegría y la ira en el aula.	26
2.3 CONCLUSIONES.....	28
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	29
3.1 DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN	29
3.2 POBLACIÓN	30
3.3 PROCEDIMIENTO	31
3.4 CRONOGRAMA	35
CAPÍTULO IV: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	36
4.1 OBJETIVOS GLOBALES DE LA PROPUESTA	36
4.2 RECURSOS	36
4.3 ACTIVIDADES	37
4.4 DESARROLLO O METODOLOGÍA	44
4.5 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	46
4.6 EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	46
4.7 ANALISIS Y CONCLUSIONES DE LA PROPUESTA	47
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y PERSPECTIVAS.....	49
5.1 CONCLUSIONES.....	49
5.2 PROSPECTIVA	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
BIBLIOGRAFÍA	55
AGRADECIMIENTOS	57

INTRODUCCIÓN

La presente propuesta se propone mejorar las relaciones de las personas con las cuales interactuamos en este caso los niños del último curso de educación infantil. Para llevarlo a cabo es imprescindible introducir en la escuela un programa de educación emocional para que los niños conozcan los hábitos emocionales. Una forma de introducir las emociones es mostrando el docente sus propias emociones y compartiéndolas con sus alumnos para posteriormente introducir una marioneta o mascota motivadora encargada de preguntar a los niños cómo se sienten y ayudarlos a expresar y entender lo que sienten de forma lúdica. Cuando los niños comprendan sus estados emocionales y sean capaces de describirlos podrán también identificar los de sus compañeros desarrollando a su vez la empatía, la sensibilidad necesaria para llegar a comprender las necesidades de los demás.

La falta de inteligencia emocional influye de forma directa en la forma de relacionarnos, las relaciones interpersonales, también influyen en el rendimiento, la motivación y el aprendizaje en general. Es preciso que las escuelas introduzcan la educación emocional en los primeros cursos de infantil y que continúen aplicándola a lo largo de toda la escolarización, englobándola conjuntamente con el resto de contenidos. Los problemas que presenta la sociedad actual son debidos a la falta de habilidades emocionales que permitan su gestión. En esta propuesta se profundizará en la alegría una emoción positiva que genera optimismo y contribuye a la felicidad y que necesita ser fomentada en las escuelas. También se trabajará la ira y su autocontrol para que los niños aprenden a resolver sus problemas a través del diálogo, la reflexión y la comunicación dejando de lado un mal común de nuestros días, la violencia.

Se incluyen las principales aportaciones teóricas que nos hablan sobre el tema Gardner (2005), Goleman (1996), Bisquerra (2011) y Chica (2013) para posteriormente profundizar en diferentes propuestas de intervención creadas por López (2010), Giménez, Fernández y Daniel (2013), Lantieri (2013) y Vilda (2008) que permiten analizar y preparar la propuesta de intervención del presente trabajo de fin de grado.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la mayoría de escuelas se enseñan contenidos sin pensar en la formación integral del alumno siendo necesario introducir un cambio e incluir la educación emocional, no como una materia aislada sino englobada en el resto de materias. El aprendizaje de capacidades emocionales les proporcionará a los niños recursos para poder gestionar y resolver los problemas diarios.

Con el desarrollo de las competencias emocionales, desde bien pequeños y a lo largo de toda su escolarización, se quiere lograr que los alumnos alcancen la felicidad, tengan una mayor salud y sepan afrontar cualquier problema o contrariedad que les surja. Es una forma de prevenir problemas de comportamiento y malestar general ocasionados por la falta de conocimiento y control emocional. Así como, de frenar los impulsos incontrolados y alcanzar el autocontrol, el entusiasmo y una mayor motivación hacia el aprendizaje.

1.1 JUSTIFICACIÓN

Este proyecto pretende mejorar las relaciones interpersonales entre los alumnos del centro para evitar posteriores problemas de rechazo o aislamiento. Es una forma de transformar el clima social del centro y ampliar el campo de las relaciones. También quiere fomentar la alegría y la felicidad y para ello es fundamental que el docente las promueva.

La investigación se centrará en la etapa de Educación Infantil y se tomará como referencia a los niños de 5-6 años. Se basará en la inteligencia afectiva a través del conocimiento y expresión de las emociones y su autocontrol.

La parte afectiva comprende las emociones, los sentimientos, el autocontrol, la autoestima, el autoconcepto, la empatía, la creatividad, la motivación y los valores. Este proyecto educativo pretende lograr un avance en el desarrollo integral de la educación mediante la inclusión de la educación emocional como base para lograr conocerse y aceptarse. Se trata de un proyecto a largo plazo que primero se centrará en los alumnos de Infantil para posteriormente continuar con el alumnado de Primaria.

Mejorando las relaciones entre alumnos, docentes-alumnos y por supuesto con la colaboración de la familia se mejorará también la comunicación, el diálogo y la cooperación. A su vez, favorecerá la motivación y la autoestima de los alumnos. Los alumnos deben aprender a trabajar y entender sus estados emocionales y los adultos deben escucharlos y respetarlos. El docente, por su parte, tiene que enseñar mediante el ejemplo pues en estas edades los niños aprenden copiando lo que observan. No sirve de nada decir a un niño una cosa si después se hace

otra. Cuando los niños se sienten queridos, escuchados y valorados aumenta su autoestima, así como el rendimiento, la motivación y la creatividad.

Controlando las emociones los alumnos aprenden a trabajar de forma conjunta, saber ponerse en el lugar de los otros, respetar a los compañeros y ayudar siempre que sea necesario. El centro escolar es el lugar donde los alumnos pasan la mayor parte de su tiempo y por eso es necesario que se convierta en un segundo hogar donde todos participen, opinen, investiguen e intervengan. Que todos los niños, sin excepciones, formen parte del centro, a pesar de las diferencias que existan entre ellos. Trabajando la inteligencia afectiva se pretende que los alumnos fomenten las bases de solidaridad, colaboración, ayuda y respeto de todos, sin discriminaciones de ningún tipo.

La elección del tema viene motivada por los problemas que tienen actualmente la mayoría de centros donde la tónica dominante son el conflicto, la violencia y la falta de respeto a docentes y compañeros. Todo esto a su vez provoca que cada vez más niños acudan de forma regular a los psicólogos para que los ayuden a solucionar sus problemas que casi siempre son debidos a la falta de educación emocional en sus hogares y también en los colegios, provocando que los más débiles o con mayor sensibilidad sean presa de los ataques de sus compañeros, sin que se haga nada al respecto. También está motivada por la observación de algunos centros donde no se trabaja la afectividad ni se profundiza en las relaciones o los valores o bien se trabaja poco y como una actividad independiente del resto cuando es necesario que se trabaje de forma global con el resto de temáticas pues su inclusión además de fomentar las relaciones sociales mejorará los resultados académicos, otro de los problemas de nuestra sociedad.

El ser humano es social por naturaleza y necesita que desde bien pequeño se le enseñen pautas para poder convivir en armonía con los demás. La escuela después del hogar es el lugar más indicado para trabajar la educación emocional. Por otra parte, los niños tienen que aprender a saber respetar tanto las opiniones como los trabajos de los demás, saber reflexionar, participar y colaborar. Para conseguirlo primero deben conocerse ellos mismos, sus sentimientos, pensamientos y preferencias para posteriormente poder relacionarse de forma positiva con otras personas y ser capaces de ponerse en su lugar. Es imprescindible, también, la colaboración de los padres para que se trabaje de forma conjunta en el hogar.

Para trabajar las relaciones del centro se trabajará la educación en valores y en este proyecto se empezará a trabajar las emociones y su autocontrol. Trabajando las emociones se pretende aumentar la percepción y la valoración de los alumnos sobre sí mismos, la autoestima, indispensable para mejorar las relaciones y los rendimientos (Martínez-Otero, 2007). También es fundamental promover la tolerancia y el respeto. A su vez, mediante el trabajo colaborativo entre el aula y con alumnos de otras aulas se fomentará la mejora de las relaciones sociales.

Como novedad esta propuesta pretende incorporar el conocimiento y la aplicación de la inteligencia emocional, potenciada por Goleman (1996) en su famoso libro de Inteligencia emocional. El objetivo es que los alumnos aprendan a conocerse, es decir, que aprendan a reflexionar con su yo personal y a tomar decisiones adecuadas para posteriormente adecuarlas también en las relaciones con los demás. Sentar desde bien pequeños unas bases de autoconocimiento que influyan de forma decisiva en sus aprendizajes y en su motivación personal. Por supuesto, el maestro en este caso deberá ser un ejemplo al cual imitar.

Otra de las novedades será la inclusión de la relajación dentro de las aulas a través de Lantieri (2013), Ramos (2012) y Berli (2002) para que desde bien pequeños se les enseñe a los niños las bases que les permitan adentrarse en el aprendizaje de la meditación y relajación. Por supuesto, es indispensable practicarlo de forma constante y diaria para que lo interioricen y puedan utilizarlo siempre que lo necesiten. Esta práctica proporciona la comprensión y control del cuerpo, de las emociones, mejora el conocimiento de uno mismo, proporciona las estrategias necesarias para poder afrontar posteriores problemas, mejora el aprendizaje, la memoria y la atención, proporcionando a su vez tranquilidad y felicidad.

1.2 UTILIDAD

Mediante el fomento de relaciones entre los alumnos se aprende a valorar, respetar y ayudar a los compañeros, favoreciendo el compañerismo, la solidaridad y aumentando a su vez la motivación y la propia autoestima. Asimismo esto repercute en una mejora del rendimiento del alumno.

La mayoría de centros educativos necesitan mejorar las relaciones interpersonales de su alumnado. La problemática viene motivada por la poca importancia que se le da a la educación afectiva, siendo necesario incluir un cambio tanto en la forma de pensar como en su aplicación. El maestro tiene que ser consciente de que debe prepararse y formarse en educación emocional pues su forma de actuar en el aula repercute de forma directa en la forma en que aprenden sus alumnos. Por eso, la afectividad del maestro es fundamental y necesaria para mejorar tanto el clima del aula como los comportamientos y aprendizajes de sus alumnos. Si los niños se sienten queridos y seguros se sentirán a su vez motivados mejorando de esta forma sus aprendizajes.

Es necesaria la enseñanza de habilidades emocionales además de las físicas e intelectuales ya que las emociones forman parte del desarrollo de la persona y sin unas pautas los niños no saben cómo comunicarlas. Además, mediante su aprendizaje y autocontrol se previenen posteriores trastornos de adaptabilidad social como puede ser la competencia y la violencia. Muchos problemas de aprendizaje vienen provocados por problemas de falta de control, por eso es necesario incluir su aprendizaje desde las primeras edades.

A través de la educación emocional se van a mejorar las relaciones de los alumnos de Educación Infantil. A su vez, la mejora de las relaciones y el autoconocimiento va a permitir que mejoren el rendimiento y la creatividad en el aula.

1.3 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS

Los objetivos generales que se quieren conseguir con esta propuesta son:

- Profundizar en la educación emocional: conocer, identificar y desarrollar las principales emociones y aprender a controlarlas.
- Mejorar las relaciones de los alumnos mediante la inclusión de la alegría y el aprendizaje y gestión de la ira.

Los objetivos específicos que se trabajaran para llegar a cumplir los objetivos generales son:

- Desarrollar y potenciar la alegría en el alumno, en el aula y en el centro. Este desarrollo provocará que en un futuro sean personas optimistas capaces de afrontar cualquier reto de forma positiva, sin derrumbarse.
- Disminuir la impulsividad o violencia mediante el conocimiento e identificación de la emoción del ira, aceptándola y aplicando las técnicas necesarias para aprender a controlarla, a la vez que se trabaja la discriminación de cualquier tipo en la etapa de Infantil.
- Aumentar la autoestima y el autoconcepto de los niños mediante el conocimiento de la propia persona, sus cualidades y sus defectos, aceptándolos y potenciándolos. Conocer al resto de compañeros y aceptarlos tal como son favoreciendo el desarrollo de la empatía.
- Desarrollar el pensamiento, la reflexión y el diálogo para el autoconocimiento y la autogestión de las emociones.
- Aprender técnicas de relajación y meditación que les sirvan para conocer su cuerpo y sus emociones y disponer de recursos para poder afrontar posteriores problemas.

CAPÍTULO II: MARCO TEORÍCO

Existen infinidad de autores que nos hablan sobre las emociones y su influencia, pero al tratarse de un pequeño proyecto solo se dará una pincelada de los principales autores entre ellos Goleman (1996) y Bisquerra (2011) y sus aportaciones para profundizar en el conocimiento de las emociones. Las emociones elegidas para analizar son la alegría y la ira, dos emociones complementarias que necesitan ser investigadas por su repercusión en el ámbito personal y social, al igual que la autorregulación emocional necesaria para entender cómo pueden afectar las emociones a nuestra vida personal.

Chica (2013) en su libro *¿Quién eres tú?* nos muestra el camino para educar nuestras emociones, nos enseña a pensar sobre los sentimientos y a expresarlos, a mejorar nuestras capacidades y adquirir nuevas estrategias que permitan a las personas lograr el bienestar personal y servir de modelo para las personas con las cuales convive.

Por su parte, Ferrerós (2011) y Rodríguez (2005) nos muestran las pautas que se deben seguir para alcanzar el éxito y la felicidad de los niños. A través de Gardner (2005) conoceremos la importancia de la aplicación de las inteligencias múltiples en los centros educativos y como a través de las inteligencias emocionales, interpersonal e intrapersonal, se puede llegar a mejorar las relaciones en el aula y el centro. También conoceremos las nuevas aportaciones que ofrece la neurociencia, el conocimiento del funcionamiento del cerebro que ayuda a conocer cómo afectan las emociones a las personas y cómo se pueda ayudar a los alumnos si se conocen todos estos avances.

Asimismo se descubrirá la necesidad y la importancia de conocer las diferentes emociones, saber identificarlas y aprender a gestionarlas para desarrollar un mayor aprendizaje, lograr una mayor motivación, constancia y esfuerzo en los estudios. Veremos la opinión de diferentes autores sobre cómo la falta de conciencia emocional a largo plazo repercute también en la salud de las personas y en su bienestar personal y social.

A través de Lantieri (2013), Ramos (2012) y Berli (2002) veremos varias técnicas basadas en la relajación del cuerpo y la mente para la aceptación de las emociones y mejorar la inteligencia emocional de los alumnos desde la primera infancia.

2.1 ANTECEDENTES

Cicerón (cit. por Melo, 2010) puede ser considerado el primer autor que describe y nombra las diferentes emociones pero las considera pasiones. Según Espinoza (cit. por Bisquerra 2011) uno siente y en consecuencia actúa, por consiguiente, relaciona las conductas con las emociones.

Daniel Goleman (1996) es el autor que mayor impacto ha causado con su libro "Inteligencia emocional". Nos muestra como las personas que logran alcanzar un mayor éxito se debe al conocimiento y control de sus emociones mientras que las personas con un coeficiente intelectual alto muchas veces perecen por el camino al no disponer de un adecuado coeficiente emocional.

Por su parte, Gardner (cit. por Martí, 2010) y su descubrimiento de las inteligencias múltiples nos muestran las distintas inteligencias que posee el ser humano y la necesidad de que las escuelas no se centran solo en unas en detrimento de las restantes, pues algunas personas tienen más desarrolladas unas que otras pero eso no significa que no dispongan de dichas inteligencias.

Actualmente, existen infinidad de autores y métodos para ayudar a la educación emocional: Ferrerós (2011), Rodríguez (2005), Horno (2004), Perdomo (1998), Alberca (2012), Chica (2013), todos ellos nos informan de la importancia de la comunicación como base del aprendizaje. Los niños deben expresar lo que sienten sin miedos, poner nombre a sus sentimientos o emociones e identificarlos, ser escuchados por los padres y educadores y que la base sea el respeto y la tolerancia. Una de las funciones de la educación es poner límites a los niños y enseñarles que cuando no cumplan con sus obligaciones, previo aviso, tendrán que asumir las consecuencias de sus acciones.

Se realizará una descripción de las emociones, profundizando en la alegría, la ira y el autocontrol. Así como, la necesidad de enseñar a los niños, a lo largo de su escolarización, la importancia de conocer y saber identificar tanto sus emociones como las de los compañeros para poder aprender a reflexionar, dialogar y llevar a acuerdos cuando surge algún conflicto. Así como, aprender diferentes técnicas de control y relajación pues es fundamental aprender a gestionar las emociones de la mejor forma posible y la escuela es el lugar idóneo para aprenderlo en colaboración con la familia. Pero para poder llevarlo a cabo es fundamental que los docentes se formen en educación emocional y que cuenten con ayudas a la hora de incorporar dichos aprendizajes en el aula pues muchas veces acuden a cursos de especialización pero no los llevan a la práctica porque realmente no saben cómo aplicarlos en el aula y con sus alumnos. Los padres también necesitan ayuda en este sentido pues actualmente debido al frenético ritmo de la sociedad actual no se les dedica a los hijos el suficiente tiempo para escuchar sus problemas o inquietudes y ayudarlos, tanto a que expresen sus emociones como a que aprendan a conocerlas y que entiendan que no es malo sentir las, todos los sentimientos en un momento dado, el problema surge cuando no se sabe cómo actuar y las conductas no son las adecuadas.

Los docentes necesitan formarse en educación emocional para poder aplicarla en sus aulas pues muchos docentes no han recibido estudios en este sentido y sin una conveniente formación es difícil su aplicación en las aulas.

2.2 BASES TEÓRICAS

Se describe el concepto de emoción y su repercusión en la vida de las personas, así como la necesidad de introducir la educación emocional en los colegios y en el hogar. Las emociones escogidas para esta propuesta son la alegría y la ira, destacando sus principales características. También se hace referencia al autocontrol emocional, la necesidad de incluir las inteligencias múltiples y que los docentes conozcan las principales aportaciones de la neurociencia y cómo influyen en el aprendizaje, la repercusión de las emociones en la salud y la forma de potenciar y trabajar las emociones escogidas en el aula.

2.2.1 Las emociones

Las emociones son reacciones del cerebro ante diferentes estímulos. Cuando sucede algo inesperado se activa como respuesta una emoción, posteriormente se manifiesta el pensamiento. (Chica, 2013).

Mayer y Salovey (cit. por Abarca, 2012) consideran que las emociones influyen de forma positiva en el razonamiento, A su vez, el conocimiento y la regulación emocional contribuyen al bienestar. Por su parte, Mayer (cit. por Abarca. 2012) defiende que las emociones ayudan a manifestar los sentimientos y a crear planes de futuro.

Según Martínez-Otero (2007, pág. 58) "las emociones son estados de ánimo caracterizados por la agitación. Se producen por sensopercepciones, ideas o recuerdos y tienen tres componentes básicos: fisiológico, cognitivo y conductual".

Las emociones en sí no son positivas o negativas es lo que se hace con ellas lo que les aporta valor. Es necesario que existe equilibrio emocional y cuando se logra se tienen más reacciones agradables que desagradables. Es indispensable recordar que un exceso de emociones agradables provoca sobreprotección, agresividad, preocupación, frustración, etc., mientras que un exceso de emociones desagradables lleva a un estado de enfado, desinterés y malhumor entre sus principales causas. Todas las emociones tienen una finalidad pero necesitan ser guiadas y no reprimirlas, ni ignorarlas. De ahí la necesidad de razonar las emociones para aprender a no escuchar las emociones inadecuadas y una forma es aprendiendo a sustituirlas por otras más convenientes. A

su vez, si no expresamos las emociones y las retenemos estas pueden permanecer y llegar a forma parte de la conducta de la persona afectando a la salud. Las emociones son necesarias porque enriquecen nuestra vida y nuestra personalidad, nos proporcionan motivaciones y fortaleza, es decir nos conducen hacia la felicidad. Pero, también provocan efectos negativos como trastornos físicos, inestabilidad, pérdida de concentración, inconstancia, ansiedad, irritabilidad, depresión, alteran la lógica y crean hábitos siendo obligatorio intentar que no vuelvan a repetirse las emociones que nos perjudican, es decir controlarlas sin reprimirlas (Alberca, 2012).

Las emociones son complejas y nos acompañan en nuestra vida diaria. Son respuestas de nuestro sistema nervioso y de ellas depende también nuestro bienestar. Pueden afectar la conducta de las personas y el alcance de los objetivos, motivando o desmotivando a la persona. No todas las personas actúan de la misma forma ante la misma circunstancia. Es necesario conocer nuestras emociones y saber expresarlas correctamente. Darwin (cit. por Abarca, 2012) realizó un estudio basado en la observación de las expresiones en diferentes culturas y extrajo como conclusiones que estas son innatas en todas las personas. Por otra parte, Hissar (cit. por Abarca, 2012) realizó una investigación de la que extrajo que efectivamente los recién nacidos tienen unas emociones básicas, a pesar que otros autores como Ortiz (cit. por Abarca, 2012) creen que no está probado, mientras que Camras (cit. por Abarca, 2012) cree que las estructuras emocionales aparecen de forma prematura aunque no son indicadores de la existencia de determinadas emociones. La interacción social influye directamente en la configuración de las manifestaciones emocionales siendo las madres las principales reguladoras durante la infancia. Las emociones conscientes surgen alrededor de los dos años cuando los niños se reconocen, surge el "yo" y son capaces de comprender las normas y sus actuaciones. Cuando los niños acuden al colegio amplían sus relaciones con compañeros de su misma edad y esto les proporciona la capacidad de comprender que pueden experimentarse emociones diferentes ante un mismo acontecimiento, esto sucede entre los cinco y los seis años. A partir de los seis años los niños se dan cuenta de que no son las situaciones las que provocan las emociones sino lo que experimenta cada persona que viene motivado por sus creencias y vivencias.

Las emociones forman parte de la vida de las persona y por eso es necesario conocerlas, aceptarlas y saber regularlas. Para regular las emociones es necesario evitar la crítica, buscar la causa que la desencadena, observar la emoción que suscita, liberar el malestar que provoca y expresar los sentimientos a la persona causante.

Las emociones son contagiosas y esto se produce de forma automática, sin percatarse, por eso es necesario rodearse de entornos positivos que permitan mejorar el bienestar propio y el de las personas cercanas. Una forma de generar emociones positivas y evitar las negativas consiste en pensar bien aquello que se quiere decir. Damasio (cit. por Chica, 2013) sostiene que primero se producen las emociones y después el pensamiento. A su vez, Goleman (cit. por Chica, 2013) define

la inteligencia emocional como la capacidad de conocer las propias emociones, las de los demás y ser capaces de regularlas. De ahí la necesidad de conocer las emociones y ser capaces de utilizarlas para el beneficio personal. La inteligencia emocional consiste en la capacidad de expresar y reconocer emociones, generar sentimientos facilitadores del pensamiento, entender las emociones y sus estudios y ser capaces de regular las emociones. Cuando la persona se conoce y entiende sus limitaciones es cuando está preparada para alcanzar la felicidad en su vida.

Por otra parte, la asertividad forma parte de la comunicación y consiste en expresar sentimientos y pensamientos pero poniéndose en el lugar de la otra persona, y es una forma de mejorar la autoestima personal. Según la Programación Neurolingüística (PNL) el cerebro no contempla la palabra, por eso es necesario construir las frases siempre en positivo, evitando la negación, porque así se beneficia el desarrollo emocional y social. A su vez, Goleman (cit. por Chica, 2013) afirma que la base de la inteligencia emocional está en la autoconciencia emocional siendo necesario enseñar a sentir para poder gestionar las emociones.

Si se aprende a entrenar la atención también se ejercita la inteligencia emocional porque permite ver las emociones de forma más amplia y libre. El programa de atención plena se basa en las ideas de Salovey y Mayer (cit. por Chica, 2013) de observar la inteligencia emocional desde la percepción y expresión emocional que consiste en conocer las propias emociones, lo que se siente y cómo se percibe, la comprensión emocional, comprender primero las propias emociones para entender las de los demás, la facilitación emocional, unir emoción y pensamiento y la regulación emocional, reconocer las emociones y saber gestionarlas. Consiste en prestar atención a la respiración, los sentidos, la expresión corporal, el movimiento, la mente y las actividades diarias, aumentando la autoconciencia.

A los alumnos se les mostrarán las principales emociones positivas y negativas pero para centrarse en el objetivo de mejora de las relaciones interpersonales se va a profundizar en la ira y su autocontrol, fundamental y necesario para prevenir la violencia y mejorar la convivencia, así como en la alegría emoción positiva imprescindible para afrontar cualquier problema o dificultad de forma diferente. La alegría ayuda a reducir el enfado y predispone hacia las relaciones interpersonales, impulsa a ayudar y colaborar con los demás, favoreciendo la creación de nuevas amistades o mejorando las existentes. Ambas emociones se complementan y son esenciales para mejorar el bienestar de las personas.

Es imprescindible el autoconocimiento y la gestión emocional para mejorar las relaciones de nuestro entorno, estas se pueden mejorar y modificar a través de la práctica. Según Chica (2013) para que exista una comunicación eficaz es necesario:

- Saber escuchar a los demás y para ello es necesario utilizar el feedback, preguntar si nos quiere decir eso, etc.

- Utilizar la empatía que consiste en ser capaces de colocarnos en el lugar de la otra persona. Cuando se es empático aparece la asertividad.

"La asertividad es una herramienta de comunicación que facilita la expresión de emociones y sentimientos" (Chica, 2013, capítulo 3, sección 2).

Al ser asertivos aumenta nuestra autoestima, de ahí la necesidad de ayudar a los niños a ser asertivos para que mejoren su confianza en ellos mismos.

Para comunicarse adecuadamente con las demás personas, en primer lugar, es necesario saber comunicarse de la misma forma con uno mismo, utilizar las mismas pautas, de ahí surgirán los propios éxitos. Los adultos son el ejemplo de los niños y para educarlos de forma correcta primero deben reeducarse ellos mismos (Chica, 2013).

Según Camps (2011) "*las emociones motivan el comportamiento*". Son respuestas inmediatas mientras que los sentimientos son respuestas más permanentes. Es necesario analizar las emociones y ver a dónde llevan o a dónde se quiere llegar para lograr los propios objetivos. No existen emociones apropiadas o inapropiadas pues todas se pueden educar y llevarlas al lugar que se quiera, dependiendo del propósito que se quiera alcanzar. La alegría y el amor son emociones positivas buenas mientras que la ira surge como reacción a algo que no está bien y que a pesar de la reacción es una emoción adecuada ante dicha situación que se debe aprender a regular. Por otra parte, la autoestima es un sentimiento primordial de confianza que las personas necesitan para lograr sus fines en la vida, cuando falla es cuando las personas tienen problemas para afrontar sus objetivos.

A su vez, Aguilar (2012) habla de las emociones cómo fuente de energía que permiten actuar y de los beneficios que aportan las emociones positivas al favorecer el autoconocimiento, el mundo interno, proporcionar recursos duraderos, favorecer el bienestar y ayudar a que las personas sean más flexibles y creativas. Al rodearse de emociones positivas se logra aumentar la consciencia y la resistencia para poder soportar con éxito cualquier desafío que surja en un futuro, generando **resilencia**. De ahí la importancia de potenciar y trabajar una emoción positiva como la alegría para reducir y corregir los efectos de la ira que a pesar de no ser una emoción negativa causa graves problemas cuando llega a formar parte de la conducta de forma continua y permanente. Como conclusión podemos decir que las emociones positivas generan salud, bienestar y libertad para crecer y transformarse y a la vez contribuyen al bienestar de las personas con las cuales conviven y al suyo propio.

Por otra parte, el Dalai Lama (cit. por Cutler, 2003) muestra la necesidad de practicar la paciencia y la tolerancia para contrarrestar las emociones negativas y alcanzar el éxito. De esta

forma se consigue la flexibilidad necesaria que permite a las personas observar los acontecimientos desde diferentes perspectivas y reforzar la resistencia.

2.2.2 Las inteligencias múltiples de Gardner

Las inteligencias múltiples pueden ayudar a la hora de introducir la educación emocional en el aula pues estas respetan las habilidades personales de los alumnos.

Gardner (2005) define a la inteligencia como la capacidad para resolver problemas elaborando las estrategias necesarias. Para disponer de dichas estrategias es necesario que se fomente el desarrollo de las distintas inteligencias que posee la persona.

La teoría de las inteligencias múltiples defiende que todas las personas poseen las distintas inteligencias y que a su vez cada persona posee diferentes rasgos de inteligencia al vivir situaciones diferentes, por eso es necesario desarrollar todas las capacidades (Gardner, 2005).

No todos los alumnos tienen desarrolladas todas las competencias por igual de ahí la necesidad de averiguar que competencias tienen más desarrolladas y ayudarles a mejorar las que les cuestan o presentan dificultades. El conocimiento de las diferentes inteligencias representa un avance frente a los resultados adversos de la escuela tradicional al tener en cuenta los intereses y motivaciones de los alumnos y fomentar la colaboración.

Gardner (2005) nos muestra la necesidad de fomentar todas las inteligencias para el desarrollo integral de la persona. Identifica nueve inteligencias entre las cuales destaca la interpersonal y la intrapersonal que juntas pueden ser la base de la inteligencia emocional.

La inteligencia interpersonal es la capacidad para captar los estados de ánimos de los otros, las motivaciones y otros estados mentales lo cual nos permite relacionarnos con los demás y entenderlos. Mientras que la inteligencia intrapersonal es la capacidad para acceder a los propios sentimientos y recurrir a ellos para manejar las conductas (Gardner 2005).

Nos centraremos en dichas inteligencias para mejorar las relaciones en el aula. A través de ellas los niños aprenderán a conocerse y aceptarse tal como son con virtudes y defectos. De esta forma llegarán a conocerse lo suficiente para afrontar con éxito cualquier situación que se presente siendo también capaces de relacionarse con los demás y llegar a entenderlos sentando las bases de la convivencia, el respeto, el compartir, la aceptación, la cooperación, la colaboración, la organización y la ayuda

En los colegios la teoría de las inteligencias múltiples ha tenido una gran aceptación a pesar de la desconfianza de algunos psicólogos pero no se ha aplicado correctamente al considerarse un

objetivo en lugar de una herramienta para lograr los objetivos. Es necesario ampliar la conciencia de inteligencia para incorporar las competencias personales y que se puedan aplicar de forma correcta para poder aprovechar las aptitudes de las personas (Gardner, 2005).

2.2.3 La neurociencia

Tendremos también en cuenta las aportaciones de la neurociencia en el desarrollo emocional del cerebro. La neurociencia está modificando las prácticas educativas al permitir que podamos llevar a cabo planes de prevención de dificultades de aprendizaje. Nos permite conocer el funcionamiento del cerebro y cómo actúan las emociones en su funcionamiento para poder prevenir o resolver cualquier dificultad lo antes posible. Es una forma de mejorar la enseñanza al disponer de la información necesaria para saber cómo aprenden los alumnos y cómo diferentes situaciones pueden afectar dicho aprendizaje o sus relaciones.

La información entra en el cerebro a través de sus vías neuronales y la distribuye por las distintas áreas del cerebro hasta llegar a relacionarla para conseguir los diversos aprendizajes. Observando al cerebro mientras aprende se puede estudiar la forma en que las emociones llegan a intervenir durante el aprendizaje y los resultados que se obtienen para posteriormente poderlos llevarlos a la práctica en los centros educativos para mejorar el rendimiento escolar y dar respuestas a algunos de los problemas de los alumnos. Es fundamental enseñar a los alumnos a pensar y para ello se necesita conocer la forma en que el cerebro procesa dicha actividad, cómo se aprende y para qué, para poder incorporar este aprendizaje a la experiencia y a la práctica (Unir, 2012).

El cerebro posee una gran plasticidad que le permite superar y modificar las conductas inadecuadas y establecer nuevos conductos. Dispone de gran cantidad de circuitos que le permiten ajustarse y relacionarse con otros. Los estudios de la neurociencia demuestran que en el cerebro hay **neuronas espejo** que reaccionan a las actuaciones de otras personas, de ahí se desprende la transmisión de emociones. Según diversos experimentos las personas más expresivas o con mayor poder pueden llegar a modificar los estados emocionales de otras personas, el responsable de esta acción es el cerebro social que actúa de forma automática, sin percatarse ni tener ningún control en dicha respuesta (Goleman, 2013).

Conociendo el poder de influencia que tienen los estados emocionales de una persona con las demás personas con las cuales interactúa se hace necesario que tanto en los hogares como en las aulas predomine un ambiente de afecto, alegría, optimismo y respeto que permita que los niños se sientan felices y motivados para poder desarrollar al máximo todas sus capacidades.

2.2.4 La salud

La salud es un estado de bienestar que integra la parte física, mental y social según la definición de la Organización Mundial de la salud.

El ejercicio físico contribuye a mejorar la salud al proporcionar energía, mayor capacidad de trabajo, motivación y concentración. Ayuda a combatir emociones negativas como la violencia. Mejora la autoestima y la autoimagen de la persona. Facilita la relajación al disminuir tensiones y proporciona felicidad. Estas son algunas de sus principales características además de influir en lo social al relacionarse con otras personas.

Las emociones están relacionadas con la salud y repercuten en la vida de las personas al estar interrelacionadas con el sistema nervioso central. De ahí la necesidad de fomentar emociones positivas y regular las conductas negativas pues se genera un equilibrio emocional mental después del aprendizaje, conocimiento y aceptación de las propias emociones. El estrés y otras enfermedades pueden perjudicar la salud y una correcta educación emocional contribuye a una mejora de la salud, a su bienestar y le proporciona los recursos necesarios para enfrentarse a situaciones difíciles (Abarca 2012).

La ira es una emoción que tiene diversas intensidades, irritación leve o gran furia, cuando se manifiesta a través de agresividad o resentimiento llega a provocar problemas en el hígado, en el aparato digestivo, en el corazón. Se debe aprender a expresarla de forma respetuosa, dejando de lado la agresividad. Si por el contrario se suprime puede llegar a provocar problemas de salud y de hostilidad. También es conveniente aprender a calmarse controlándose el comportamiento que se desata hacia el exterior cuando no se puede controlar el interior.

Todo lo que pasa por la mente repercute en nuestro cuerpo y en nuestra salud. Al reprimir la ira se causan daños en el cuerpo y si esto se sucede durante años afecta a la salud apareciendo las enfermedades, por el contrario la alegría es salud y felicidad, el cuerpo fluye sin interferencias al ser tu mismo. Las emociones que se reprimen afectan al estomago produciendo estreñimiento al no dejar espacio para moverse. La mente y el cuerpo están unidos y se afectan mutuamente. Las emociones negativas necesitan mucha energía y te agotan mientras que las emociones positivas te dan energía (Osho, 2011).

La risa es una medicina que proporciona felicidad a las personas. Es fundamental potenciarla en las aulas para formar a personas sanas y optimistas. A su vez, un alumno feliz se encuentra motivado para aprender y se adapta mejor.

Las emociones están relacionadas directamente con la salud. Una autoestima positiva ayuda a gozar de una buena salud mientras que la falta de autoestima supone un peligro al convertirse en un factor de aparición de trastornos. Es en la infancia donde deben forjarse las bases de una buena

autoestima y los padres son los principales influyentes al intervenir de forma directa en la valoración que hacen de ellos, el tiempo que les dedican, si so la tolerancia y la ayuda que les proporcionan, valorando el esfuerzo y no el resultado. También es esencial el respeto pues promueve el desarrollo autónomo, la iniciativa personal y las inclinaciones personales. (Perea, 2009).

Es necesario promover la salud pues esta constituye una de las bases de nuestra existencia sin salud no hay bienestar.

Las emociones son impulsos involuntarios que nos llevan a actuar antes de pensar. No se aprenden pero nos vienen dadas a través de las vivencias o experiencias adquiridas. Cuando hay algo que el cuerpo no puede asimilar es entonces cuando aparecen los desequilibrios y las enfermedades. Es necesario que las personas sean consciente de sus percepciones y de que estas se pueden cambiar a través de una modificación del pensamiento. Cerebro y cuerpo están unidos y por eso deben tratarse de forma conjunta. Existe una terapia EFT (Técnica de Liberación Emocional) basada en los principios de la acupuntura donde se hacen estimulaciones con la yema de los dedos en los sistemas de energía, se denomina acupuntura de la psicología que puede ayudar al aplicarla de forma conjunta con los tratamientos convencionales consiste en eliminar las emociones negativas o no deseadas que se han ido generando en el cuerpo y que producen dolencias. Numerosas investigaciones demuestran su efectividad y es una de las técnicas más utilizada en los últimos años con resultados sorprendes (Berli, 2002).

Goleman (cit. por Peralbo, 2011) realizó un estudio basado en la observación detallada de las costumbres y hábitos del Dalai Lama y sus compañeros y una de las conclusiones que extrajo es que las prácticas diarias de relajación a través de la oración y meditación les proporcionaban el suficiente bienestar para gozar de una estupenda salud y mantener alejadas a las enfermedades.

2.2.5 La educación emocional

En los últimos años se hace referencia a la relación de emoción y aprendizaje como bases del desarrollo emocional y del bienestar. Novak (cit. por Abarca, 2012) informa que para ser felices es necesario identificar nuestros estados emocionales, saberlos distinguir, comunicarlos, sentir afecto por los demás, poder afrontar las diferentes situaciones emocionales, comunicar las emociones y ser responsables de los sentimientos y sus respuestas emociones. También informa de la necesidad de que los docentes reciban información para entender el desarrollo emocional de sus alumnos. Según Bisquerra (cit. por Abarca, 2012) la educación emocional es un proceso de enseñanza continuo y duradero que intenta mejorar el desarrollo emocional de forma conjunta con el desarrollo cognitivo, siendo ambos indispensables para la creación de la personalidad e

indispensables para generar bienestar. A su vez, señala que los objetivos de la educación emocional son la adquisición del conocimiento e identificación de las emociones propias y de los demás, su autocontrol, la prevención de emociones negativas y el generar emociones positivas, la competencia emocional, la motivación y la actitud positiva. Muchos investigadores están de acuerdo en que es necesario un equilibrio entre la mente y el cuerpo y para ello es fundamental incluir el aprendizaje de habilidades: autoconocimiento, autocontrol, autoestima, empatía, establecimiento de vínculos y la resolución de conflictos principalmente.

La educación emocional debe formar parte de la educación de la persona e iniciarse en los primeros años. En la sociedad actual muchas familias no transmiten a sus hijos los valores y la educación afectiva necesaria debido a la falta de tiempo y al desconocimiento (Bisquerra, 2011). Las escuelas deben asumirlo e introducir la educación emocional dentro de sus programaciones. Incluirla de forma conjunta y continuada con el resto de aprendizajes para de esta forma conseguir el desarrollo pleno de la persona. A través de la competencia emocional se resolverán muchos de los problemas actuales de la sociedad.

La educación emocional es el camino entre lo que somos y lo que queremos llegar a ser. Es necesario educar a los alumnos afectivamente para conseguir que aprendan a resolver sus problemas, sin que estos afecten a su personalidad. Que conozcan las emociones, su expresión y su control para desarrollar la competencia emocional. Para ello es necesaria la colaboración de la familia y de toda la comunidad educativa.

La finalidad de la educación emocional es favorecer el desarrollo integral de los alumnos, a través de los conocimientos emocionales, saber identificar y expresar las emociones propias y las de los demás, aprender a regular las emociones, favorecer la autoestima y el autoconcepto y disponer de habilidades sociales para poder relacionarse de forma positiva con los demás (Chica, 2013).

Los niños que tienen un buen concepto de ellos mismos y que son aceptados por el grupo tienen una buena autoestima. Por el contrario, los niños inseguros y con dificultades sociales suelen tener una autoestima baja que repercute tanto en su rendimiento como en su estado general. Las escuelas tienen que procurar que todos los niños aprendan a conocerse y aceptarse primero a ellos mismos para después poder aceptar a los demás compañeros, a través del respeto, la tolerancia y la ayuda.

Los docentes necesitan formarse en educación emocional y además disponer de la actitud necesaria para ser un modelo en su proceder, respetando y aceptando tanto sus emociones como las de sus alumnos.

La educación emocional proporciona resultados eficaces en las relaciones interpersonales, disminuyen los conflictos, mejora el rendimiento y el bienestar de los alumnos (Bisquerra, 2011).

El docente es capaz de transferir su estado emocional al alumno por eso es necesario que le proporcione un clima de seguridad, confianza y alegría. Asimismo debe permitir que exterioricen sus emociones sin reprimirlas, que las conozcan y sean capaces de comprender las emociones de los demás ya que esto promueve tanto las relaciones interpersonales como la propia autoestima, demostrarles afecto a pesar de las conductas, fomentar la expresión de las emociones, que comprendan que se pueden regular y para ello enseñarle diferentes métodos. Es necesario tener en cuenta que las personas que están presentes en la vida del niño influyen directamente en sus comportamientos (Bisquerra, 2011).

La educación emocional debe incluirse en los colegios pero también en los hogares para que juntos puedan sentar las bases del aprendizaje a través principalmente del ejemplo, pues tanto padres como profesores son un modelo al cual los niños imitan por eso para educar emocionalmente primero las personas deben estar bien ellos y así convertirse en el ejemplo al cual imitar.

Según Bisquerra (2011) y Lantiere (2013) la relajación debería formar parte de las actividades en los colegios puesto que contribuye al bienestar y a la tranquilidad.

2.2.5.1 La educación emocional en el hogar.

La educación emocional en el hogar empieza ya antes del nacimiento del niño y para desarrollarla es necesario de que el afecto y el amor sean una constante y se manifieste pues no es suficiente con decir que se quiere, los niños necesitan que sus padres se lo expresen, con abrazos, escuchándolos y acompañándolos siempre con amor y respeto, el apego necesario para su desarrollo personal. A su vez, el estado emocional de los padres influye directamente en sus hijos (Vivette Glover cit. por Chica, 2013).

La familia es la encargada de cuidar i educar a sus hijos y para ellos según LeVine (cit. por Abarca, 2012) se basa en tres objetivos:

- Promover la supervivencia, la continuidad familiar.
- Impulsar las conductas necesarias para que adquieran autonomía en todos los ámbitos.
- Promover conductas para la adquisición de los valores culturales.

Es en el contexto familiar donde el niño comprende las emociones y se crean las estrategias de autorregulación al relacionarse con todos sus miembros. Parke y colaboradores (cit. por Abarca, 2012) establecieron que la influencia familia puede ser directa al influir o ayudar en su expresión emocional y darles el apoyo necesario o indirecta que viene dada a través del modelaje,

los niños copian las conductas o actitudes de los padres. La expresividad emocional familiar influye directamente en el desarrollo de competencias socioemocionales infantiles y las carencias de los padres las incorporaran los niños durante las primeras edades.

La familia es la base de la educación de los niños y por ello es necesario que conozcan la importancia de una correcta educación emocional y apoyen las programaciones escolares incluyendo también dichas mejoras en los hogares. Pero para que todo esto sea posible es necesario que las escuelas ofrezcan talleres destinados a las familias que necesiten ampliar sus conocimientos en educación emocional. En dichos talleres se pueden leer, reflexionar y debatir sobre diversos libros que se encuentran en el mercado y que han sido escritos como punto de referencia para que los padres profundicen y conozcan la importancia de una educación que se base en el respeto, la tolerancia, la libertad y unas normas que en caso de no cumplirse tendrán a su vez unas consecuencias acorde con la edad del niño. Las visitas de expertos también pueden ser una buena fuente de aprendizaje.

Ferrerós (2011) en su libro *Castigado* hace referencia a la necesidad de que los padres dejen de lado la educación que ellos han recibido, actualmente el castigo corporal es inadmisibile, y se centren en las necesidades de sus hijos y para ello nos muestra las claves de la educación y las diferentes alternativas educativas más coherentes y adecuadas a cada etapa, así como diversos ejemplos. Este método está basado en la motivación de las conductas positivas y tiene como objetivos principales el respeto, el esfuerzo y la coherencia. Los padres tienen que ser conscientes de que su conducta es una de las más poderosas herramientas de enseñanza, pues los niños aprenden por imitación, de nada sirve decirles una cosa si después no se actúa en consecuencia.

De acuerdo al método Ferrerós (2011, págs. 30-31) las consecuencias educativas deben ser:

- **Excepcionales:** los castigos y las sanciones deben ser mínimas, la norma ha de ser el refuerzo positivo.
- **Inmediatas y claras:** el niño debe saber siempre el motivo por el cual se le sanciona o castiga, los aptos inadecuados tienen que tener siempre unas consecuencias que se deben de conocer de antemano.
- **Proporcionales:** a la edad y al fallo cometido, evitando castigos extremos que desorientan a los niños.
- **Equilibradas:** no depender del estado del adulto.
- **Coherentes:** dejar claro los comportamientos que son adecuados y los que no lo son y aplicar siempre las mismas consecuencias por las mismas faltas.
- **Aplicables:** no abusar y que se pueda llevar a cabo para cumplirse.

Las bases de la educación son el afecto y el equilibrio pero con unos límites que los niños tienen que tener claros que deben cumplirse, por eso deben ser pocos y claros. Las conductas

inadecuadas deben corregirse de inmediato para evitar que consoliden y se repitan mientras que las conductas adecuadas deben reforzarse a través de estímulos positivos. Una de las técnicas que nos propone Ferrerós (2011, págs. 81-86) es la de la doble alternativa que funciona de forma eficaz al poder escoger el niño entre dos alternativas que se le dan sin imposición.

Por su parte Rodríguez (2004) nos enseña que debemos enseñarles disciplina a los hijos para que aprendan a respetarse a ellos mismos y a los demás y de esta forma construyan su equilibrio personal y una de las formas más eficaces es a través del diálogo y la reflexión. De esta forma se le enseñan a los niños los límites que deben cumplir mientras mejoran sus capacidades y vencen temores. Es una forma de conocer a los hijos y ayudarlos a expresar sus emociones, que sean respetuosos, responsables de sus actos y que si se equivocan tendrán que asumir las consecuencias, para ello los padres deben asumir la responsabilidad de educar a sus hijos con el afecto y la flexibilidad necesaria que les permita desarrollarse de forma coherente y con suficiente amor y confianza para ir creciendo y mejorando.

Horno (2004) en su libro *eduquemos el afecto* nos dice que el afecto es la base del desarrollo humano y que es necesario potenciarlo.

Chica (2013) también hace referencia al papel fundamental que tienen los padres en la educación emocional de los hijos a través de la creación de entornos felices y seguros donde la base sea el amor y la aceptación. Por eso es necesario que primero sean ellos mismos los que tengan control de sus emociones para que enseñen a través del ejemplo que es la forma de aprender de los niños de estas edades y para ello propone diferentes ejemplos que pueden tomarse como referencia. Cuando los niños tienen un menor control y presión es cuando realmente son ellos mismo y pueden expresarse tal como son desarrollando sus potenciales, creatividad, ya que el entorno influye de forma directa en su desarrollo. Por eso además de preguntar cómo se sienten y que expresen sus emociones, se tienen que aceptar, comprender y dejar que piensen y se manifiestan.

Según Alberca (2006, págs. 31,65,103,121) existen cuatro claves indispensables para lograr la felicidad de los niños:

1. Enseñarle a disfrutar con lo extraordinario escondido en lo ordinario.
2. Enseñarle que todo tiene consecuencias.
3. Enseñarle a superar los obstáculos de la vida.
4. Enseñarle a querer de verdad.

2.2.6 La alegría

La alegría es una emoción básica de satisfacción ante algo inesperado que nos resulta agradable. Se manifiesta con gran intensidad y de forma breve. La manifiestan las personas con una autoestima alta que son capaces de reírse por cualquier cosa y superar las dificultades al ver la vida de forma más positiva.

Un niño debería estar el mayor tiempo del día alegre (García, 2010). Al ser una emoción que se contagia el docente debe ser el principal precursor de dicha emoción en el aula.

La alegría ayuda a reducir el enfado y predispone hacia las relaciones interpersonales. Impulsa a ayudar y colaborar con los demás, a crear nuevas amistades o mejorar las existentes. A su vez, la persona alegre siente una mayor motivación hacia el aprendizaje y esto repercute en su rendimiento y en sus resultados académicos.

Carvajal (2010) afirma que la alegría es la emoción del corazón, agradable y sana, sirve para sosegar al resto de emociones y además ayuda a las personas a gozar de una mejor salud.

Aguilar (2012) nos dice "las emociones positivas contribuyen al bienestar subjetivo y amplían el potencial de acción mediante el incremento de la capacidad cognitiva", de lo cual deducimos que la alegría junto con otras emociones positivas incrementan el análisis y la observación general, es decir nos dan una visión más amplia y global, permitiendo que las personas actúen, jueguen, exploren, piensen y sean más creativas, mejorando también sus relaciones sociales y reduciendo los estados negativos que tienen una acción pequeña. Aportan los suficientes recursos personales y sociales necesarios para lograr el bienestar a largo plazo.

La alegría puede expresarse también a través de felicidad, optimismo, satisfacción, entusiasmo.

Según Filliozat (2001, pág. 157) "la alegría es la emoción del éxito, ... del amor, del encuentro y el reencuentro, de la relación". Es fundamental proporcionar a los niños ambientes donde puedan expresar libremente su alegría, reír y dejar volar su imaginación. Los niños aprenden más cuando disfrutan con lo que hacen, por eso son eficaces los juegos, las representaciones de teatro o cualquier actividad que les motiva.

Para Martínez-Otero (2007 pág. 59) "la verdadera alegría impregna toda la personalidad, afecta a lo más profundo del ser". En la actualidad las personas se preocupan más por tener que por ser y esto provoca insatisfacción e inestabilidad. Por consiguiente, la escuela debe fomentar el desarrollo de la verdadera personalidad.

2.2.7 La ira

"Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo" Aristóteles (cit. por Chica, 2013, capítulo 4, sección 2).

La ira es una emoción de duración corta, que se desencadena a consecuencia de una amenaza. Surge de forma inmediata e inesperada, aumentando el ritmo cardíaco. Es una emoción sana pero que se convierte en negativa cuando se exterioriza mediante el ataque físico o verbal.

Una pérdida de control de las emociones provoca un ligero enfado que puede llegar a convertirse en violento manifestando las siguientes señales, tensión muscular, respiración rápida y problemas para pensar con tranquilidad. Después de un ataque de ira muchas veces se siente arrepentimiento por las actuaciones realizadas. El problema surge cuando los estados de ira se repiten de forma reiterada lo cual conlleva serias repercusiones. Por consiguiente, ante la expresión de la ira lo mejor es tranquilizarse y dejar lo que se estaba haciendo para evitar reacciones que los niños pueden aprender ya que imitan las conductas que observan. (Peralbo, 2011).

Los niños se enfadan cuando algo no sale como ellos quieren, cuando no consiguen realizar alguna tarea, cuando los molestan o les quitan sus cosas, cuando se burlan, cuando les riñen o castigan. Cuando esto sucede se enfadan y este enfado puede provocar ira. Como es difícil no enfadarse lo que tienen que hacer los niños es aprender a controlar ese estado. Es necesario darles unas pautas adecuadas para que las practiquen y las aprendan.

Algunas de las causas que provocan ira son el miedo, la inseguridad, los celos y la envidia, origen interno. Otras veces vienen provocadas por algo que hacen los demás y que no aceptamos, origen externo. El problema no es el enfado, pues es algo innato, sino enfadarse demasiado y por muchas cosas.

La ira en si no es negativa pues genera energía el problema sucede cuando la reprimen y se va acumulando. La ira reprimida se convierte en tristeza activa (Osho, 2011).

La ira negativa debe controlarse y liberarse de forma adecuada, sino se acumula y puede detonarse en cualquier momento, ante cualquier contrariedad y forma incontrolada.

Una de las preocupaciones actuales es la cantidad de violencia existente en los centros educativos: bullying, inseguridad, delincuencia. La ira es el principal desencadenante de dicha violencia. Enseñar a los niños desde pequeños a regular su ira es una necesidad básica para

prevenir posteriores conductas de violencia, mejorar las relaciones y la convivencia (Bisquerra, 2011).

Una forma de controlar las emociones negativas como la ira, el enfado y la rabia puede ser aplicando los tres filtros de Sócrates que consiste en depurar las cosas. Pensar bien lo que vas a decir mediante los filtros de la verdad, la bondad y la utilidad. De esta forma evitaremos generar emociones negativas y contagiar a las personas con las cuales nos relacionamos (Chica, 2013).

2.2.8 El autocontrol emocional

El autocontrol consiste en saber manejar emociones como la ira. No se pueden evitar los desencadenantes de la ira, pero es necesario aprender a controlar las reacciones que esta provoca.

Cuando surge un problema de autocontrol se deben analizar las causas que lo originan, mostrar la conducta adecuada y la que debe modificarse. Escoger una solución y aplicar la técnica para resolver el conflicto (Ferrerós, 2011).

Hay cinco pasos básicos (Ferrerós, 2011, pág. 169) que se necesitan seguir en las terapias de autocontrol infantil:

1. Ver el problema y buscar soluciones.
2. Que los niños estén dispuestos a variar sus actitudes.
3. Buscar el motivo que ha originado el conflicto y anotarlo: cómo, cuándo y dónde se ha producido.
4. Establecer normas seguras y sin concesiones para que el niño sepa lo que tiene que hacer y las consecuencias que tendrán sus actos.
5. Evitar volver a caer en el error y conseguir que las mejoras continúen.

Por su parte, Chica (2013) incide en la necesidad de enseñar a los niños el control emocional, que se conozcan y aprendan que pueden variar sus reacciones según su estado de ánimo, siendo necesario conocerlo para mejorar sus aprendizajes, conseguir triunfos y ser felices. Todo esto se puede aplicar mediante la técnica del mindfulness que es un entrenamiento cognitivo basado en potenciar las emociones positivas para controlar y desactivar las emociones negativas que todas las personas poseemos para enfrentarnos a los problemas. El único inconveniente es que necesita practica y constancia. Por otra parte, se alcanzan mejoras al ser la propia persona la que observa y acepta sus acciones, obteniendo una mejora en la atención y la concentración de sus estudios, así como el autoconcepto emocional necesario para evitar uno de los males actuales la violencia.

Peralbo (2011) nos informa que debido a la pérdida de control emocional se produce el enfado, que puede ser leve o violento, provocando que la persona no sea consciente del problema y actúe impulsivamente. Para evitar dichas reacciones violentas o negativas se debe enseñar a los niños a conocer, expresar y manejar sus emociones. También es fundamental que los adultos comprendan que no se debe recalcar e insistir en lo que no hacen bien los niños pues en lugar de ayudarlos les genera malestar y conflictos. Asimismo el enfadarse con ellos por sus acciones les bloquea, perjudica y hace que aumenten su enfado. Para solucionarlo es necesario cambiar de tema o realizar otra actividad hasta que se encuentren más calmados. Una de las conclusiones que extraemos es que hay que evitar el enfado que es una emoción negativa y para ello lo mejor es provocar una emoción positiva que neutralice la acción anterior. Por otra parte, el modelo educativo influye directamente en el estado emocional, no hay que ser ni demasiado autoritario ni demasiado permisivo. Los niños necesitan tener establecidos unos límites que los adultos no deben dejarles traspasar ya que esto les permite regularse al saber hasta dónde pueden llegar. Asimismo los castigos no son necesarios ni convenientes cuando los niños están fuera de control, es mejor esperar y alejarse para que entienda que puede enfadarse pero que no conseguirá nada con dicha actitud. Para desarrollar el autocontrol se debe aprender a cultivar la paciencia y la calma, establecer rutinas y aprender de los errores pues son naturales y nos permiten seguir avanzando. Algunas formas de autocontrol que es necesario enseñar a los alumnos son la relajación que ayuda a mantenerse equilibrado y a centrar la mente. Además el ejercicio físico, distraerse, escuchar música, realizar actividades con las cuales se disfruta, tener sentido del humor y pensar en positivo son también necesarias para poder autocontrolarse. Cuando se consigue alcanzar el autocontrol proporciona bienestar y motiva para seguir avanzando a pesar de las adversidades.

2.2.9 Mejorar la alegría y la ira en el aula.

La escuela es el segundo lugar de socialización emocional donde los niños se relacionan con personas de su misma edad. Los docentes deben formarse en educación emocional para ayudar en el desarrollo emocional de sus alumnos. Según se desarrolle dicho clima influirá en las creencias, actitudes y valores, siendo necesario que el docente enseñe a sus alumnos a través del ejemplo, trabajando en un ambiente alegre y positivo, ayudando a que expresen sus emociones y enseñándoles la forma de expresarlas sin que estas repercutas en ellos mismo o en los demás. (Abarca 2012).

Una forma de mejorar dichas emociones en el aula es a través de la inclusión de actividades o talleres centrados en dichas emociones, Por su parte la actitud del profesor y la del resto de docentes, así como la colaboración de los padres es esencial. Los niños aprenden a través de la imitación, por eso si conseguimos que las personas de su entorno se muestres positivas y alegres, esa felicidad se contagiara y se logrará un clima dónde prime más la felicidad que el resultado. A su

vez en un ambiente optimista la ira se podrá aprender a regular mejor. Para ello los niños necesitan conocer sus emociones, expresarlas y aprender a manejarlas. Una buena forma es a través de técnicas de relajación que podemos extraer de la propuesta de Linda Lantieri en su libro "Inteligencia emocional infantil y juvenil" (2009).

En una entrevista realizada a la doctora Natalia Silvia Ramos por Francisco Trigueros (2012) se ha podido comprobar los beneficios que ofrece el programa de inteligencia plena Mindfulness donde la base principal es la meditación. Tal como nos comenta Ramos "durante la meditación el cerebro se encuentra al 100% de su capacidad, lo cual genera calma y a su vez el estar más presente" fue a partir de la comprobación y el beneficio que aporta dicha técnica que junto a otros profesionales crearon la inteligencia emocional plena y varios libros donde explican en qué consiste y cómo llevarla a la práctica. Dicha técnica se basa en el trabajo de la respiración sin control, dejando que fluya la emoción y pasando a ser un observador.

Por su parte, Chica (2013) hace referencia a la necesidad de valorar también los avances y el esfuerzo, en lugar de valorar solo el resultado para que los niños se sientan seguros y gocen de una alta autoestima. A su vez, las expectativas influyen de forma directa en los resultados de ahí la necesidad de valorar y reforzar las actuaciones que se quieren potenciar. "Cualquier conducta que produzca un resultado satisfactorio tendrá mayor probabilidad de repetirse en un futuro" la **ley del efecto** de Thorndike (Cit. por Chica, 2013). El reconocimiento permite que las personas tengan confianza y una mayor autoestima mientras que la fuerza de voluntad o las expectativas, el creer en uno mismo influye de forma directa en los logros o los fracasos. Por su parte, los docentes también influyen en los resultados de sus alumnos, especialmente los niños, al crear expectativas sobre ellos, denominado el efecto Pigmalión. Es necesario que las escuelas no maten la creatividad de los niños, que es lo que lamentablemente está ocurriendo, se debe favorecer el desarrollo de los talentos de los alumnos y potenciar el desarrollo del pensamiento de los alumnos. Estamos en una sociedad de cambios constantes y la escuela debe adaptarse a dichos cambios y educar a sus alumnos para que puedan enfrentarse a los retos y las incertidumbres con coraje y sin miedos. Nelson Mandela (cit. por Chica, 2013) ya lo comunicaba en su cita "La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo".

Una de las mejores formas de controlar las emociones en las escuelas es mediante el conocimiento de las diferentes emociones y cómo estas influyen en el estado de las personas. Posteriormente mediante diversas técnicas de relajación se les puede enseñar a los niños a conocer y desarrollar su mundo interior. Ramos (2012) mediante la inteligencia emocional plena o mindfulness nos muestra técnicas de aprendizaje a través de la observación para aprender a relajarse, a expresar lo que se siente sin controlarlo e ir descubriendo las emociones. Algunos de los trabajos que se realizan son la observación atenta de una persona y se acaba con un abrazo, caminar y llevar las sensaciones al cuerpo, al prestar atención a lo que realizas, bailar con los ojos

cerrados, expresar lo que se siente mientras un cuidador te vigila, observar una imagen de forma atenta, dibujos con mandas, etc. La mejor forma es que los docentes descubran que aporta algo positivo para que después ellos lo puedan aplicar en sus aulas. Por su parte Lantiere (2013) nos muestra diferentes ejercicios de relajación para que los niños practiquen de forma continua diferentes ejercicios de relajación que a la larga contribuirán a una mejora de su bienestar personal y social.

Para mejorar la alegría en el aula es fundamental que el docente genere un entorno positivo basado en el amor y la confianza que permita que los alumnos se sientan seguros y dispongan de habilidades que les permitan afrontar los contratiempos y, a la vez, gestionar la ira. Cuando los alumnos están felices se relacionan mejor con los demás al estar más pendientes de los compañeros que de sí mismos (Chica, 2013).

Para finalizar, podemos decir que las técnicas de relajación ayudan a favorecer emociones positivas como la alegría y a gestionar la ira al proporcionar paz y felicidad interior.

2.3 CONCLUSIONES

Las emociones son impulsos rápidos y breves que provocan agitación y que se experimentan ante una señal de peligro. Influyen en la personalidad de las personas, siendo necesario conocerlas, aceptarlas y aprender a gestionarlas. Las inteligencias múltiples pueden ayudar en la inclusión de la educación emocional porque tienen en cuenta las distintas capacidades de los alumnos. A su vez, la neurociencia enseña la forma de aprender de los alumnos mientras que la plasticidad cerebral permite modificar las conductas. Así mismo, las emociones están relacionadas con la salud e influyen en la vida de las personas.

Debido a los problemas que presenta la sociedad actual, por la falta de habilidades emocionales, se pretende incluir la educación emocional en las aulas. Por otra parte, la familia también debe fomentar dicha educación en el hogar pues los niños imitan lo que hacen los adultos. Mediante el desarrollo emocional los niños aprenden a manifestar sus inquietudes, pensamientos o preocupaciones y adquieren recursos que les permiten superar los conflictos diarios y aprenden a regular sus emociones. La alegría es una emoción positiva que mejora las relaciones, genera bienestar y seguridad mientras que la ira es un impulso que se activa ante un peligro, si se logra expresar y regular es beneficioso pero cuando no se controla provoca violencia y conflictos, y a la larga problemas de salud. Por eso, mediante el fomento de la alegría los niños dispondrán de habilidades emocionales que les permitan hacer frente a los pequeños contratiempos.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

Se consultan y analizan diferentes propuestas y métodos educativos para programar el diseño y las diferentes actividades que configurarán la propuesta de intervención. También se tienen en cuenta las características y necesidades de los niños de 5 años. Es en las primeras edades cuando los niños necesitan aprender a conocer sus emociones y su regulación para adquirir estrategias que les permitan afrontar posteriores problemas y prevenir conductas de riesgo. Mediante el diálogo y la reflexión se les enseñará a los niños a pensar y llegar ellos mismos a las soluciones o cuestiones que consideren oportunas según cada temática. También se les enseñarán diversas técnicas de relajación para que aprendan a utilizarlas como ayuda a las pérdidas de control.

3.1 DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se realiza un programa de educación emocional que consiste en una serie de actividades pensadas para que los niños aprendan las competencias emocionales necesarias para su desarrollo personal. Es en la infancia cuando los niños necesitan aprender a conocer sus emociones y su regulación, además de aprender estrategias que les permitan afrontar posteriores problemas y prevenir conductas de riesgo.

Para trabajar las emociones la investigación se basa principalmente en la parte teórica y a partir de aquí se desarrolla la propuesta de intervención en el aula. Además, para la realización del presente trabajo se utilizarán materiales de cuatro tipos:

- Libros editados.
- Artículos de revistas.
- Entrevistas y vídeos.
- Información extraída de páginas webs.

Del conjunto de estos materiales se extraerán cuáles son las bases teóricas que sustentan la aplicación de la educación emocional en el aula del último curso de educación infantil, así como cuáles son las claves y elementos que permitirán lograr los objetivos expuestos en el primer capítulo que consisten en mejorar las relaciones de los alumnos mediante la inclusión de la alegría y el aprendizaje y gestión de la ira.

Se ha elegido como fuentes principales los autores: López (2010), Giménez, Fernández, & Daniel (2013), Herrán (2010), Lantieri (2013) y Vilda (2008) ya que sus programas están basados en las prácticas y son un buen punto de referencia para la creación de la propuesta planteada.

La propuesta se centrará en que los niños conozcan y sepan identificar las principales emociones a través de diferentes actividades: juegos dónde aprendan a conocer en primer lugar las emociones para posteriormente ser capaces de identificarlas e incluso aplicar las técnicas de mejora aprendidas. Los niños las reforzarán mediante su trabajo diario. Por eso es fundamental que el docente sea consciente de ello y sea, a su vez, un ejemplo de la educación afectiva.

El trabajo emocional en estas edades se trabajará también a través de la lectura o visionado de cuentos dónde se puedan observar diferentes emociones, luego se pueden debatir en las asambleas para que a través del diálogo sepan identificar y conocer las diferentes emociones, conductas o actitudes que se han visto en el cuento. Los niños pueden explicar si alguna vez se han sentido igual que el personaje y el motivo. Que piensen alguna otra alternativa o solución para que posteriormente entre todos y con la ayuda del docente conozcan estrategias de mejora.

Una vez desarrolladas las emociones estas se pueden ampliar e incluir en las actividades o juegos que realizan los niños cotidianamente. Los niños deben aprender a conocer, identificar, reflexionar, compartir, saber intervenir ante un conflicto e intentar mejorar poco a poco.

Para desarrollar esta propuesta también vamos a incluir diferentes técnicas de relajación para que los niños aprendan a tomar consciencia de su mundo interior y enriquecerlo a través de la meditación y relajación. Cuando los niños crean el hábito o la costumbre de relajarse mejoran su capacidad de atención y en consecuencia obtienen mejores resultados académicos, al disponer de las herramientas necesarias para lograr la serenidad y el equilibrio que les permita alcanzar con éxito cualquier desafío con el que se encuentren en su futuro.

3.2 POBLACIÓN

Esta propuesta va dirigida a los alumnos de 5 a 6 años de Educación Infantil. Es en estas edades que el niño debe aprender a conocer las distintas emociones, expresar cómo se siente, respetar y comprender cómo se sienten sus compañeros. Ser capaces de ponerse en el lugar de los demás (empatía). De esta forma aprenderá también a aceptar, controlar y expresar sus propias emociones.

El propósito del sistema educativo es conseguir el pleno desarrollo de la personalidad en el niño y ello incluye el conocimiento y autocontrol de sus emociones que forman parte de la vida del ser humano. Tanto la familia como el docente deben proporcionarles a los niños muestras de apoyo afectivo y emocional para contribuir a su desarrollo emocional. El lenguaje es el medio de comunicación en estas edades y debe estimularse, dejar que los niños expresen sus emociones y las causas de dichas emociones, en un ambiente respetuoso y afectivo. Los adultos son las personas que les proporcionan a los niños las actitudes de superación para que ellos las aprendan e imiten.

Comprender además de sus emociones las de los demás es básico para que puedan relacionarse socialmente y aprendan a desarrollar la empatía, la cual favorece la convivencia y las relaciones (López, 2010).

Los niños de esta edad pueden expresar sus emociones y las expresan de acuerdo a lo que han vivido y aprendido, al grado de aceptación que reciben de las personas con las cuales conviven, es decir si se sienten queridos y aceptados. Cuando expresan sus emociones muestran cómo se sienten, si están contentos o tristes, y estos sentimientos serán los que contribuirán a la formación de su identidad personal. Cada niño reacciona de forma diferente ante un acontecimiento y esto viene motivado por las vivencias que ha ido acumulando. Los adultos pueden proporcionarles entornos positivos donde se encuentren felices, amados y respetados para que se conviertan en personas seguras capaces de afrontar con éxito cualquier circunstancia, contribuyendo de forma correcta a su decisión emocional (Coca, 2005).

Los niños de 5 años necesitan una serie de permisos para contribuir a su desarrollo emocional: vivencia, conocimiento, existencia, pertenencia y comunicación (Coca, 2005).

3.3 PROCEDIMIENTO

Para trabajar la educación emocional se programa una propuesta de intervención que se llevará a cabo el próximo curso con los alumnos de P5 de Educación infantil.

La propuesta consiste, en primer lugar, en formar a los tutores en educación emocional para que conozcan y tengan las pautas necesarias para poder llevar a cabo dichas actividades en el aula. Sepan evaluarlas, evaluar su propio trabajo y propongan las mejoras necesarias.

Posteriormente, se van a realizar una serie de actividades en el aula con los alumnos para que aprendan a conocer y diferenciar las distintas emociones. Sepan expresarse, controlando los impulsos violentos y sean capaces de ponerse en el lugar de los demás, respetando a los compañeros y sus sentimientos.

Fase I: Búsqueda y recogida de materiales y fuentes bibliográficas, orden, análisis de los mismos.

- **Educación emocional. Programa para 3-6 años** (López, 2010). Es una propuesta con diferentes actividades para que los niños aprendan a conocer e identificar las emociones, qué son, cuándo se producen y qué pueden hacer para sentirse bien. Todas las actividades se pueden llevar a cabo perfectamente en el aula

pues están destinadas a cumplir con los objetivos de la educación emocional a través de los cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida.

- **Pensando las emociones. Programa de intervención para Educación Infantil** (Giménez, Fernández, & Daniel, 2013). Este programa se basa en el desarrollo de las competencias sociales y afectivas. Los niños aprenden a través de la reflexión y el diálogo.
- **Programa Taldeka para la convivencia escolar** (Herran, 2010). En este libro se plantea la mediación como base de resolución de conflictos y para ello se propone mejorar la convivencia mediante la comunicación, el diálogo y la reflexión.
- **Inteligencia emocional infantil y juvenil** (Lantieri, 2013). Este libro muestra la necesidad de enriquecer la vida de los niños y de los propios adultos a través de la meditación y la relajación. Introduciendo dichas prácticas con constancia en nuestras vidas se lograrán resultados sorprendentes.
- **La resolución de conflictos a través de los cuentos** (Vilda, 2008). Nos ofrece mejorar la educación emocional a través del conocimiento y control de las emociones basado en la reflexión y el diálogo después de escuchar los cuentos propuestos.

Fase II: Análisis y profundización en estos materiales teóricos.

El programa de educación emocional destinado a los niños de 3-6 años de López (2010) ha sido creado por miembros del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) junto con otras personas de diferentes centros educativos. Las actividades que proponen se centran en cinco bloques: conciencia emocional, pensar, sentir y actuar, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida. Cada bloque está compuesto de 6 actividades para ayudar al docente en la inclusión de la educación emocional.

El programa de intervención "Pensando las emociones" (Giménez, Fernández, & Daniel, 2013) se divide en dos partes, la primera destinada a los niños de 2 a 3 años y la segunda parte para los niños de 4 a 5 años. Con los niños de cinco años el programa procura fomentar la responsabilidad que tienen en los estados emocionales de los compañeros y, a su vez, que aprendan a analizar sus propias emociones. También se pretende que los niños aprendan a regular sus emociones y alcancen competencias sociales utilizando el diálogo entre compañeros para aprender a considerar otras opiniones además de las suyas.

El programa Taldeka (Herran, 2010) ha sido creado para resolver los conflictos escolares a través de la inclusión de valores como el diálogo, la comunicación, la escucha, la participación, el

respeto, la empatía, la cooperación, el aprendizaje y la inclusión de la inteligencia emocional. Es una guía de prevención y de intervención que tiene en cuenta a todas las personas del entorno escolar y que se basa en la mediación. En todos los centros escolares existen conflictos que perjudican la convivencia y la salud y estos necesitan erradicarse siendo necesaria también la participación de la familia. Es necesario conocer y expresar las emociones, controlarlas, tener autoconocimiento de uno mismo, empatía, tener una actitud positiva, escuchar y respetar a los demás. Se propone la resolución de conflictos mediante el enfoque integrador que analiza la situación para posteriormente pasar a la acción a través del acuerdo y la negociación según Ortega (cit. por Herran, 2010) o a través de la prevención e intervención según Alzate y Torrego (cit. por Herran, 2010). Alzate (cit. por Herran, 2010) propone el Enfoque Escolar Global (EEG) a través de los programas de resolución de conflictos, mediación entre compañeros, intervenir en el clima y con la participación de toda la comunidad, es decir experimentando e integrándolo en el currículum mediante la cooperación. Por su parte Torrego (cit. por Herran, 2010) propone el modelo integrado de gestión de la convivencia a través de nuevas estructuras organizativas, una revisión de los procesos, el currículum y la organización apostando por la libertad y la inclusión de la familia para lograr los objetivos. El programa pretende mejorar la comunicación y las relaciones mediante la cooperación. Ante un conflicto se puede responder de diferentes formas: empleando la agresividad o violencia, evitar o escapar del problema, mediante la asertividad que consiste en realizar una valoración desde el respeto y la tolerancia para posteriormente tomar una decisión, la cooperación a través de la colaboración y el entendimiento. El programa se divide en 5 fases: la primera es una toma de contacto con el centro y sus necesidades, en la segunda se realiza una pequeña formación al profesorado sobre el programa y las necesidades del centro, en la tercera se realizan las posibles actuaciones junto al equipo directivo para ello se realizan unos cuestionarios donde se ven las necesidades y se ajustan al programa, en la cuarta fase se realizan las actividades programadas y en la última fase se realiza una evaluación global y se redacta un informe. La mediación es la clave de este programa y está pensado para primaria y secundaria aunque se puede adaptar alguna de sus actividades para infantil.

Lantieri (2013) propone una serie de ejercicios para trabajar el aprendizaje social y emocional. Es fundamental incluir la meditación y la relajación de forma continuada y diaria en las escuelas pues de esta forma los niños mejoran sus capacidades, son más felices, gestionan mejor sus emociones y mejoran tanto la memoria como los resultados académicos. A través de la relajación se aceptan las capacidades interiores y se llega a un estado de paz, tranquilidad, equilibrio y plenitud que proporciona después las herramientas necesarias para afrontar mejor los problemas diarios.

La propuesta de resolución de conflictos a través de los cuentos" (Vilda, 2008) se basa en el aprendizaje y conocimientos de las emociones a través de los personajes de los cuentos para que los niños se identifiquen con los personajes y aprendan a identificar cómo se siente el personaje.

Posteriormente a través de la comunicación sacar conclusiones y pensar en soluciones. Ferrerós (2011) también hace referencia a los cuentos que son de gran ayuda para comprender estados emocionales y para que los niños aprendan a aceptarse con sus virtudes y defectos.

Fase III: Diseño de la propuesta

Para el diseño de la propuesta se incluyen las siguientes fases y la inclusión de varias actividades para alcanzar los objetivos propuestos:

- Fases 1: Conocerse a uno mismo a través de la relajación: práctica diaria de 5 minutos dos veces al día y siempre que el alumno lo necesite.
- Fase 2: Las emociones: identificar, expresar y entender las emociones propias y de los demás. Profundizar en las dos emociones escogidas la alegría y la ira.
- Fase 3: Conciencia emocional: reflexión y diálogo para la resolución de problemas o conflictos.
- Fase 4: Desarrollo y expresión emocional: técnicas de ayuda para el control emocional: incluye la relajación, la música. Para expresar los estados emocionales más adelante también se podrán incluir la pintura, la danza y el teatro.

Fase IV: Conclusiones

Después de analizar todos los programas se observa la necesidad de que los niños conozcan, identifiquen y sepan expresar sus emociones y para ello existen gran variedad de actividades. Por otra parte, es también necesario que entiendan como sus emociones pueden afectar a sus compañeros siendo necesario que aprendan a regular dichas emociones y para ello los cuentos pueden ser de gran utilidad pues se pueden ver reflejados en ellos. Otra forma es a través del diálogo, el intercambio de opiniones para entre todos encontrar la mejor solución cuando surge un problema, el realizar escenificaciones también puede ser de gran ayuda.

Para finalizar, destacar que el aprendizaje de técnicas de relajación y meditación es una de las mejores formas de ayudar a los niños a comprenderse, a la vez que les permite mejorar tanto sus capacidades como sus resultados, siendo necesario que se incluya esta práctica en el aula. Otra forma de ayudar a relajar a los niños es pintando mandalas, escuchando música o realizando alguna actividad que les motive. Se ha podido comprobar cómo la práctica regular de la relajación proporciona serenidad y equilibrio interior, necesario para poder controlar las emociones, contribuyendo a largo plazo a mejorar tanto la salud como el bienestar.

El presente propuesta pretende lograr mejorar las relaciones y el clima del centro incluyendo

la felicidad que no tiene que estar reñida con el aprendizaje al contrario los niños aprenden mejor en un ambiente positivo y alegre. Para ello se basa en las emociones y las aportaciones realizadas por diversos autores, el conocimiento del funcionamiento del cerebro y sus repercusiones en los aprendizajes. Las inteligencias múltiples y sus implicaciones, teniendo en cuenta las necesidades de los alumnos. Para ello se realiza un programa que incluye la educación emocional, sus ventajas y las mejoras que pueden irse aplicando.

3.4 CRONOGRAMA

Mes	Fases
Marzo	Fase uno
Abril	Fase uno y Fase dos
Mayo	Fase dos y Fase tres
Junio	Fase tres y Fase cuatro
Julio	Fase cuatro

CAPÍTULO IV: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La propuesta que se va a desarrollar en el aula del último curso de infantil consiste en realizar una serie de actividades que ayuden a los niños en el desarrollo de la competencia emocional. Se pretende que después de su aplicación mejoren las relaciones interpersonales de los alumnos y desarrollen sus capacidades interiores. De esta forma se sentirán más motivados y mejorarán su rendimiento.

La propuesta de intervención pretende que los alumnos se sientan más felices e implicados en su propio proceso de aprendizaje. Que mediante el conocimiento y control emocional mejoren su autoestima y su autoconocimiento, mejorando también el clima del aula y del centro mediante la inclusión de la alegría y el aprendizaje y control de la ira.

4.1 OBJETIVOS GLOBALES DE LA PROPUESTA

- Favorecer el desarrollo global de los alumnos.
- Mejorar las conductas sociales y aprender otros modelos de conductas como prevención de conflictos.
- Desarrollar la empatía en las relaciones interpersonales.
- Conocer y expresar las emociones propias y las de los demás.
- Promover el autocontrol y la autorregulación para disminuir la impulsividad.
- Desarrollar el pensamiento, la reflexión y el diálogo entre compañeros.
- Promover el bienestar y la alegría favoreciendo un clima tranquilo y relajado.

4.2 RECURSOS

A continuación se exponen los principales recursos necesarios para desarrollar el proyecto planteado. Posteriormente, en cada actividad se detallan los recursos necesarios para ponerla en práctica.


- Pizarra digital.
- Radiocasete
- CD'S
- Cámara de fotos
- Caja

- Tarjetas o imágenes de emociones.
- Cuentos infantiles que aborden la temática emocional.


4.3 ACTIVIDADES

A continuación se exponen diferentes actividades para llevar a cabo el primer contacto con la educación emocional en el aula. Primero, los niños aprenden las principales emociones y a saber identificarlas. Posteriormente, se emplean diferentes materiales para que descubran diferentes emociones en ellos, en los demás y expresen lo que sienten, piensan y cómo reacciona su cuerpo. Se trata de aprender que las emociones no son malas, deben expresarse pero de forma correcta y lo van a comprobar con las diferentes actividades propuestas. Se utilizan los cuentos para que los niños se identifiquen con los personajes y de esta forma aprendan cómo se siente uno delante de una emoción o suceso. A través de los cuentos los niños pueden descubrir sus emociones sin necesidad de verse implicados, directamente, lo cual les proporciona mayor seguridad y capacidad para identificarlas y encontrar soluciones.


Parte de esta propuesta se centra en la importancia de aprender a estar tranquilo y relajado para conectar con la fortaleza interior. Aprender a sentir, ayudar a expresar y mejorar conductas inadecuadas mediante la utilización de técnicas de control de la respiración y relajación que permiten que las personas estén equilibradas y serenas. Además, proporciona fortaleza y recursos para subsistir ante los problemas o dificultades y contribuye también al bienestar y la felicidad.


Actividad 1: Hada emocional		Temporalización: 15 minutos
Fuente: Propia		Sesiones: 1 sesión diaria
Material	Una muñeca de tela o un títere (el hada) que pueden confeccionar los mismos niños en una sesión de plástica. Será la mascota del aula.	Contenidos: Vocabulario sobre emociones. Expresión oral.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar, reconocer y expresar los estados emocionales. - Aprender el vocabulario relacionado con las emociones. 	 Imagen del hada.
Desarrollo Explicación:	<p>El hada emocional acude al aula para explicar qué son las emociones y las principales emociones. Luego les enseña a los niños cómo se siente y les anima para que ellos también expliquen cómo se sienten y lo compartan con el resto de sus compañeros.</p> <p>Cuando los niños conozcan las principales emociones y sepan expresarlas e identificarlas enseñará a los niños que nosotros mismos podemos cambiar nuestros estados emocionales y para ello propondrá que cuando no se sientan a gusto y quieran cambiar su emoción acudan a ella para que con su magia cambie dicha emoción. Les proporcionará una nueva emoción para que estén tranquilos y felices.</p>	

Criterios de Evaluación:	La maestra debe asegurarse de que todos los niños entienden lo que son las emociones, las conocen e identifican y son capaces de acudir al hada cuando quieren cambiar su emoción. Realiza preguntas a los niños para comprobar que van avanzando en su aprendizaje. Anota todos los progresos en la tabla de la actividad (Anexo I).
---------------------------------	---


Actividad 2: La varita mágica.		Temporalización: 20-30 minutos
Fuente: Programa emocional de López (2010).		Sesiones: 16 sesiones
Material	Láminas, fotografías de los propios alumnos plastificadas o un dado con las caras de las emociones. Imágenes recortadas. Una caja y una varita mágica que se puede crear entre todos.	Contenidos: Vocabulario sobre emociones Las emociones. Expresión oral.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a expresar las emociones utilizando el rostro y el cuerpo. - Aprender vocabulario emocional. - Reconocer e identificar estados emocionales. 	 <p>Imagen de una varita mágica.</p>
Desarrollo Explicación:	<p>1. Se escoge una lámina o una fotografía y el niño o niños participantes deben representar la emoción que ha salido, el resto de alumnos deben adivinar la emoción que ha representado (expresión facial y corporal).</p> <p>2. Un grupo de 2 a 4 niños escogen una lámina o fotografía y cuando el alumno encargado de la varita mágica toca al alumno este debe expresar la emoción que le ha tocado. Consiga: Varita, varita, que se transforme ya.</p> <p>3. Ídem que la 2 pero cada alumno escoge una lámina o tira un dado de las emociones y el maestro dice: un, dos, tres, estaremos todos ... (emoción).</p> <p>4. Analizar imágenes: cómo tiene las cejas, los ojos, la boca, etc. Luego el docente pone un ejemplo: " Yo me siento ... cuando ..." y continúan los niños expresando la emoción con el cuerpo y la cara.</p> <p>Se pueden realizar los cuatro niveles juntos o por separado dependiendo del grupo. También se puede realizar diariamente según el criterio del docente con una duración de 10 minutos en pequeños grupos.</p>	
Criterios de Evaluación:	La maestra debe comprobar que todos los niños entienden bien lo que explican sus compañeros y lo hace a través de preguntas dirigidas a ellos: ¿Qué os ha parecido la actividad?, ¿Habéis descubierto nuevas palabras?. Las respuestas más significativas las anota en la tabla de la actividad (Anexo I).	

Actividad 3: Cómo me siento	Temporalización: 20-30 minutos
Fuente: Propia	Sesiones: 25 sesiones


Material	Imágenes o dibujos donde aparezcan diferentes emociones. La carta o dibujo de algún compañero. Un espejo.	Contenidos: Comunicar y sentir emociones .
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar, reconocer y expresar los estados emocionales. - Expresión oral. - Dialogar, reflexionar y aprender. 	 Imagen de ¿ cómo me siento?.
Desarrollo Explicación:	<p>1. Los niños sentados en asamblea explican cómo se sienten. Pueden expresarlo viendo dibujos o fotografías, después de leer una carta, tras un suceso concreto. La actividad consiste en que expresen su estado y analicen el motivo y que sientan cuando están en ese estado. Posteriormente, se comenta con todo el grupo para que todos puedan dar su opinión: qué piensan o harían ellos en su lugar, se trata de dialogar, escuchar y entre todos proponer soluciones.</p> <p>2. En grupos se ponen los niños delante de un espejo y expresan las emociones que les diga el maestro o cómo se sienten ante un suceso concreto para identificar como manifiesta el rostro y el cuerpo los diferentes estados.</p> <p>3. Siento, siento que sientes. Se explica a los niños que las emociones y los sentimientos son consecuencia de nuestras vivencias y pensamientos. Se colocan las imágenes al revés y se escoge una o bien se tira el dado de las emociones. Cuando aparece la imagen de la emoción deben identificarla y hacer una frase donde expliquen cuándo o en que circunstancia han sentido dicha emoción. "Me siento ... cuando". Posteriormente explican cómo se sienten en ese momento "Ahora me siento" y a continuación se les pide que reflexión y dialoguen sobre las emociones que han salido a una determinada persona. Se finaliza con una puesta en común.</p>	
Criterios de Evaluación:	La maestra debe asegurarse de que todos los niños participan y son capaces de reconocer, expresar y entender sus emociones para saber identificarlas en sus compañeros. Anota los progresos en la tabla de la actividad (Anexo I).	

Actividad 4: Estoy enfadado		Temporalización: 20-30 minutos
Fuente: Propia		Sesiones: 25 sesiones
Material	Pueden emplearse fotos plastificadas donde aparezcan imágenes de niños expresando ira ante diferentes situaciones o fotos de ellos mismos. Cuentos.	Contenidos: . Cómo se sienten cuando están enfadados y cómo notan su cuerpo.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar la ira y analizar lo que sienten. - Dialogar, reflexionar y aprender. - Proponer mejoras. - Regular las manifestaciones de ira. 	 Imagen de expresión de ira.
Desarrollo	1. Los niños sentados en asamblea explican cómo se sienten cuando están enfadados y cómo reacciona su cuerpo. Se realiza de forma individual y posteriormente conjunta para luego entre todos encontrar la mejor solución a través de diferentes estrategias de	


Explicación:	<p>regulación que deberán practicar y comentar en la siguiente sesión. Deben aprender que es normal enfadarse pero que se debe regular y para ello es necesario darles unas pautas adecuadas.</p> <p>2. Se lee un cuento relacionado con la Ira. Una primera propuesta es el libro "Iris y la ira" de ediciones Gaviota. Luego todos juntos reflexionan sobre lo que ha pasado. ¿Qué modificaríais vosotros si fuerais Iris?. ¿Creéis que Iris ha obrado correctamente?. ¿Qué habríais hecho vosotros en su lugar?. Se trata de que piensen, reflexionen, cuenten sus vivencias y entre todos encuentran soluciones y nuevas propuestas. Posteriormente, se puede crear un espacio en el aula para anotar o dibujar cuándo la sentimos y las formas de expresarla de forma controlada.</p> <p>3. Se lee el cuento "La cola del dragón" de editorial Salvatella. Un libro para hacer reflexionar a los niños de lo que puede suceder cuando siempre nos encontramos enfadados. En grupo se analiza, se proponen soluciones. Se trata que cooperen entre todos y propongan soluciones. Que se expresen libremente y nos cuenten cuándo les ha pasado algo parecido.</p> <p>4. En otras sesiones se incluyen otros cuentos también relacionados con la ira.</p>
Criterios de Evaluación:	<p>La maestra debe asegurarse de que todos los niños participan y son capaces de expresar su ira y llevar a cabo las soluciones que se proponen. Reflexionar si ha funcionado y si no es así cuál puede haber sido el motivo. Aprender a identificar cómo se sienten los personajes del cuento y entre todos encontrar diferentes soluciones y cuál creen que es la más adecuada. Se anotan los progresos en la tabla de la actividad (Anexo I).</p>

Actividad 5: El control de la ira		Temporalización: 20-30 minutos
Fuente: Adaptación de Vilda (2008).		Sesiones: 20 sesiones
Material	Un semáforo y adhesivos redondos de los distintos colores: verde (tranquilo), amarillo (me empiezo a enfadar, rojo (furioso) o bien imágenes de animales con dichos colores .	Contenidos: Cómo me siento en cada momento.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a controlar la ira. - Aprender técnicas para su control. - Dialogar, reflexionar y aprender. 	 <p>Imagen del semáforo de la ira.</p>
Desarrollo Explicación:	<p>Se utiliza la técnica del semáforo para que aprendan a identificar su estado de ira y pongan en práctica algunas de las técnicas aprendidas. Se realiza por grupos de 5-6 niños. Cada niño pasa por el semáforo y pone el color con el que se siente identificado. Verde no estoy enfadado, amarillo estoy un poco enfadado: decide lo que puede hacer, si no puede el resto del grupo le ayuda. Se trata de que aprendan que cuando están un poco enfadados es mejor parar y abandonar el lugar en que se encuentran, contar hasta 10 o realizar respiraciones para evitar pasar al rojo que indica peligro: estoy muy enojado y no controlo. Si algún niño ya está en esta fase y no puede controlarse debe decir la palabra Rojo que significa parar, estar todos 1 minuto callados y quietos, si no cambia de estado realiza todo el grupo 2-5 minutos de relajación.</p>	
Criterios de	<p>La maestra debe asegurarse de que todos los niños participan y son capaces de reconocer, expresar y aplicar las técnicas aprendidas y ayudar a sus compañeros</p>	


Evaluación:	cuando tienen dificultades. Anota los progresos en la tabla de la actividad (Anexo I).
--------------------	--

Actividad 6: La alegría		Temporalización: 20-30 minutos
Fuente: Propia		Sesiones: 25 sesiones
Material	Fotos o imágenes de niños contentos y alegres. Cuentos que nos hablen sobre la alegría. Colores o rotuladores. Nariz de payaso.	Contenidos: Estar contentos y alegres la mayor parte del tiempo.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar, reconocer y expresar alegría. - Dialogar, reflexionar y aprender. - Aprender a ser felices. - Expresar alegría con el rostro y el cuerpo. 	 <p>Imagen de la alegría.</p>
Desarrollo Explicación:	<p>1. Se enseña a los niños diferentes imágenes o fotos de niños alegres y se pide que expliquen cuándo se sienten de esa forma. Posteriormente, se les invita a reflexionar: cómo se sienten cuando están alegres, qué reflejan sus rostros, pueden describirlo los compañeros o mirarse en el espejo del aula.</p> <p>2. A través de diferentes frases deben expresar que sienten ante determinados sucesos. El maestro lee unas frases y ellos deben continuar expresando la emoción que está relacionada con la alegría y el motivo de dicha reacción para que aprendan a asociar emociones y causas. La primera frase la completa el maestro y después continúan los niños. "Cuando mi mejor amigo me abraza me siento ...", "me siento ... cuando juego con mis amigos", etc.</p> <p>3. Se lee el cuento "Las estrellas de colores" de la editorial Salvatella y todos juntos en asamblea deben reflexionar sobre lo que piensan y sienten. ¿Cómo se encuentran los personajes del cuento?, ¿porqué?, ¿qué pensáis vosotros de la alegría?, ¿cómo la describiríais?, etc. Que nos cuenten sus experiencias. Posteriormente, proponemos una actividad que consiste en dibujar lo que significa para ellos la alegría o un suceso en el cual han sentido dicha emoción con intensidad.</p> <p>4. Se reúne a los niños en asamblea y se les explica que la alegría ha salido del aula y no la encuentran. Deben pensar entre todos que pueden hacer para que regrese. Cada grupo de 4-5 niños se juntan durante unos dos minutos para decidir que piensan hacer. Cuando todos los grupos han expuesto sus propuestas la maestra expone también la suya. Reparte narices de payasos entre todos los niños y empieza a actuar como un payaso hasta conseguir que todos los niños participen y se diviertan.</p> <p>5. Cuento "La mariposa herida" de Pensando las emociones. Después de leer el cuento se reflexiona sobre la alegría. ¿Qué se puede hacer para que los compañeros se sientan alegres?. Formular diferentes preguntas, se trata de que los niños piensen y reflexionen sobre las causas, las acciones y los sucesos. Hacer que los niños a través de preguntas expliquen sus emociones y no las repriman, las expresen y sepan ellos mismo encontrar soluciones.</p> <p>5. Se puede incluso crear un espacio en el aula que sea el rincón de la alegría y acudir</p>	


	<p>allí siempre que alguien se sienta triste y quiera cambiar su emoción.</p> <p>Otros cuentos para trabajar la alegría: "El león jardinero" de Elsa Punset. Editorial Destino, "Cosas que me gustan" de Trace Moroney. Editorial SM.</p> <p>Las propuestas se han englobado por representar dicha emoción pero se trabajaran solas.</p>
Criterios de Evaluación:	La maestra debe asegurarse de que todos los niños participen y son capaces de reconocer, expresar y entender dicha emoción y hacer que surja de forma voluntaria para ayudar a un compañero triste o sentirse ellos mismos mejor. Anota los progresos en la tabla de la actividad (Anexo I).

Actividad 7: La biblioteca de las emociones		Temporalización: 20-30 minutos
Fuente: Propia		Sesiones: 40 sesiones
Material	Cuentos relacionados con emociones y sentimientos.	Contenidos: Expresar sentimientos y emociones.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar, reconocer y expresar los estados emocionales. - Dialogar, reflexionar y aprender. 	 <p>Imagen de la biblioteca.</p>
Desarrollo Explicación:	<p>1. Se leen diferentes cuentos a los niños relacionados con diferentes emociones que han surgido o que necesitan trabajarse. Los niños sentados en asamblea escuchan atentamente. Cuando se acaba el cuento la maestra realiza una serie de preguntas relacionadas con los sucesos del cuento, piensan igual que los personajes o piensan diferente. Se les pide su opinión, se propone que piensen otras opciones que podrían haber pasado. Crean que es adecuada la solución propuesta o propondrían otra. Se trata de que dialoguen y entre todos encontrar otras soluciones o ampliar la encontrada aplicándola ellos en el aula. Luego entre todos eligen otro final o resolver la situación de diversa forma.</p> <p>2. Otra opción es representando varios niños el cuento para así llegar a entender los motivos y las diferentes opciones.</p> <p>Algunos de los libros propuestos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Se necesitan besos". de Gemma Lienas. Editorial La Galera. Después de su lectura se les puede preguntar a los niños ¿cuántos besos pueden haber?, ¿pueden tener color?. Se les pide que cierren los ojos y recibir los besos. Qué se siente cuando estas con los ojos cerrados. Pueden plantearse diferentes preguntas según el ritmo del grupo. Al final del cuento se incluyen unas recomendaciones para trabajar con los niños que puedan ayudar. - "Cuando estoy contento" de Trace Moroney. Editorial SM. Un libro para ayudar a los niños a conocer sus sentimientos y demostrarles la necesidad de estar siempre alegres para poder disfrutar de las cosas y ser más felices. En grupo se comenta y luego que cada niño narre alguna ocasión en que se ha sentido muy contento o cuándo se siente contento y el motivo. Se trata de hacer que piensen y reflexionen sobre la alegría y todo lo que les puede aportar. Por supuesto, es necesario que también los adultos participen. 	

	<p>Se pueden añadir el resto de libros de sentimientos de Trace Moroney.</p> <p>- "Caracolito, león, delfín", "Delfín y ballenín" y "Los leones y el terremoto" de Vilda en "La resolución de conflictos a través de los cuentos". Se muestran tres formas de resolver conflictos y se pide que se identifiquen con una de las formas, que equivale a un personaje, y expliquen los motivos. Se realizan preguntas y se pide que entre todos lleguen a extraer la mejor opción.</p> <p>Otros libros (Anexo 2).</p>
Criterios de Evaluación:	<p>La maestra debe asegurarse de que todos los niños participan y son capaces de reconocer, expresar y entender las emociones de los personajes, identificarse con ellas, piensan y reflexionan sobre otras opciones y entre todos encuentran la mejor solución. Anota los progresos en la tabla de la actividad (Anexo I).</p>

Actividad 8: Nos relajamos		Temporalización: 5-10 minutos
Fuente: Vilda (2008), Lantieri (2013) y propia.		Sesiones: 2 sesiones diarias
Material	CD de música de relajación o clásica.	Contenidos: Aprender a relajar el cuerpo y la mente
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a relajar el cuerpo y la mente. - Conocer las emociones internas. - Aprender a respirar. - Aprender a apreciar el silencio - Utilizar los sentidos: vista y oído. 	 <p>Imagen de relajación.</p>
Desarrollo Explicación:	<p>Los niños se sientan en asamblea y se les explica que van a aprender diferentes técnicas de relajación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El globo: se pide a los niños que se imaginen que tienen un globo en el vientre que van a inflar. Cerrar los ojos y coger aire por la nariz, se lleva hasta el vientre y se empieza a inflar el globo (se les guía 1,2,3 el globo se infla, retenéis 1,2,3 y expulsáis poco a poco 1,2,3 continuáis expulsando), se puede repetir tantas veces como se considere necesario. 2. Se escucha música de relajación y el profesor guía la misma técnica anterior o pueden colocarse las manos en el vientre, se repite 5 veces hasta que los niños estén completamente relajados y se pasa a guiarles (vais caminando por un prado verde, vais descalzos, al fondo hay un bosque con árboles y os acercáis a uno de ellos, a vuestro árbol, lo abrazáis y habláis con él, os explica cosas y sucesos. Tenéis que despediros, es hora de regresar, abandonáis el bosque, el prado, regresáis al aula y empezáis a sentir poco a poco los pies, las piernas y el resto del cuerpo, contamos hasta tres y si estáis listos abris los ojos sino podéis esperar otro poquito. 3. Se les pide silencio antes de empezar. Comienza el ejercicio, ídem 1, si quieren comprobar que lo están haciendo bien pueden colocarse las manos en el vientre y de esta forma notarán su abdomen que sube y baja, esto quiere decir que lo hacen correctamente. Si las primeras veces no sale no pasa nada, a medida que vayan practicando saldrá. Se pone el CD de relajación de Lantieri (2013) y se pide que estén atentos a lo que escuchen y sigan las pautas. Después de esta sesión que dura unos 20- 	

	30 minutos se les pide a los niños que nos expliquen sus sensaciones, si no les sale pueden utilizar una palabra y el docente puede empezar con la suya. Tal vez, al principio tengan dificultades pero a medida que vayan practicando irán mejorando y cada vez aprenderán a estar más relajados.
Criterios de Evaluación:	La maestra debe asegurarse de que todos los niños participan y son capaces de relajarse. Anota los progresos en la tabla de la actividad (Anexo I).

Actividad 9: La mediación		Temporalización: 15-20 minutos
Fuente: Vilda (2008).		Sesiones: 25 sesiones
Material		Contenidos: Aprender estrategias de resolución de conflictos.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar, reconocer y expresar las emociones. - Dialogar, reflexionar y aprender. - Resolver conflictos 	 <p>Imagen de la mediación</p>
Desarrollo Explicación:	Primero el tutor actúa de mediador. Se resuelve un conflicto que ha sucedido en el aula. Se escenifica, piensan, reflexionan y entre todos intentan llegar a un acuerdo o solución, el tutor expone la solución que han escogido la mayoría. Si comprueban que no ha sido correcta se puede modificar en la siguiente sesión. Luego el tutor guía a los alumnos que tengan que hacer el papel de mediadores.	
Criterios de Evaluación:	La maestra debe asegurarse de que todos los niños participan y acepten las resoluciones acordadas. Anota los progresos en tabla de la actividad (Anexo I).	

4.4 DESARROLLO O METODOLOGÍA

La metodología empleada es principalmente globaliza y activa. Se pretende un cambio en la forma de trabajar para conseguir desarrollar las competencias básicas. Emplear la educación personalizada atendiendo las capacidades, necesidades y diferencias de los alumnos y respetando los distintos ritmos de aprendizaje. Se trabaja la inteligencia emocional fundamental para el crecimiento personal.

Por consiguiente, es necesaria una implicación y participación activa del profesorado, el trabajo en equipo tanto por parte de profesores como de los propios alumnos. Todos son protagonistas, la parte activa del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es necesario proporcionar a los alumnos un entorno rico y variado con múltiples experiencias adecuadas a sus edades que se irán variando según las necesidades o demandas. El docente además debe proporcionar a los alumnos seguridad y confianza. Fomentar el trabajo colaborativo, que se ayuden y cooperen entre todos, que los mayores ayuden a los más pequeños. Los alumnos aprenden experimentando, probando y divirtiéndose y se les proporcionarán los materiales necesarios. Las actividades engloban las competencias básicas así como una combinación de las inteligencias múltiples.

Las actividades de educación emocional no serán puntuales de solo unas sesiones que se olvidan fácilmente, sino conjuntas con el resto de actividades, a lo largo de todos los cursos de Educación Infantil. En primer lugar, se enseña a los niños que conozcan e identifiquen las emociones para después ir integrándolas con el resto de la programación. Los cuentos son de gran ayuda para conocerlas e incluso para aprender a regularlas. Asimismo, es adecuado trabajar alguna técnica de relajación cuando se trabajan las emociones y el autocontrol para introducir la serenidad, el equilibrio y ayudar a corregir las conductas incorrectas. También ayuda a adquirir el conocimiento interno que permite conocerse uno mismo, entender a los demás y tener una actitud positiva. Cuando los niños aprenden a expresar sus emociones son más respetuosos y se previenen problemas relacionados con una mala gestión de las emociones.

Además de las actividades propuestas se puede introducir la música de forma diaria, después del patio cuando los niños entran en el aula, para que se tranquilicen después del ajetreo del patio donde no paran de correr y saltar. También se puede incluir alguna técnica de relajación como una pelota de relajación o algún otro instrumento que puedan manejar los niños. Otra técnica puede ser una grabación donde les explique a los niños que cierren los ojos y se imaginen que están flotando y que viajan en una nube, etc., mientras escuchan de fondo música relajante o realizar una de las actividades de relajación de la propuesta. El docente será el encargado de elegir la actividad teniendo en cuenta las necesidades y demandas de sus alumnos.

Por otra parte, la teoría se basa en el conocimiento de las emociones, las opiniones de diferentes autores. Se ha podido ver como es necesario incluir la educación emocional tanto en los colegios como en los hogares pues esta repercute en los comportamientos y aprendizajes. Las ventajas de conocer el funcionamiento del cerebro, cómo influyen las emociones en la salud, las relaciones y la autoestima. En conclusión, todos los autores coinciden en que la base de la educación es el conocimiento y control de las emociones para obtener felicidad y mejor calidad de vida.

4.5 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MESES	ACT. 1	ACT. 2	ACT. 3	ACT. 4	ACT. 5	ACT. 6	ACT. 7	ACT. 8	ACT. 9
SEPTIEMBRE									
OCTUBRE									
NOVIEMBRE									
DICIEMBRE									
ENERO									
FEBRERO									
MARZO									
ABRIL									
MAYO									
JUNIO									

SESIONES	ACTIVIDADES
2 SESIONES AL DIA	2 AL DIA
1 SESIÓN DIARIA	DIARIA
1 SESIÓN SEMANAL	40
1 SESIÓN CADA 2 SEMANAS	20
APROX. 1 SESIÓN CADA 2 SEMANAS	25
APROX. 1 SESIÓN CADA 2 SEMANAS	16

4.6 EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

La evaluación se realiza mediante la observación directa y sistemática. Todo ello se anota en la tabla de la actividad o en el diario donde quedan reflejados todos los conceptos trabajados y el resultado obtenido por los alumnos, su grado de aceptación, el interés demostrado y su utilidad. Se utilizarán también las escalas de observación que nos muestran las opiniones de los alumnos y los registros de acontecimientos especiales durante su aplicación.

También se valorarán cada una de las actividades de la propuesta, se pueden mejorar para ir perfeccionando el programa. Se han logrado alcanzar los objetivos de las distintas actividades y los de la propuesta o se deben realizarse cambios para lograrlos.

Se pedirá la colaboración de las familias para que nos informen si han observado cambios en sus hijos o cualquier anécdota que consideren relevante.

Se valorará la actitud y los conocimientos de los alumnos adquiridos tanto de forma individual como en grupo (Anexo III):

- Están atentos.
- Si se equivoca o despista pide ayuda.
- Colabora y ayuda a sus compañeros.
- Conoce y distingue las emociones trabajadas.
- Aplica las técnicas de autorregulación aprendidas.
- Participa regularmente de forma activa.
- Ha alcanzado los objetivos propuestos en las actividades.
- Ha mejorado el clima del aula y las relaciones entre los compañeros.
- Los resultados de los alumnos han mejorado.
- Cómo se sienten los alumnos. Están contentos con los resultados. Qué opinan.
- Las familias cómo se sienten.

4.7 ANALISIS Y CONCLUSIONES DE LA PROPUESTA

Dicha propuesta de intervención no se ha podido aplicar en el aula y, por consiguiente, no se ha logrado realizar su análisis, ni sacar conclusiones al no disponer de datos. Cuando se ponga en práctica se analizarán los datos obtenidos, se realizara una media y se sacarán las conclusiones pertinentes: debe seguir la misma dinámica o debe variarse.

A través de las aportaciones teóricas examinadas se ha podido comprobar la importancia y la necesidad de incluir la educación emocional en las escuelas como prevención de muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual y que están directamente relacionados con una falta de educación emocional. Para que esto se pueda llevar a cabo es fundamental que el docente se forme en educación emocional y en el estudio del funcionamiento del cerebro para poder aplicar con éxito las nuevas propuestas programadas. Además, la familia es un pilar fundamental de dicha educación por eso en los hogares deben conocer la importancia de una correcta educación emocional y las escuelas son la fuente que les puede proporcionar estos conocimientos.

Tal como se ha podido ver en la propuesta de Lantieri (2013) y en Ramos (2012) la relajación, la respiración y el conocimiento interno son fundamentales y es necesario incluirlos desde las primeras edades. Para que esto sea posible el docente también necesita aprender y formarse en dichas técnicas para posteriormente incluirlas en los centros. Algún docente que ya conoce y aplica

dichas técnicas en el aula informa de sus beneficios y de la facilidad con la cual se adaptan los niños, mejor que los adultos. El cuerpo cuando se encuentra relajado se encuentra al 100% de su capacidad por eso dedicando tan solo 5-10 minutos, en la entradas o ante una prueba, se conseguirán obtener mejores resultados al dejar de lado preocupaciones o emociones que hacen que el cerebro no esté en pleno rendimiento (Ramos, 2012).

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y PERSPECTIVAS

Es necesario que se analicen las diferentes actividades programadas para comprobar si se han ajustado a los objetivos planteados.

Para poder evaluar esta propuesta es necesario llevarla a la práctica y analizar los resultados. Se puede ampliar profundizando en la neurociencia y en técnicas de meditación como la atención plena. Por otra parte, se pueden incluir nuevas intervenciones: el miedo, la meditación, la alimentación, etc.

5.1 CONCLUSIONES

Es fundamental que todos los centros educativos integren la educación emocional en sus programaciones y para ello necesitan contar con personas expertas que les ayuden a incluir en el aula actividades de educación emocional. Incluyendo el aprendizaje emocional de forma conjunta con el cognitivo, a lo largo de toda la escolaridad, se logrará formar a personas con un gran desarrollo en todos los campos lo cual repercutirá de forma positiva en su felicidad y en el bienestar de la sociedad en general. El docente ha recibido escasa formación en educación emocional y necesita formarse para ver la influencia que esta ejerce en el desarrollo del niño y poder desempeñar correctamente su labor educativa debido a que en su interrelación con el niño muestra e influye tanto en las conductas emocionales como en la forma de afrontarlas.

Sería conveniente analizar la propuesta programada y sacar las conclusiones necesarias, si ha resultado eficaz, qué se puede mejorar o qué se debe modificar para lograr alcanzar los objetivos propuestos "Desarrollar y potenciar la alegría en el alumno, en el aula y en el centro", "Disminuir la impulsividad o violencia", "Aumentar la autoestima y el autoconcepto de los niños", "Desarrollar el pensamiento, la reflexión y el diálogo" y "Aprender técnicas de relajación y meditación".

Del primer objetivo general "Profundizar en la educación emocional" se concluye que los niños lo pueden llegar a alcanzar sin dificultades por la gran variedad de actividades programadas centradas en el conocimiento y expresión de las emociones. Por otra parte, los cuentos contribuyen a una mejor integración y motivación, les permite observar la emoción desde la distancia, comprenderla y aceptarla. Asimismo la mascota y la varita mágica puede proporcionarles la ayuda necesaria para poder expresarse sin temores. Las actividades han sido pensadas para ayudarles a conocer, identificar y controlar sus emociones sin problemas.

Del segundo objetivo general "Mejorar las relaciones de los alumnos mediante la inclusión de la alegría y el aprendizaje y gestión de la ira" se concluye que pueden resolverse los conflictos cuando los niños son felices pues mejoran su atención y son amables en general. Por supuesto, la relajación diaria puede contribuir a que mejoren sus relaciones, al igual que la mediación y por supuesto el semáforo que está pensado para que aprendan mientras se divierten. Las actividades están planteadas para que se sientan motivados y disfruten a la vez que aprenden. Por otra parte si incluyen la alegría en sus vidas les puede ayudar a no preocuparse tanto por ellos mismos y ayudar más a los compañeros.

En relación con el primer objetivo específico " Desarrollar y potenciar la alegría" se deduce que el docente es la clave ya que puede contagiar a sus alumnos con su alegría y optimismo. Las actividades propuestas pretenden lograr una mayor motivación y felicidad en el aula y en el centro.

En relación con el segundo objetivo específico "Disminuir la impulsividad o violencia" se deduce que tanto la relajación como la meditación pueden ayudar a ello, a la vez que les puede ayudar a canalizar los impulsos. Los niños aprenden de forma rápida las técnicas de respiración y se ha pensado introducirlas como un hábito para que las interioricen y puedan usarlas siempre que las necesiten. Por otra parte, el rincón del hada ha sido creado para que sepan que pueden confiar y expresar sus emociones y que pueden acudir a ella siempre que lo necesiten. El semáforo también les puede ayudar para conocer los diferentes estados y encontrar soluciones. A su vez, la introducción de la alegría está pensada para que tengan mayor flexibilidad y recursos para hacer frente a los impulsos violentos. Las actividades pretenden que los niños piensen y acepten a sus compañeros y entre todos abordan los problema y encuentren soluciones.

En relación con el tercer objetivo específico "Aumentar la autoestima y el autoconcepto" se deduce que pueden adquirirlo a través de la seguridad y confianza que logran cuando se conocen y se aceptan con cualidades y defectos y también aceptan y respetan a los demás. El docente puede ayudarles dejando que expresen sus opiniones y preferencias.

En relación con el cuarto objetivo específico "Desarrollar el pensamiento, la reflexión y el diálogo" se deduce que con la ayuda de los cuentos que se han analizado e incluido en las actividades pueden desarrollarlo sin dificultades. Se les proporcionan herramientas para que sean ellos mismos los que encuentren soluciones a los problemas: pensando, reflexionando y dialogando.

En relación con el quinto objetivo específico "Aprender técnicas de relajación y meditación" se deduce que su inclusión les puede ayudar a aprender a conocerse. Se han pensado para practicarlas a diario, interiorizarlas y poder emplearlas siempre que las necesiten. Las actividades se han programado para que aprendan a conocer su cuerpo, sus reacciones internas y puedan emplear los ejercicios de relajación aprendidos para aliviar las tensiones.

A pesar de no haber podido llevar a la práctica dicha propuesta, todas las actividades están pensadas para que los niños disfruten mientras las realizan y de esta forma obtener mejores resultados. La actitud del docente basada en el respeto, la tolerancia y la escucha serán esenciales, así como las muestras de afecto y comprensión.

5.2 PROSPECTIVA

Cuando se planteo esta propuesta se quiso trabajar la educación en valores, posteriormente se escogió la educación emocional, las emociones, la autoestima y la creatividad y, finalmente, considerando su amplitud se centro en las emociones que se consideran fundamentales para una primera intervención: la alegría, la ira y el autocontrol. Por supuesto, se puede seguir ampliando la investigación pero debido a las limitaciones del trabajo solo se han considerado los aspectos más relevantes.

Por otra parte, aparecen otras posibilidades surgidas durante la investigación y que es conveniente incluirlas en nuevas propuestas:

- Profundizar en la meditación incluyendo el programa de inteligencia emocional plena o mindfulness que trabaja la autoconciencia a través de la autoobservación, comprensión y dirección.
- Incluir nuevas emociones. La siguiente emoción que se considera necesaria de investigar es el miedo, sus orígenes y sus causas.
- Investigar e introducir la creatividad. Los niños son espontáneos y tienen una gran imaginación que necesita fomentarse en nuevas propuestas.
- Profundizar en el deporte que también influye en las emociones y mantiene en forma a un gran cantidad de órganos: corazón, pulmones y sistema nervioso (Peralbo, 2011).
- Investigar sobre la alimentación que está relacionada con las emociones y la salud. Según Peralbo (2011) la alimentación rica y variada en vitaminas y nutrientes aporta energía y bienestar para crecer sanos y fuertes y es en infantil que deben aprenderse dichos hábitos.

Destacar que no se ha podido analizar en profundidad la neurociencia y sus implicaciones con lo cual se puede incluir una nueva propuesta destacando los aspectos más relevantes y cómo llevarlo a la práctica.

Uno de los problemas surgidos durante la investigación es la elección de autores debido a la gran cantidad de libros que existen en el mercado.

Para finalizar, comentar que se podrían seguir incluyendo más actividades pero se deja libertad al docente para que decida que otras actividades se podrían incluir e incluso si se deben reducir las sesiones porque los niños consiguen antes los objetivos propuestos.

Es necesario realizar un una recogida de datos para comprobar si se pueden alcanzar los objetivos planteados.

La novedad más importante es la introducción de la relajación y la meditación de forma diaria en el aula, siendo uno de los pilares para lograr alcanzar la paz y tranquilidad necesarias para sentirse felices y motivados. Al igual que la inclusión del humor por parte del maestro.

Así mismo, la introducción de una mascota y cuentos que abordan las distintas emociones es una forma divertida de introducirlas y conseguir que los niños las aprendan, las expresen y las controlen pues para ellos es como un juego. Al igual, que escenificar los conflictos y proponer soluciones entre todos.

Por último, comentar que la emoción es el motor de la vida y que se necesita conocer, expresar y gestionar para vivir felices y poder superar los desafíos del camino.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, M. (2012). *Desenvolupament emocional*. Formació psicopedagògica. PrisMa. Material no publicado.
- Alberca, F. (2006). *Cuatro claves para que tu hijo sea feliz*. España: Almuzara.
- Alberca, F. (2012). *Todo lo que sucede importa*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Aguilar, T. (2012). *Las emociones positivas*. Blog de Psiquiatría del Alma. Recursos. Recuperado el 23 de junio de 2013 de <http://www.psiquiatriadelalma.com.ar/ARTICULOS/Emociones%20positivas.pdf>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Carvajal, J. (2010). *Vivencias*. Recuperado el 2 de junio de 2013 de <http://wwwvivencias12.blogspot.com.es/2010/05/entrevista-al-dr-jorge-carvajal-pionero.html>
- Chica, L. (2013). *Quién eres tú?* Barcelona: Planeta. (e-book)
- Coca, A. (2005). *El creixement emocional del nen. El món dels sentiments dels 0 als 12 anys*. Barcelona: Viena Edicions.
- Cruz, M. "entrevistador" et Camps, V. "entrevistado". *El gobierno de las emociones*. (2011). (Video) Youtube.
- Cutler, H.C. (2003). *El arte de la felicidad*. Barcelona: Debolsillo.
- Ferrerós, M.L. (2011). *Castigat! És necessari?*. Barcelona: Columna.
- Filliozat, I. (2001). *El mundo emocional del niño*. Barcelona: Oniro.
- Francia, A. "entrevistador". et Berli, L. "entrevistado". (2002). Tomado de http://www.dailymotion.com/video/xdmk24_eft-tecnicas-de-liberacion-emociona_people.
- García, C. (2010). *Ser padres y madres ¿Dónde está el manual de instrucciones?*. Edukame.com

- Gardner, H. (2005). Inteligencias múltiples. *Revista de psicología y educación*, 1 (1), 17-26.
Recuperado el 18 de mayo de 2013 de
<http://revistadepsicologiayeducacion.es/index.php/descargasj/finish/3/16.html>
- Giménez, M., Fernández, M., & Daniel, M.-F. (2013). *Pensando las emociones. Programa de intervención para Educación Infantil*. Madrid: Pirámide. (e-book)
- Goleman, D. (2013). *El cerebro y la inteligencia emocional*. Barcelona: Ediciones B. (e-book).
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Herran, L. (2010). *Programa Taldeka para la convivencia escolar*. España: Descleé.
- Horno, P. (2004). *Eduquem l' afecte*. Barcelona: Graó.
- Lantieri, L. (2013). *Inteligencia emocional infantil y juvenil* (5ª ed.). Madrid: Aguilar.
- López, È. (2010). *Educación emocionalL. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer. (e-book)
- Martínez-Otero, V. (2007). *La inteligencia afectiva*. Madrid: CCS.
- Melo, A. (2010). Las emociones y el cerebro. En A. Melo, *Cerebro, mente y conciencia: un enfoque multidisciplinario*. (págs. 121). MedPub.
- Osho. (2011). *Bienestar emocional*. Barcelona: Random House Mondadori. (e-book)
- Peralbo, A. (2011). *Educar sin ira*. Madrid: La esfera de los libros.
- Perdomo, L. (1998). *Niños inteligentes y felices*. Madrid: Pirámide.
- Perea, R. (2009). *Promoción y educación para la salud. Tendencias innovadoras*. Madrid: Diaz de Santos.
- Rodríguez, N. (2005). *¡Quién manda aquí!* Barcelona: Juventud.
- Trigueros, F. "entrevistador". et Ramos, N.S. "entrevistado". (2012). Tomado de
http://www.dailymotion.com/video/xvf4bd_entrevista-psique_lifestyle
- Universidad Internacional de la Rioja. (2012). Tema 2. Innovaciones educativas: Cómo aprende el cerebro y atención a la diversidad. Material no publicado.
- Vilda, A. (2008). *La resolución de conflictos a través de los cuentos*. Madrid: ICCE.

BIBLIOGRAFÍA

Baum, H. (2003). *iEstoy furioso!*. Barcelona: Oniro.

Baum, H. (2004). *iLo quiero ahora!*. Barcelona: Oniro.

Bisquerra, R. (2012). *Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica*. *Avances en supervisión educativa*, 16, 1-16. Recuperado el 8 de mayo de 2013 de http://www.adide.org/revista/index.php?option=com_content&task=view&id=448&Itemid=465

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de investigación educativa*, 21, 1, pág. 7-43. Recuperado el 31 de mayo de <http://www.doredin.mec.es/documentos/007200330493.pdf>

Bisquerra, R. (2005). *La educación emocional en la formación del profesorado*. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 95-114. Recuperado el 20 de mayo de 2013 de dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2126758.pdf

Blakemore, S.J. (2008). *Cómo aprende el cerebro. Las claves para la educación*. Barcelona: Ariel.

Clemente, R.A & Adrián, J.E. *Evolución de la regulación emocional y competencia social*. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. Vol. VII, 17-18. Recuperado el 23 de mayo de <http://reme.uji.es/articulos/avilli3022608105/texto.html>

Corbella, J. (2007). *Educar amb valors*. Barcelona: Columna.

Garrido, L. (2006). *Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38, 3, 493-507. Recuperado el 24 de abril de 2013 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80538304>

Grossmann, C. (2009-2010). *Vínculo entre Relaciones Interpersonales, Comunicación, Bagaje Cultural y Emociones, Relatos y reflexiones*. Universitat de Barcelona. Recuperado el 12 de mayo de 2013 de <http://stel.ub.edu/grop/files/197.pdf>

Jensen, E. (2004). *Cerebro y aprendizaje*. Madrid: Narcea.

López, E. (2005). *La educación emocional en la educación infantil*. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 153-167. Recuperado el 5 de mayo de 2013 de http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1209146070.pdf

Prades, J. (2008). *La escuela saca suspenso en emociones*. El país. Recuperado el 26 de abril de 2013 de http://elpais.com/diario/2008/09/05/sociedad/1220565601_850215.html

Trianes, M.V. & García, A. (2002). *Educación socio-afectiva y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 175-189. Recuperado el 14 de mayo de 2013 de <http://www.doredin.mec.es/documentos/014200230422.pdf>

Wöbking, W. (2000). *Niños más inteligentes*. Barcelona: RBA práctica.

AGRADECIMIENTOS

*Dedico este trabajo a mi hija Marta.
Gracias por tu amor, paciencia y comprensión.*

También quiero dar las gracias a todas las personas que confían en mí y que me han apoyado a lo largo de mi vida y en la realización de este trabajo. Gracias a todos por vuestra ayuda, vuestro afecto y vuestros ánimos cuando más los necesitaba.

Mis más sincero agradecimiento a mi directora de trabajo Silvia por toda su ayuda y su apoyo en la realización de este trabajo.

Gracias también a mi familia y especialmente a mi abuela Lola.

Gracias.

ANEXOS

ANEXO I

Tabla para evaluar las distintas actividades extraída de López (2010).

0 puntos: No ha logrado el objetivo
1 puntos: Ha logrado parcialmente el objetivo
2 puntos: Ha logrado el objetivo

ACTIVIDAD	0	1	2
OBJETIVO/S:			
1. (Apellidos, nombre)			
2. (Apellidos, nombre)			
3. (Apellidos, nombre)			
4. (Apellidos, nombre)			
5. (Apellidos, nombre)			
6. (Apellidos, nombre)			
7. (Apellidos, nombre)			
8. (Apellidos, nombre)			
9. (Apellidos, nombre)			
10. (Apellidos, nombre)			

Tabla de Registro anecdótico extraída de (López, 2010).

Registro anecdótico:
Fecha:
Alumno/s implicado/s:
Conducta:
Causa:
Consecuencias:
Aspectos a considerar:

ANEXO II

Otros cuentos para trabajar emociones en la Actividad 7: La biblioteca de las emociones.

- Adaptación de los cuentos de Ana: "La mariposa herida", "La muñeca", "El amor de mamá", "La mariquita gigante", "El partido de fútbol", "El ratón", "¿Dónde estás?", "El señor susto", "Nicolás y la pandilla de los mayores", "Termina el colegio" extraído de Fernández, González y Daniel.

- "Soy un monstruo", "Un espejo en el corazón", "Música en la barriga" de Gemma Lienas, editorial La Galera. "Vaya rabieta" de Mireille Allancé, Editorial Corimbo. "Basta de peleas" de Karine Marie Amiot, editorial Timunmas. "Felicidad" de Violeta Monreal, abecedario de los sentimientos de ediciones Gaviota y otros cuentos donde se trabaja la emoción y su contrario.

ANEXO III

Tabla de evaluación:

DIARIO DE EVALUACIÓN	SI	NO	A VECES
Están atentos.			
Si se equivoca o despista pide ayuda.			
Colabora y ayuda a sus compañeros.			
Conoce y distingue las emociones trabajadas.			
Aplica las técnicas de autorregulación aprendidas.			
Participa regularmente de forma activa.			
Ha alcanzado los objetivos propuestos en las actividades.			
Ha mejorado el clima del aula y las relaciones entre los compañeros.			
Los resultados de los alumnos han mejorado.			
Cómo se sienten los alumnos. Están contentos con los resultados. Qué opinan.			
Las familias como se sienten.			