

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

La inteligencia emocional en el aula de 5-6 años

Trabajo fin de grado presentado por:

Titulación:

Línea de investigación:

Director/a:

Emma Muñoz Sierra

Grado en Maestro en Educación Infantil

Unidad didáctica

Mercedes Martínez Roselló

Ciudad: Berga

20 de enero de 2017

Firmado por: Emma Muñoz Sierra



CATEGORÍA TESAURO: 1.1.9. Psicología de la educación

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG en adelante) se centra en la propuesta de una Unidad Didáctica basada en la inteligencia emocional en el aula de 5-6 años.

Para ello, es necesario realizar una revisión bibliográfica en base al constructo de la inteligencia emocional, en un marco de inteligencias múltiples, y a las teorías de diversos autores que lleva a la conceptualización de las emociones y de las competencias emocionales. Antes de dar paso a la Unidad Didáctica, en la que se muestra cómo trabajar la inteligencia emocional en el aula, se dan a conocer las características del desarrollo emocional de los niños en esta etapa educativa así como los beneficios de educar en el aula dicha inteligencia.

Se concluye el trabajo verificando el grado de consecución de los objetivos establecidos y realizando una reflexión personal sobre el aprendizaje adquirido con el grado y la elaboración del TFG.

PALABRAS CLAVE: Inteligencia emocional, emociones, competencias emocionales, inteligencias múltiples, unidad didáctica.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
1.1. Justificación	6
2. OBJETIVOS.....	7
2.1. Objetivo general del TFG	7
2.2. Objetivos específicos del TFG	7
3. MARCO TEÓRICO	7
3.1. La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner.....	7
3.2. La inteligencia emocional	8
3.2.1. Modelo de habilidad de Salovey y Mayer.....	9
3.2.2. Modelo mixto de Goleman.....	10
3.2.3. Modelo mixto de Bar-On.....	11
3.3. Las emociones: concepto, componentes, funciones y clasificación.....	11
3.4. El desarrollo emocional de los niños de 0-6 años.....	14
3.5. Los beneficios de educar en el aula la inteligencia emocional.....	14
3.6. Las competencias emocionales en la legislación estatal y autonómica	15
4. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA	18
4.1. Características del entorno	18
4.2. Características del centro.....	18
4.3. Características del alumnado	18
5. PROPUESTA UNIDAD DIDÁCTICA	19
5.1. Presentación.....	19
5.2. Objetivos.....	19
5.3. Competencias básicas.....	20
5.4. Temporalización.....	21
5.5. Contenidos	22
5.6. Secuencia de actividades.....	22
5.6.1. Conciencia emocional	23
5.6.2. Regulación emocional	25

5.6.3. Autonomía emocional.....	27
5.6.4. Competencia social	28
5.6.5. Habilidades de vida y bienestar	29
5.7. Metodología.....	29
5.8. Medios y recursos materiales y/o tecnológicos.....	30
5.9. Sistema de evaluación.....	31
6. CONCLUSIONES	35
7. CONSIDERACIONES FINALES	37
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
9. BIBLIOGRAFÍA.....	40
ANEXOS.....	41
Anexo I. Bingo de las emociones.....	42
Anexo II. Sesiones diseñadas para trabajar la conciencia emocional.....	43
Anexo III. Sesiones diseñadas para trabajar la regulación emocional	45
Anexo IV. Sesiones diseñadas para trabajar la autonomía emocional	47
Anexo V. Sesiones diseñadas para trabajar la competencia social	49
Anexo VI. Sesión diseñada para trabajar las habilidades de vida y bienestar	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Secuencia cronológica del desarrollo emocional del niño de 0-6 años.....	14
Tabla 2. Competencias emocionales y sociales a adquirir por el alumno en la LOE.....	16
Tabla 3. Distribución del alumnado por grupo y sexo.....	18
Tabla 4. Capacidades del segundo ciclo de Educación Infantil	20
Tabla 5. Cronograma de las actividades	21
Tabla 6. Sesión 1. Ovillo emocional	23
Tabla 7. Sesión 2. Bingo de las emociones.....	24
Tabla 8. Sesión 5. ¿Quieres un lacasito?.....	25
Tabla 9. Sesión 6. Masajes musicales	26
Tabla 10. Sesión 7. Círculos positivos	27
Tabla 11. Sesión 11. Islas de coral.....	28
Tabla 12. Sesión 13. Mis amigos.....	29
Tabla 13. Diario de clase	32
Tabla 14. Registro anecdótico	33
Tabla 15. Escala de observación para la evaluación del alumnado.....	33
Tabla 16. Cuestionario de autoevaluación del alumnado	34
Tabla 17. Cuestionario de autoevaluación del docente	35
Tabla 18. Sesión 3. ¿Adivina quién?.....	43
Tabla 19. Emocionómetro.....	44
Tabla 20. Sesión 4. Representación con emoción	45
Tabla 21. Rincón de las emociones	46
Tabla 22. Sesión 8. Cuestión de actitud.....	47
Tabla 23. Protagonista del día	48
Tabla 24. Sesión 9. Ring, ring.....	49
Tabla 25. Sesión 10. Pepo y Pepa tienen un problema	50
Tabla 26. Sesión 12. El álbum de los deseos	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. La inteligencia emocional según Salovey y Mayer	10
Figura 2. La inteligencia emocional según Goleman.....	11
Figura 3. Modelo de emoción según Bisquerra	12
Figura 4. Modelo pentagonal de competencias emocionales de Bisquerra.....	16
Figura 5. Expresiones emocionales en niños	23
Figura 6. ¿A qué sabe la luna? en la mesa de luz	28
Figura 7. Bingo de las emociones.....	42
Figura 8. Emocionómetro	44
Figura 9. Panel de expresiones faciales del rincón de las emociones.....	46

1. INTRODUCCIÓN

Vivimos en un mundo cada día más social, con un ritmo de vida muy agitado, en el que se da un gran valor a la inmediatez, en el que se considera negativo todo aquello que no produce una satisfacción rápida, en el que el egoísmo y la violencia amenazan, constantemente, la tranquilidad de una deseada vida colectiva y en el que existe un alarmante incremento de casos de personas que sufren depresión y estrés.

En el ámbito educativo, se ha venido observando que nuestros niños y jóvenes, muestran una tendencia al aislamiento, al nerviosismo, la angustia, la depresión, la falta de disciplina, la impulsividad, la agresividad, la baja tolerancia a la frustración, al consumo de sustancias tóxicas, a los trastornos de la alimentación, etc., todos estos problemas son provocados por un analfabetismo emocional que ha sido fomentado por una escuela centrada, sobre todo, en la adquisición de conocimientos y el desarrollo académico de los alumnos.

Además, hasta hace pocos años, la educación de las emociones se basaba en aprender a reprimirlas y a no mostrarlas en público. Si hacemos memoria, podemos recordar que el hecho de que un hombre llorara era signo de debilidad. Todo esto provocaba que se tuviera un mal control y una mala gestión emocional desembocando al fracaso en diferentes facetas de la vida.

1.1. Justificación

Afortunadamente, aparecen nuevas corrientes y políticas pedagógicas que conllevan un cambio en el modelo tradicional de educación. En el Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, más conocido como el Informe Delors, queda patente que el nacimiento de la mundialización hace necesaria la introducción de cambios en los programas escolares. En dicho informe, se establecen cuatro pilares en los que la educación debe basarse (Delors, 1996):

- Aprender a conocer.
- Aprender a hacer.
- Aprender a vivir.
- Aprender a ser.

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner y la conceptualización de inteligencia emocional que populariza Goleman, son claves para conocer y definir aquellos contenidos necesarios para una adecuada alfabetización emocional y una educación integral verdadera.

En los últimos años, el concepto de inteligencia emocional ha ido adquiriendo mayor relevancia en el ámbito educativo por lo que comienzan a desarrollarse algunos programas de educación emocional con el objetivo de ayudar a los alumnos a ser inteligentes emocionalmente para que, en un futuro, sean unos adultos felices, equilibrados y exitosos, capaces de afrontar de forma eficaz los problemas que les surjan a lo largo de toda su vida.

Actualmente, el principal objetivo de las escuelas es el desarrollo integral de sus alumnos y así queda reflejado en el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil según el cual “la finalidad de la Educación Infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas” (p. 474).

Los niños son sujetos en construcción y cuentan con una gran plasticidad neuronal, esto permite que se puedan moldear sus capacidades y estimular su inteligencia. Por este motivo, es importante que desde edades tempranas se estimule y desarrolle la inteligencia emocional. Es un momento clave para educar sus emociones. Los niños deben aprender a identificar, comprender y gestionar adecuadamente sus propias emociones y las de los demás para que sus relaciones sociales sean positivas y satisfactorias.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general del TFG

Fomentar las competencias emocionales de los alumnos para favorecer su desarrollo integral.

2.2. Objetivos específicos del TFG

- Elaborar un marco teórico para la inteligencia emocional.
- Entender los beneficios de trabajar en el aula la inteligencia emocional.
- Identificar las competencias emocionales básicas para vivir en sociedad.

3. MARCO TEÓRICO

Antes de adentrarnos de lleno en el concepto de inteligencia emocional, consideramos importante hacer una mención a la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner ya que, a partir de esta teoría, comenzó a desarrollarse una nueva concepción de inteligencia, la “inteligencia emocional”.

3.1. La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner

Howard Gardner critica el modelo tradicional de concebir la inteligencia y defiende que no existe solo una, como se decía hasta el momento, sino que, en realidad, la vida humana requiere del desarrollo de varios tipos de inteligencia. Este psicólogo y pedagogo estadounidense considera que no todos aprendemos y pensamos del mismo modo por lo que el docente no puede enseñar empleando una sola técnica o estilo de enseñanza.

En un principio, Gardner (1995) identificó y describió siete tipos de inteligencia:

- **Lingüística:** habilidad para trabajar con todos aquellos aspectos relacionados con el manejo del lenguaje oral y escrito.

- **Lógico-matemática:** habilidad para usar los números de forma eficaz, calcular operaciones matemáticas, razonamiento lógico-matemático y resolución de problemas.
- **Espacial:** habilidad para pensar en imágenes, percibir visual y espacialmente el mundo y ser capaz de recrearlo mentalmente y mediante alguna forma bidimensional o tridimensional.
- **Musical:** habilidad y sensibilidad para componer, interpretar, transformar y valorar todo tipo de música y sonidos.
- **Cinético-corporal:** habilidad para usar el propio cuerpo, en su totalidad o en partes, para realizar distintos tipos de tareas.
- **Interpersonal:** habilidad para interactuar con los demás, comprender a otras personas y trabajar con ellas.
- **Intrapersonal:** habilidad para desarrollar el conocimiento de uno mismo, comprender y analizar las propias emociones, sentimientos, auto-reflexión, etc.

Posteriormente, añadió dos más:

- **Naturalista:** habilidad para reconocer y utilizar elementos del medio ambiente, observar, experimentar, reflexionar y cuestionar el entorno físico.
- **Existencial:** relacionada con lo espiritual, es decir, al formularse preguntas sobre el sentido de la vida, el más allá, el futuro, el amor, etc.

3.2. La inteligencia emocional

La inteligencia interpersonal e intrapersonal de Gardner, tratadas en el punto anterior, fueron clave para que, años más tarde, apareciera el concepto de inteligencia emocional.

Salovey y Mayer (1990) fueron los primeros autores que propusieron el término de “*inteligencia emocional*” definiéndolo, en un principio, como “una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos” (citado en Extremera y Fernández-Berrocal, 2003, p. 99).

Cinco años más tarde, el concepto de inteligencia emocional se populariza y adquiere mayor importancia, más allá de la comunidad científica, gracias a la difusión pública y repercusión social de la publicación del libro de Daniel Goleman (1995), “*Inteligencia emocional*”.

Para este autor, la inteligencia emocional es la encargada de marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso de dos personas que tienen el mismo coeficiente intelectual. Goleman la define como (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002):

Las habilidades, tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos

disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanza. También la considera como la capacidad para leer los pensamientos, controlar los impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando nos vemos confrontados a ciertas pruebas y mantenernos a la escucha del otro (p. 54).

Llegados a este punto, es necesario puntualizar que no hay acuerdo en un concepto general y común, existen divergencias en la conceptualización de este constructo según las aportaciones de unos u otros autores. Si profundizamos en la categorización conceptual de la inteligencia emocional nos encontramos que, en la literatura científica, se aceptan dos grandes modelos basados en el procesamiento de la información (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005):

- El **modelo de habilidad**, defendido por Salovey y Mayer, tiene una visión del concepto más restringida. Según este modelo, la inteligencia emocional se entiende como una inteligencia genuina que se basa en el empleo adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento.
- Los **modelos mixtos**, en cambio, tienen una visión más amplia. Según estos modelos, defendidos por Goleman y Bar-On, la inteligencia emocional es una recopilación de rasgos de la personalidad estables, competencias socio-emocionales, automotivación y distintas habilidades cognitivas.

A continuación, procedemos a analizar dichos modelos.

3.2.1. Modelo de habilidad de Salovey y Mayer

En 1997, se toma como referencia el modelo de habilidad de Mayer y Salovey según el cual la inteligencia emocional se constituye a partir de cuatro habilidades básicas que están interrelacionadas (citado en Fernández-Berrocal y Extremera, 2005):

- **La percepción emocional:** habilidad para identificar, reconocer, valorar y expresar las propias emociones y las de los demás.
- **La facilitación o asimilación emocional del pensamiento:** habilidad para acceder y generar sentimientos y emociones que facilitan el pensamiento, cuando se razona o se soluciona algún problema, centrando la atención en lo importante.
- **La comprensión emocional:** habilidad para desglosar las señales emocionales que puede manifestar el ser humano, ponerles nombre e integrarlas en nuestro conocimiento emocional.
- **La regulación emocional:** habilidad para dirigir y manejar de forma eficaz las emociones, suavizando las negativas e intensificando las positivas.

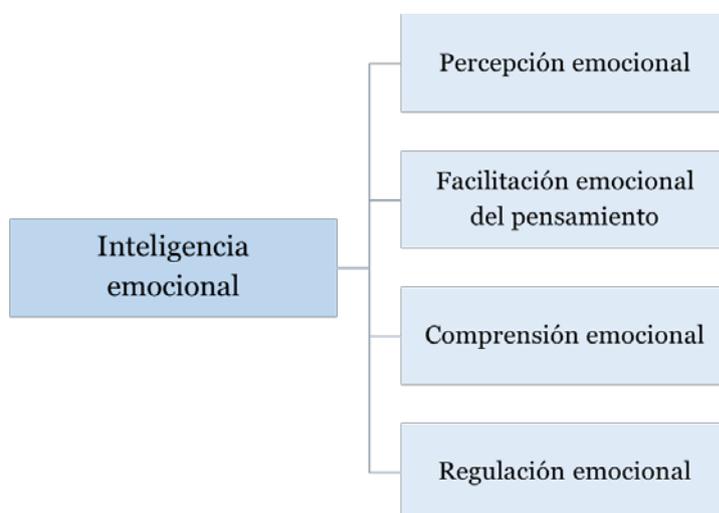


Figura 1. La inteligencia emocional según Salovey y Mayer (Elaboración propia)

Este modelo es jerárquico, es decir, para llegar a las habilidades de más complejidad como, por ejemplo, la regulación emocional, son necesarias cada una de las habilidades previas más básicas descritas anteriormente (comprensión, facilitación y percepción emocional).

3.2.2. Modelo mixto de Goleman

Goleman (1995), basándose en la teoría de Salovey y Mayer, considera que para desarrollar la inteligencia emocional es necesario conocer y manejar las propias emociones, motivarse a uno mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones.

En publicaciones posteriores, este autor modifica su modelo inicial y define cinco competencias que son necesarias para dicho desarrollo (Goleman, 1998):

- **Competencia Interpersonal:** define la manera de relacionarnos con nosotros mismos.
 - **Conciencia de uno mismo:** conocer nuestras propias emociones, recursos e intuiciones. Incluye la autoconciencia emocional, la autoevaluación apropiada y la autoconfianza.
 - **Autorregulación:** controlar y saber manejar nuestras emociones, recursos e impulsos internos. Incluye el autocontrol, la confiabilidad, la integridad, la adaptabilidad y la innovación.
 - **Motivación:** canalizar las emociones de acuerdo al logro de nuestros objetivos y centrarse en lo positivo en lugar de ver solo los obstáculos. Incluye la motivación de logro, el compromiso, la iniciativa y el optimismo.
- **Competencia intrapersonal:** define la forma en la que nos relacionamos con los demás.
 - **Empatía:** ponerse en el lugar de otro y reconocer sus sentimientos, necesidades y preocupaciones. Incluye la empatía, la conciencia organizacional, la orientación al servicio, el desarrollo y el aprovechamiento de los demás.

- **Habilidades sociales:** manejar las emociones en nuestras relaciones con los demás interpretando las situaciones y las redes sociales de forma adecuada. Incluye la influencia, la comunicación, el liderazgo, la catalización del cambio, la gestión de conflictos, la cooperación y el trabajo en equipo.

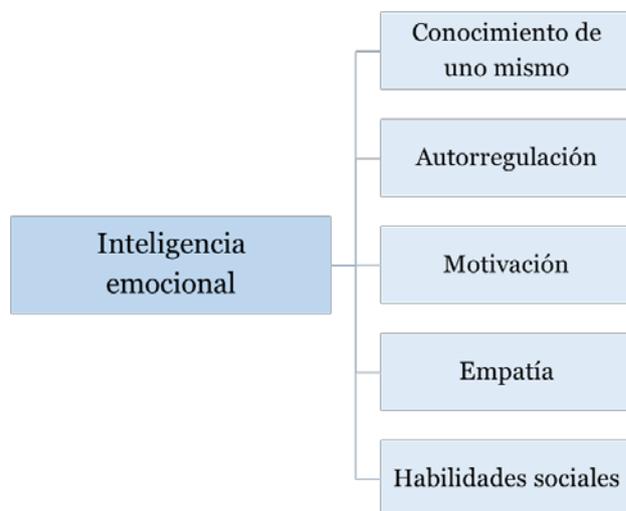


Figura 2. La inteligencia emocional según Goleman (Elaboración propia)

En nuestro país, este modelo es el más extendido. Por este motivo, dichas competencias establecerán la base de la propuesta de la unidad didáctica.

3.2.3. Modelo mixto de Bar-On

Por último, haremos referencia al modelo de Bar-On. Este autor define la inteligencia emocional y social como “un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que influyen en la adaptación y el afrontamiento ante las demandas y presiones del medio”. Su modelo se basa en la siguiente estructura (Bar-On, 1997 citado en Bisquerra, 2009, p. 133):

- **Componente interpersonal:** constituido por la empatía, las relaciones interpersonales y la responsabilidad social.
- **Componente intrapersonal:** formado por la autoconciencia emocional, la asertividad, la autoestima, la autorrealización y la independencia.
- **Componente de adaptabilidad:** formado por la solución de problemas, la prueba de realidad y la flexibilidad.
- **Gestión del estrés:** para llevar a cabo dicha gestión es necesario tolerar el estrés y controlar la impulsividad.
- **Estado de ánimo general:** incluye el optimismo y la felicidad.

3.3. Las emociones: concepto, componentes, funciones y clasificación

A los centros emocionales del cerebro llegan informaciones sensoriales provocadas por un acontecimiento o estímulo que puede ser externo o interno, como consecuencia de ello, éste

produce una respuesta neurofisiológica siendo el *neocortex* el encargado de analizar e interpretar dicha información (Bisquerra, 2003).

Son muchos los autores que han definido qué es una emoción en función del área de conocimiento de la que procedan (psicología, neurociencia o psicopedagogía) pero si atendemos al mecanismo descrito anteriormente, existe bastante acuerdo en definirla como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción” (Bisquerra, 2009, p. 20). La siguiente figura representa un modelo que integra los elementos más esenciales de la emoción:

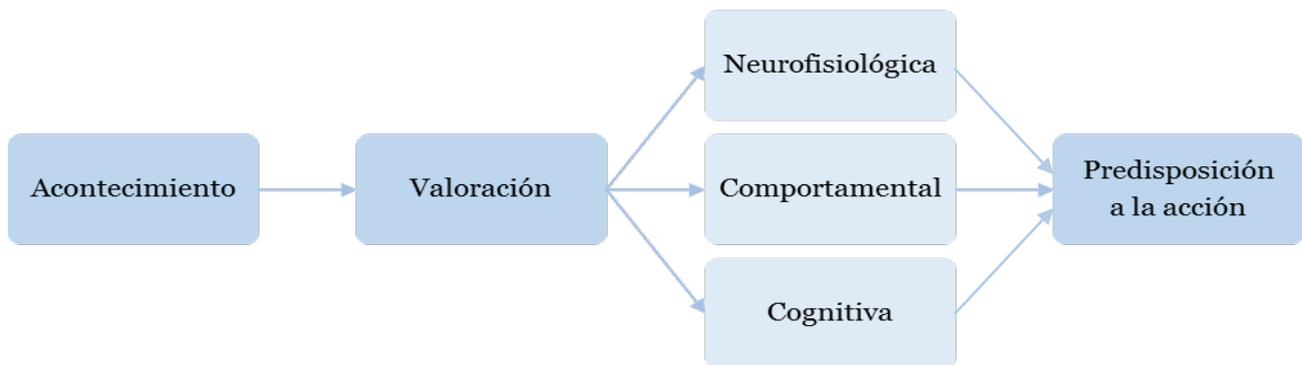


Figura 3. Modelo de emoción según Bisquerra (Elaboración propia)

El mecanismo que valora el acontecimiento es el que se encarga de activar la respuesta emocional en la cual se identifican tres componentes (Bisquerra, 2009):

- **Neurofisiológico:** consiste en respuestas como taquicardia, rubor, sudoración, sequedad en la boca, vasoconstricción, cambio en el tono muscular, secreciones hormonales, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores, respiración, presión sanguínea, etc.
- **Comportamental:** este componente coincide con la expresión emocional (las expresiones faciales, el tono y volumen de voz, el ritmo, los gestos, los movimientos del cuerpo, etc.).
- **Cognitivo:** coincide con lo que denominamos sentimiento y hace referencia a la vivencia subjetiva de lo que sucede. Este componente permite tomar conciencia de la emoción y ponerle nombre.

De la misma manera que sucede con el concepto, a la hora de clasificar las emociones también nos encontramos que son muchos los autores que han realizado investigaciones para confirmar y validar los modelos teóricos de clasificación. Los criterios que se deben tener presentes al clasificarlas son (Bisquerra, 2009):

- **Especificidad:** caracteriza la emoción y ayuda a ponerle un nombre que la distingue de las demás. Es cualitativa y específica. Permite su etiquetado y su agrupación en familias. Cada familia es representada por una emoción básica o primaria.
- **Intensidad:** es la fuerza con la que se siente una emoción. Permite ponerle un nombre que la diferencia de las demás dentro de su familia. Es cualitativa, indiferenciada e inespecífica.

- **Temporalidad:** hace referencia a la duración. Las emociones básicas o primarias suelen ser breves pero los estados emocionales pueden prologarse durante meses.

Una de las clasificaciones más usadas es la que diferencia entre **emociones básicas o primarias** y las **complejas o secundarias**. Las primeras, son innatas y universales, pueden ser reconocidas por personas de distintas culturas gracias a las expresiones faciales que las caracterizan. Las seis emociones básicas reconocidas, en general, son: la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco. Las emociones complejas o secundarias son el resultado de la combinación de las básicas o primarias, no presentan expresiones faciales características y la forma de afrontarlas puede ser muy diferente según las personas y las circunstancias.

Lazarus (1991) clasifica las emociones “en función de la valoración del estímulo que activa la respuesta emocional” distinguiendo entre (citado en Bisquerra, 2009, p. 73):

- **Emociones negativas:** respecto al logro de los propios objetivos se produce una evaluación desfavorable (incongruencia). Dentro de este grupo se incluye el miedo, la ira, la ansiedad, la tristeza, la culpa, la vergüenza, la envidia, los celos, el asco, etc.
- **Emociones positivas:** la valoración del estímulo es favorable (congruencia) considerándose como un progreso en dirección a los objetivos personales. Incluyen la alegría, el amor, la felicidad, el alivio, el afecto y estar orgulloso.
- **Emociones ambiguas (*borderline*):** pueden ser positivas o negativas en función de las circunstancias. Incluyen la sorpresa, la esperanza, la compasión y las emociones estéticas que son la respuesta emocional producida por la belleza (ante una obra de arte, un paisaje, una puesta de sol, etc.).

Cada emoción tiene alguna función que la hace útil y que desencadena que el ser humano ejecute de forma eficaz reacciones conductuales apropiadas tanto a nivel personal como a nivel social. En relación a este aspecto, aunque unos autores señalan más funciones y, otros, menos, hay un acuerdo general en considerar que las emociones tienen un papel fundamental en la adaptación del organismo al medio.

Las principales funciones de las emociones son (Reeve, 1994 citado en Chóliz, 2005, p.4):

- **Adaptativa:** esta función está ligada a la supervivencia. Prepara al organismo para escoger la conducta más adecuada exigida por el medio utilizando la energía necesaria.
- **Social:** facilita las relaciones interpersonales. A través de la expresión emocional, los demás pueden predecir nuestro comportamiento e intenciones.
- **Motivacional:** la emoción y la motivación están íntimamente relacionadas. La emoción potencia la conducta motivada. Una conducta cargada emocionalmente se ejecuta con mayor energía e intensidad.

3.4. El desarrollo emocional de los niños de 0-6 años

El niño, al nacer, carece de los recursos necesarios para sobrevivir por sí solo por lo que depende, totalmente, de un adulto. Éste, además de ofrecerle protección y cuidados, establecerá con él un vínculo que será el pilar de todo su desarrollo emocional. La evolución de su crecimiento emocional está relacionado, directamente, con el proceso de su desarrollo cognitivo y la madurez biológica de su cerebro.

La expresión de las emociones, poco a poco, se va socializando. En un principio, son más básicas y asociadas a sensaciones fisiológicas relacionadas con el sueño, el hambre, el malestar, el dolor, etc. A medida que el niño va creciendo y su lenguaje se va desarrollando, aparecen las emociones que se dan en las relaciones sociales.

Tabla 1. Secuencia cronológica del desarrollo emocional del niño de 0-6 años

DESARROLLO EMOCIONAL DEL NIÑO	
0 meses	Puede sentir placer, interés, disgusto o malestar.
2 meses	Aparece la sonrisa social.
3-4 meses	Muestra tristeza y enfado.
4 meses	Aparece la rabia, la sorpresa y la alegría.
5-7 meses	Comienzan las expresiones de miedo y las primeras muestras del temor a los desconocidos.
6-8 meses	Aparece la timidez y la vergüenza.
11-12/18 meses	Se inicia la empatía.
24 meses	Primeras muestras de orgullo y obstinación. Aparecen las rabietas.
3-4 años	Aparece la envidia y la culpa.
5-6 años	Aparecen sentimientos más complejos como, por ejemplo, la inseguridad, la humildad y la confianza.

Elaboración propia

3.5. Los beneficios de educar en el aula la inteligencia emocional

Varios estudios han demostrado los beneficios de incluir en el aula programas dirigidos a desarrollar la inteligencia emocional. La mayoría de estos estudios han sido realizados tomando como muestras a estudiantes universitarios y de enseñanza secundaria obligatoria.

Tras revisar dichas investigaciones, podemos observar que la influencia de la inteligencia emocional se centra en cuatro áreas fundamentalmente (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Morales y López-Zafra, 2009):

- **Niveles de bienestar y ajuste psicológico:** conocer y saber regular las emociones favorece el mantenimiento de un mejor bienestar psicológico y emocional, es decir, la persona presenta un menor número de síntomas ansiosos y depresivos, así como una menor tendencia a tener pensamientos intrusivos.
- **Calidad de las relaciones interpersonales:** una persona inteligente emocionalmente será capaz de percibir, comprender y manejar tanto sus propias emociones como las de los demás facilitándole el establecimiento de relaciones sociales más positivas y satisfactorias.
- **Rendimiento escolar:** las investigaciones han comprobado que a mayor dominio y control emocional mayor rendimiento escolar de los alumnos. El manejo de las emociones juega un papel importante en las habilidades cognitivas y, por lo tanto, en el desempeño académico de los estudiantes.
- **Aparición de conductas disruptivas:** los alumnos con una baja inteligencia emocional presentan mayores niveles de impulsividad y agresividad y peores habilidades interpersonales y sociales. Esto fomenta el desarrollo de diversos comportamientos antisociales. Por otro lado, se han obtenido datos empíricos que demuestran que tener una elevada inteligencia emocional disminuye el consumo de sustancias nocivas (alcohol y tabaco) en la adolescencia.

En definitiva, los resultados de estas investigaciones avalan la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en el aula, una tarea aún pendiente en muchas escuelas de nuestro país.

3.6. Las competencias emocionales en la legislación estatal y autonómica

Del concepto de inteligencia emocional deriva el desarrollo de competencias emocionales. Bisquerra (2009) las concibe como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 146).

La finalidad de dichas competencias, que se desarrollan a lo largo de la vida y pueden ser mejoradas, se dirige a promover el bienestar personal y social. Su adquisición y dominio fomentan que la persona se adapte mejor al contexto social y afronte con éxito los retos que la vida le plantee.

Bisquerra (2009), basándose en las competencias emocionales y sociales de Goleman, las adapta al contexto educativo, quedando de la siguiente manera:

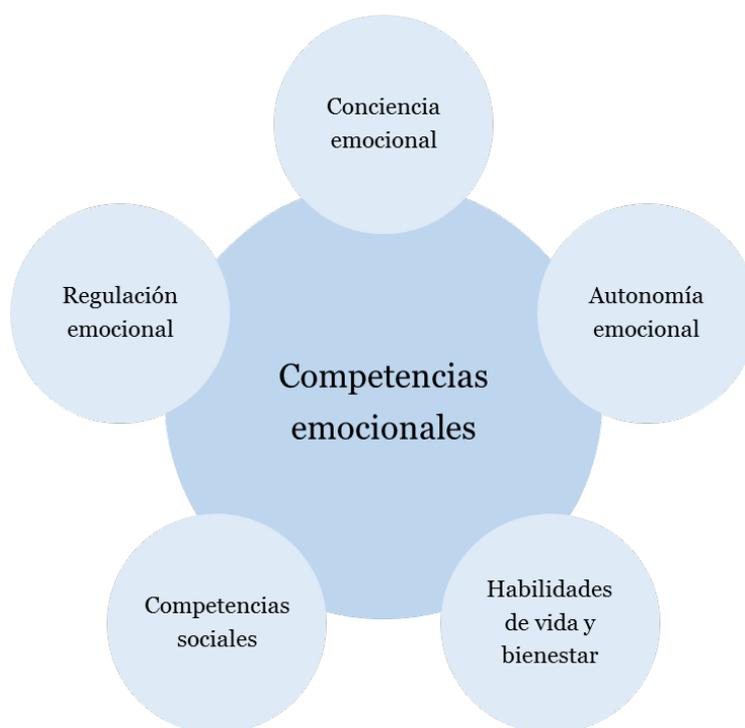


Figura 4. Modelo pentagonal de competencias emocionales de Bisquerra (Elaboración propia)

En la actualidad, la principal finalidad de las escuelas es la de “contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños” y así queda reflejado en Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, *de Educación* (en adelante LOE). Esta ley fue modificada, parcialmente, con la implantación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, *para la mejora de la calidad educativa* (en adelante LOMCE). En cuanto a la etapa de Educación Infantil, la LOMCE no implica cambio alguno con respecto a la LOE.

Ya en su preámbulo, sobre las competencias emocionales, la LOE nos habla de que “la educación es el medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad integrando la dimensión cognoscitiva, la afectiva y la axiológica” (p. 1).

Tabla 2. Competencias emocionales y sociales a adquirir por el alumno en la LOE

LOE: COMPETENCIAS EMOCIONALES Y SOCIALES	
Artículo 1. Principios	La educación para la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el del acoso escolar.
Artículo 2. Fines	a) El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos. c) La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.

Artículo 13. Objetivos	<p>d) Desarrollar sus capacidades afectivas.</p> <p>e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.</p>
Artículo 14. Ordenación y principios pedagógicos	<p>3. En ambos ciclos de la educación infantil se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio en el que viven. Además se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.</p> <p>6. Los métodos de trabajo en ambos ciclos se basarán en las experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de afecto y confianza, para potenciar su autoestima e integración social.</p>

Elaboración propia a partir de la LOE, 2006, 12-19

El Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil*, nos dice que “el currículo se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los distintos planos: físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo, y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo” (p. 474). Y, en su artículo 2 nos habla de los fines de dicha etapa:

En ambos ciclos se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal (p. 474).

Por otro lado, la legislación autonómica vigente que rige el segundo ciclo de Educación Infantil en los centros escolares es la que detallamos a continuación:

- Ley 12/2009, de 10 de julio, *de educación de Catalunya*.
- Decreto, 181/2008, de 9 de septiembre, *por el que se establece la ordenación de las enseñanzas del segundo ciclo de educación infantil*.
- Orden EDU/484/2009, de 2 de noviembre, *del procedimiento y los documentos y requisitos formales del proceso de evaluación del segundo ciclo de la educación infantil*.

4. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

4.1. Características del entorno

La escuela, para la que está contextualizada la unidad didáctica, está situada en una zona residencial muy tranquila al noroeste de Berga. Esta ciudad, con una extensión de 22,6 km² y 16.238 habitantes (Idescat, 2015), es la capital de la comarca del Berguedá perteneciente a la provincia de Barcelona, Cataluña. La mayoría de sus habitantes, de cultura catalana y española, tienen un nivel socioeconómico medio. El 10'71% de su población son inmigrantes procedentes, mayoritariamente, de Marruecos, Rumanía, Ecuador, Polonia y Georgia (Programa Hermes, 2015). Su actividad económica, principalmente, se basa en el sector de los servicios, la industria y la construcción.

4.2. Características del centro

Se trata de una escuela privada-concertada y plurilingüe cuya oferta educativa está dirigida de los 0 a los 16 años, hecho que incluye los dos ciclos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Todos los cursos tienen dos líneas excepto P1 (1-2 años) que tiene tres, destinándose 13 aulas para Infantil, 12 para Primaria y 8 para ESO. Su plantilla está formada por 58 maestros (9 especialistas), 2 maestras de refuerzo, 3 celadoras, 2 auxiliares de conversación en lengua inglesa nativos, 3 secretarías y un chico de mantenimiento. El personal externo está compuesto por 10 monitoras de comedor, 4 cocineras y 5 personas que se encargan de la limpieza. En total, hay 586 alumnos matriculados, de los cuales 176 corresponden a la etapa de Infantil, 260 a Primaria y 150 a ESO.

4.3. Características del alumnado

Los alumnos residen en Berga o en los pueblos cercanos aunque existe algún caso puntual (suelen ser hijos de maestros) que vienen de otras poblaciones. Proviene de familias trabajadoras, principalmente, dedicadas al sector secundario y terciario, con distintos niveles socio-económicos predominando el nivel medio. La gran mayoría de los alumnos son catalanohablantes.

La unidad didáctica va dirigida, concretamente, a los 44 alumnos del 3^{er} curso del 2^o ciclo de Educación Infantil (5-6 años) que están distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 3. Distribución del alumnado por grupo y sexo

GRUPO	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
P5A	13	9	22
P5B	15	7	22

Elaboración propia

En ambos grupos encontramos alumnos que presentan distintos ritmos de aprendizaje y ninguno que requiera medidas educativas especiales. Estos alumnos necesitan adaptaciones de carácter general cuando realizan tareas de lectoescritura y al trabajar ciertos contenidos matemáticos.

5. PROPUESTA UNIDAD DIDÁCTICA

5.1. Presentación

La unidad didáctica “**Un mundo lleno de emociones**” está dirigida a los alumnos del 3^{er} curso del 2º ciclo de Educación Infantil (5-6 años). Se realizará durante el 2º trimestre del curso 2016-17, una vez superado el periodo de adaptación. Las actividades propuestas girarán en torno a las competencias emocionales y sociales propuestas por Bisquerra (2009) vistas en el marco teórico del presente TFG que son:

- **Conciencia emocional:** identificar, comprender y poner nombre a las propias emociones y a las de los demás.
- **Regulación emocional:** manejar emociones intensas de forma apropiada.
- **Autonomía emocional:** incluye una serie de elementos que están relacionados con saber autogestionarse como, por ejemplo, la autoestima, tener una actitud positiva ante la vida, automotivación, responsabilidad, etc.
- **Competencias sociales:** mantener relaciones positivas con otras personas.
- **Habilidades de vida y bienestar:** constituir una vida de forma sana y equilibrada afrontando con éxito los obstáculos que surjan en el día a día.

5.2. Objetivos

El objetivo general de esta unidad didáctica es:

- Diseñar una propuesta didáctica para desarrollar en los alumnos las competencias emocionales y sociales necesarias para favorecer su desarrollo integral.

A partir de este objetivo general y de acuerdo a lo establecido en el Decreto 181/2008, de 9 de septiembre, *sobre la ordenación de las enseñanzas del segundo ciclo de educación infantil*, los objetivos específicos que se pretenden conseguir son los siguientes:

- Identificarse como persona sintiendo seguridad y bienestar emocional ganando confianza en la regulación de uno mismo.
- Ser y actuar de forma cada vez más autónoma, resolviendo con actitud positiva situaciones cotidianas y superando las dificultades que vayan surgiendo.
- Aprender con y a través de otros disfrutando de la relación e integrándose en el grupo estableciendo relaciones afectivas positivas con empatía y cooperación e intentando resolver conflictos pacíficamente.
- Representar y evocar aspectos de la realidad vivida, conocida o imaginada y expresarlos a través de las posibilidades simbólicas que les brinda el juego y otras formas de representación.

- Comprender las intenciones comunicativas de otros niños y de adultos y expresarse a través de la palabra, el gesto y el juego.
- Desarrollar habilidades de comunicación, expresión, comprensión y representación mediante las distintas formas del lenguaje (corporal, verbal, plástico, musical, etc.).

5.3. Competencias básicas

El Decreto 181/2008, de 9 de septiembre, *sobre la ordenación de las enseñanzas del segundo ciclo de educación infantil*, establece que en dicha etapa se favorecerá el desarrollo de una serie de capacidades que relacionadas entre sí posibilitando el desarrollo integral de los alumnos “con unos aprendizajes continuados y progresivos, que seguirán en la etapa de educación primaria con la adquisición de las competencias básicas que tienen que alcanzar el alumnado al finalizar la educación obligatoria” (p. 68259). Estas capacidades giran en torno a cuatro ejes:

Tabla 4. Capacidades del segundo ciclo de Educación Infantil

EJES	CAPACIDADES
Aprender a ser y actuar de forma cada vez más autónoma	<ul style="list-style-type: none"> - Progresar en el conocimiento y dominio de su propio cuerpo, en el movimiento y la coordinación, dándose cuenta de sus posibilidades. - Alcanzar progresivamente seguridad afectiva y emocional e ir formándose una imagen positiva de ellos mismos y de los otros. - Adquirir progresivamente hábitos básicos de autonomía en acciones cotidianas, para actuar con seguridad y eficacia.
Aprender a pensar y a comunicar	<ul style="list-style-type: none"> - Pensar, crear, elaborar explicaciones e iniciarse en las habilidades matemáticas básicas. - Progresar en la comunicación y expresión ajustada a los diferentes contextos y situaciones de comunicación habituales por medio de los diversos lenguajes.
Aprender a descubrir y a tener iniciativa	<ul style="list-style-type: none"> - Observar y explorar el entorno próximo, natural y físico, con una actitud de curiosidad y respeto y participar, gradualmente, en actividades sociales y culturales. - Mostrar iniciativa para afrontar situaciones de la vida cotidiana, identificar los peligros y aprender a actuar en consecuencia.
Aprender a convivir y a habitar el mundo	<ul style="list-style-type: none"> - Convivir en la diversidad, avanzando en la relación con los otros y en la resolución pacífica de conflictos. - Comportarse de acuerdo con unas pautas de convivencia que lo lleven hacia una autonomía personal, hacia la colaboración con el grupo y hacia la integración social.

Elaboración propia a partir del Decreto 181/2008, 68265-68266

5.4. Temporalización

La unidad didáctica consta de 13 sesiones de unos 40-45 minutos, aproximadamente, que se llevarán a cabo todos los viernes del 2º trimestre del presente curso escolar, comenzando el 13 de enero y finalizando, el 7 de abril. Algunas de las actividades se irán repitiendo a lo largo de todo el trimestre.

Tabla 5. Cronograma de las actividades

CRONOGRAMA ACTIVIDADES														
ACTIVIDADES		Enero			Febrero				Marzo					Abril
		S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S5	S1
Conciencia emocional	Sesión 1. Ovillo emocional													
	Sesión 2. Bingo de las emociones													
	Sesión 3. ¿Adivina quién?													
	Emocionómetro													
Regulación emocional	Sesión 4. Representación con emoción													
	Sesión 5. ¿Quieres un lacasito?													
	Sesión 6. Masajes musicales													
	Rincón de las emociones													
Autonomía emocional	Sesión 7. Círculos positivos													
	Sesión 8. Cuestión de actitud													
	Protagonista del día													
Competencias sociales	Sesión 9. Ring, ring													
	Sesión 10. Pepo y Pepa tienen un problema													
	Sesión 11. Islas de coral													
Habilidades de vida y bienestar	Sesión 12. El álbum de los deseos													
	Sesión 13. Mis amigos													

Elaboración propia

5.5. Contenidos

Los contenidos que se pretenden trabajar con esta unidad didáctica son:

- Conocimiento de las propias emociones y las de los demás.
- Expresión de las emociones.
- Comprensión y regulación emocional.
- Autoconcepto.
- Autoestima.
- Actitud positiva.
- Optimismo.
- Responsabilidad.
- Empatía.
- Asertividad.
- Escucha activa.
- Cooperación.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades sociales y de comunicación.
- Habilidades de vida.

5.6. Secuencia de actividades

A continuación, exponemos una muestra de actividades que se realizarán para trabajar cada una de las cinco competencias emocionales propuestas por Bisquerra.

5.6.1. Conciencia emocional

Tabla 6. Sesión 1. Ovillo emocional

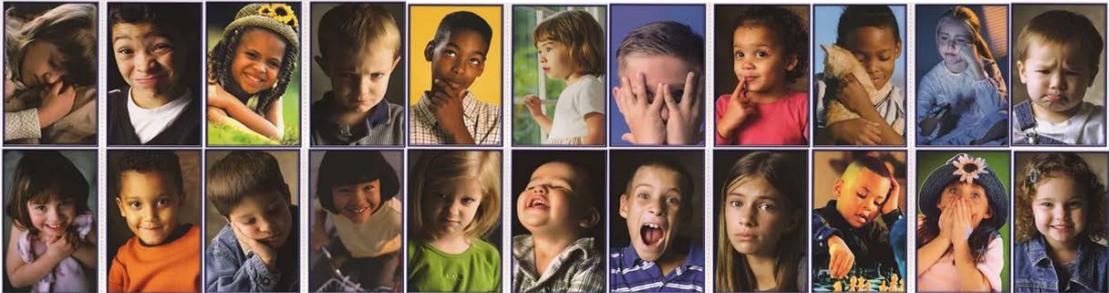
SESIÓN 1. OVILLO EMOCIONAL			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las emociones básicas. - Expresar las emociones sentidas a partir de las propias vivencias. - Fomentar el hábito de escuchar y esperar el turno de palabra. - Participar en conversaciones colectivas. 		El cuento “El equilibrista alarmista” de Leire Buzunáriz y Sara Duque, un ovillo de lana y la PDI.	
Temporalización	40-45 minutos	Agrupamiento	Grupo clase
<p>En el rincón de la asamblea, se introducirá el tema preguntando: “¿Qué son las emociones?” Los alumnos se expresarán libremente y se anotarán sus respuestas en el diario de clase. A continuación, se explicará el cuento “El equilibrista alarmista”. Se comentarán las emociones básicas que aparecen en él mostrándolas a través de imágenes en la PDI.</p>			
			
<p><i>Figura 5. Expresiones emocionales en niños (Navas, 2013)</i></p>			
<p>Por último, se jugará al “ovillo emocional” (adaptación de la dinámica: el ovillo). Para ello, los alumnos se sentarán en círculo. Se lanzará un ovillo de lana hacia uno de ellos y se le pedirá que explique alguna situación real en la que haya sentido alguna de las emociones tratadas en el cuento y por qué se ha sentido así. Éste deberá arrojar el ovillo a otro compañero sujetando la punta. Se repetirá el procedimiento con cada alumno hasta llegar al último, construyéndose una red que los unirá a todos.</p>			
Metodología	Dirigida y estructurada		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco. - Expresa alguna emoción sentida a partir de una vivencia. - Participa en conversaciones colectivas. - Escucha de forma activa y respeta el turno de palabra. 		

Tabla 7. Sesión 2. Bingo de las emociones

SESIÓN 2. BINGO DE LAS EMOCIONES			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y nombrar las distintas emociones. - Reproducir las emociones a través de la expresión corporal y gestual. 		Folios DIN-A4, tijeras, plastificadora, fundas para plastificar A4, ordenador, impresora, fichas de bingo de plástico, una bolsa de tela opaca.	
Temporalización	30-35 minutos	Agrupamiento	Grupos pequeños
<p>Se preparará un cartón por grupo con distintas caras representando distintas emociones (véase Anexo I) y se plastificarán para conservarlos en buen estado y poder jugar más veces.</p> <p>Se harán grupos de 3-4 niños y se repartirán los cartones. Se sacará de una bolsa de tela, al azar, la imagen de una cara expresando una emoción, se mostrará a los alumnos y se les preguntará: “¿qué emoción es?”. Éstos deberán decir, en voz alta, de qué emoción se trata y mirar en sus cartones si la tienen. El grupo que la tenga, pondrá una ficha encima de ella y, además, deberá ponerse de pie para reproducirla facial y corporalmente. El equipo que complete antes el cartón, gana el bingo.</p>			
Metodología	Dirigida y estructurada.		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica las emociones. - Nombra las emociones correctamente. - Reproduce las emociones mediante expresión corporal y gestual. 		

Elaboración propia

Las fichas de la sesión 3 y la del “emocionómetro” las hemos explicado en el apartado de los anexos (véase Anexo II).

5.6.2. Regulación emocional

Tabla 8. Sesión 5. ¿Quieres un lacasito?

SESIÓN 5. ¿QUIERES UN LACASITO?			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Saber esperar para conseguir algo. - Controlar la impulsividad. - Aprender a valorar el esfuerzo. 		Una caja de cartón pequeña, lacasitos y un reloj de arena.	
Temporalización	25-30 minutos	Agrupamiento	Grupos de 4
<p>Se formarán grupos de 4 alumnos. Estos grupos deberán sentarse, por turnos, alrededor de una mesa en cuyo centro habrá una cajita con lacasitos y un reloj de arena.</p> <p>Antes de girar el reloj para que empiece a contar el tiempo, se les dará dos consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si esperan a que el reloj de arena termine, podrán coger dos lacasitos. - Si no pueden esperar, solo podrán coger uno. <p>Es fundamental hacer ver a los más impulsivos que la consecuencia de la espera es obtener un premio mayor.</p>			
Metodología	Dirigida y estructurada.		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Controla su impulsividad. - Se muestra ansioso mientras espera a que el tiempo finalice. - Entiende que el premio es mayor como recompensa al esfuerzo realizado. 		

Adaptación de Agirrezabala, 2008, p. 51-52

Tabla 9. Sesión 6. Masajes musicales

SESIÓN 6. MASAJES MUSICALES			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a relajarse a través de la música. - Identificar la emoción que se siente en el momento de relajación. - Experimentar nuevas sensaciones al contacto con los distintos materiales empleados. 		Esterillas, reproductor de CD, el CD “ <i>Massatge amb cançons</i> ” de Dàmaris Gelabert y Anna Roig, plumas, cintas de seda natural, pelotas de plástico pequeñas, brochas de maquillaje, bolas de algodón, esponjas,...	
Temporalización	25-30 minutos	Agrupamiento	Por parejas
<p>En la sala de psicomotricidad, se hablará sobre la relajación. Se hará ver a los alumnos que aprender a relajarse les puede ayudar a afrontar situaciones en las que se sientan nerviosos o exaltados. A continuación, se presentará el material con el que realizarán el masaje.</p> <p>Por parejas, se situarán en las esterillas que estarán repartidas por el suelo. Uno de ellos, se tumbará boca abajo levantándose, un poco, la camiseta mientras, el otro, masajeará su espalda acompañando los movimientos al ritmo de la música. Pasado un rato, se intercambiarán los papeles.</p> <p>Al final de la sesión, se hará una asamblea para hablar sobre lo que han sentido mientras un compañero suyo les hacía el masaje y sobre si les ha gustado más hacerlo o que se lo hagan.</p>			
Metodología	Semidirigida y estructurada.		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Se relaja a través de la música. - Identifica la emoción de la calma. - Rechaza algún material empleado durante el masaje. 		

Elaboración propia

Las fichas de la sesión 4 y la del “Rincón de las emociones” las hemos explicado en el apartado de los anexos (véase Anexo III).

5.6.3. Autonomía emocional

Tabla 10. Sesión 7. Círculos positivos

SESIÓN 7. CÍRCULOS POSITIVOS			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la autoestima. - Desarrollar la confianza en sí mismo. - Valorar y ser valorado positivamente. 		Tizas.	
Temporalización	40-45 minutos	Agrupamiento	Grupo clase
<p>En el suelo del patio se dibujarán dos círculos, uno interior y otro exterior. Se colocarán a los alumnos, de forma aleatoria, en ambos círculos quedando unos frente a los otros. Los que estén en el círculo exterior tendrán 30 segundos para decirle al compañero que tengan enfrente todo lo que sienten hacia él de forma positiva. Los del círculo interior escucharán lo que les dicen y, pasados los 30 segundos, podrán agradecer esos mensajes positivos recibidos (dando las gracias, un abrazo, un beso, etc.). Se realizará lo mismo dando turno a los alumnos del círculo interior.</p> <p>A continuación, los alumnos del círculo exterior rotarán, una posición hacia la derecha, para encontrarse con otro compañero. Se repetirá todo el proceso hasta completar una vuelta entera.</p> <p>La actividad finalizará en el rincón de la asamblea, donde se comentará cómo se han sentido, qué mensajes han recibido, cuál les ha sorprendido más, etc.</p>			
Metodología	Dirigida y estructurada.		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Valora los mensajes positivos recibidos. - Realiza valoraciones positivas hacia los demás. - Agradece los mensajes recibidos. - Se muestra afectuoso con sus compañeros. 		

Elaboración propia

Las fichas de la sesión 8 y la del “Protagonista del día” las hemos explicado en el apartado de los anexos (véase Anexo IV).

5.6.4. Competencia social

Tabla 11. Sesión 11. Islas de coral

SESIÓN 11. ISLAS DE CORAL			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la cooperación y la colaboración en grupo. - Escuchar y comprender el cuento. 		El cuento “¿A qué sabe la luna?” de Michael Grebneic, mesa de luz, papel de acetato especial para impresoras, plastificadora, funda para plastificar A4, ordenador, impresora, aros de plástico grandes y pequeños, tela verde y roja.	
Temporalización	45-50 minutos	Agrupamiento	Grupo clase
<p>Para introducir el tema, se explicará a través de la mesa de luz el cuento “¿A qué sabe la luna?” de Michael Grejniec (ver anexo 10.6), en el que un grupo de animales se ayudan entre ellos para alcanzar la luna y probar a qué sabe. Una vez terminado, se hablará sobre qué es la cooperación.</p>			
		<p>A continuación, se repartirán aros de plástico por el suelo de la sala de psicomotricidad representando las islas. Los alumnos serán los bañistas y la maestra, una vigilante de la playa. Cuando la maestra levante la bandera verde los niños podrán nadar entre las islas, cuando levante la roja tendrán que refugiarse dentro de ellas porque se han avistado tiburones. Todo aquel que quede en el agua será comido por los tiburones y eliminado del juego. A medida que el juego avance, se irá complicando ya que, además, subirá la marea y las islas irán desapareciendo o haciéndose más pequeñas (si se dispone de aros de plástico pequeños). Los alumnos deberán ayudarse los unos a los otros, sujetándose, para que quepan todos en las islas y los tiburones no se los puedan comer.</p>	
<p>Figura 6. ¿A qué sabe la luna? en la mesa de luz (Elaboración propia)</p>			
Metodología	Dirigida y estructurada.		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha con atención la explicación del cuento. - Comprende la historia que se relata en el cuento. - Sabe qué es cooperar. - Ayuda a sus compañeros durante el transcurso del juego. 		

Elaboración propia

Las fichas de las sesiones 9 y 10 las hemos explicado en el apartado de los anexos (véase Anexo IV).

5.6.5. Habilidades de vida y bienestar

Tabla 12. Sesión 13. Mis amigos

SESIÓN 13. MIS AMIGOS			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las distintas características que aprecia en sus amigos. - Valorar la importancia de tener amigos. 		PDI, cortometraje <i>"Partly Cloudy"</i> , papel continuo blanco, folios DIN-A4, revistas, folletos de publicidad, periódicos, lápices, colores de madera, ceras duras, rotuladores, tijeras y cola en barra.	
Temporalización	40-45 minutos	Agrupamiento	Grupo clase Individual
<p>A través de la PDI, los alumnos visualizarán el cortometraje <i>"Partly Cloudy"</i> (http://www.youtube.com/watch?v=-FI9Gw58MdA) cuyo tema central es la amistad. Al finalizar el vídeo, se preguntará a los alumnos: "¿Qué es la amistad?" Se anotarán sus respuestas en el diario de clase. Se hablará, también, sobre la importancia de la amistad y se les pedirá que cuenten alguna vivencia propia en la que haya alguna demostración de amistad.</p> <p>A continuación, se pedirá a los alumnos que digan, uno por uno, el nombre de sus amigos y que indiquen de dónde son (barrio, colegio, lugar de vacaciones,...). Se les preguntará por qué son sus amigos y qué es lo que más les gusta de ellos. Sus respuestas se plasmarán en un mural mediante dibujos o imágenes alusivos. De modo que, si un alumno dice que su amigo es aquel que juega con él a pelota, éste deberá dibujar o buscar una imagen de una pelota en revistas, folletos de publicidad o periódicos, recortarla y pegarla en el papel continuo. Con todas las características que a los alumnos les gustan de sus amigos, se configurará la imagen del "amigo ideal". Una vez terminado el mural, se colgará en una pared de la clase.</p>			
Metodología	Dirigida y estructurada.		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica distintas características que aprecia en sus amigos. - Valora la importancia de tener amigos. 		

Adaptación de López, 2010, 239-241

La ficha de la sesión 12 la hemos explicado en el apartado de los anexos (véase Anexo V).

5.7. Metodología

De acuerdo al nivel de desarrollo madurativo de los alumnos y dando respuesta a las características que son propias de esta etapa educativa, se organizarán los contenidos de modo que se trabajen, a la vez, varias de las áreas de conocimiento y experiencia establecidas en el Decreto 181/2008, de 9

de septiembre, *sobre la ordenación de las enseñanzas del segundo ciclo de educación infantil*, utilizando un enfoque globalizados e interdisciplinar.

Se empleará una metodología activa, participativa y vivencial en la que el alumno será el protagonista de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta metodología se basará en la acción, la observación, las experiencias, las conversaciones colectivas y el juego siendo éste último, la actividad natural por excelencia de la infancia.

Será una metodología individualizada y flexible que tendrá en cuenta las necesidades e intereses de los alumnos así como sus distintas inteligencias y ritmos de aprendizaje para atender la diversidad y heterogeneidad del aula.

Se fomentará el aprendizaje emocional significativo ya que a través de las actividades propuestas en esta unidad didáctica los alumnos podrán establecer relaciones entre los conocimientos nuevos con sus experiencias y vivencias previas. Dicho aprendizaje será, también, funcional pues podrán aplicarlo en cualquier contexto y situación.

En total, se han diseñado 13 sesiones que contienen actividades variadas, creativas, lúdicas y motivadoras con el objeto de capacitar a los alumnos para la vida y aumentar su bienestar personal y social. Además, de estas sesiones, se han diseñado 3 actividades que se irán repitiendo a lo largo del trimestre. La duración de cada sesión estará condicionada por la atención y la retención de los alumnos evitando en todo momento su fatiga por lo que, en estas edades, es recomendable que no supere los 40-45 minutos. Se combinarán distintos tipos de agrupamientos (individual, por parejas, pequeños grupos y grupo clase) para propiciar la comunicación e interacción social. Respecto al espacio, el aula, la sala de psicomotricidad y el patio serán los lugares más idóneos para llevar a cabo las actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional.

La maestra será la encargada de hacer de guía y acompañante durante todo el proceso facilitando las herramientas necesarias para se produzca el aprendizaje en los alumnos.

Para fomentar el desarrollo de la autonomía e iniciativa de los alumnos, es esencial, crear en el aula un ambiente cálido, agradable y afectivo que les aporte la suficiente confianza y seguridad para afrontar los retos propuestos en las distintas sesiones.

5.8. Medios y recursos materiales y/o tecnológicos

Los **recursos personales** serán las maestras-tutoras de P5A y P5B.

Los **recursos materiales y tecnológicos** necesarios para la ejecución de las distintas sesiones serán:

- **Material no fungible:** sillas, mesas, plastificadora, perforadora de papel, tijeras, sacapuntas, punzones, *blue-tack*, fichas de bingo de plástico, bolsa de tela opaca, láminas de madera finas (emocionómetro), caja de cartón pequeña, reloj de arena, plumas, cintas de seda natural, brochas de maquillaje, bolas de algodón, esponjas, telas de distintos colores,

- cojines, peluches, frascos de plástico, pistola de silicona caliente, pinzas de madera, envases plásticos de yogurt y marionetas de dedo (Pepo y Pepa).
- **Material fungible:** folios DIN-A4, cartulinas, fundas para plastificar A4, papel de acetato especial para impresoras, papel continuo blanco, lápices, gomas, colores de madera, ceras duras, rotuladores, tizas, barritas de silicona, cola en barra, cartuchos de tinta para la impresora, encuadernadores, *gomettes* de distintos colores y formas, lacasitos, agua, glicerina o aceite corporal para bebés, purpurina, colorante alimentario y lana o cuerda.
 - **Material tecnológico:** ordenador, altavoces, impresora, PDI, reproductor de CD, cámara digital, mesa de luz y conexión a Internet.
 - **Material de psicomotricidad:** esterillas, pelotas de plástico pequeñas, aros de plástico grandes y pequeños.
 - **Material audiovisual:** CD *“Massatge amb cançons”*, el cortometraje de *“Jinxy Jenkins & Lucky Lou”* y el de *“Partly Cloudy”*.
 - **Material impreso:** el cuento “El equilibrista alarmista” y el de “A qué sabe la luna”, fotografías de los alumnos, caritas emociones (emocionómetro), cuentos y fotografías relacionadas con las emociones, cuadernos para pintar, mandalas, listas con los nombres de los alumnos, revistas, periódicos y folletos de publicidad.

Los **recursos espaciales** en los que se llevarán a cabo las actividades serán el aula ordinaria (rincón de la asamblea y mesas de trabajo), la sala de psicomotricidad y el patio.

5.9. Sistema de evaluación

De acuerdo a la Orden EDU/484/2009, de 2 de noviembre, *del procedimiento y los documentos y requisitos formales del proceso de evaluación del segundo ciclo de la educación infantil*, la evaluación será global, continua y formativa llevándose a cabo a través de la observación directa y sistemática del alumnado durante el desarrollo de las actividades programadas en cada sesión.

La evaluación permitirá comprobar el grado de consecución de los objetivos establecidos en cada una de las sesiones, la eficacia de las estrategias de enseñanza y la adecuación de la intervención educativa de la maestra. Asimismo, permitirá conocer la evolución y el nivel de aprendizaje adquirido por el alumnado. En toda evaluación existen tres momentos clave:

- La **evaluación inicial o diagnóstica** se utilizará para extraer información de lo que ya saben los alumnos sobre aquello que se les quiere enseñar. Esta evaluación se realizará a través del diálogo, al inicio de algunas sesiones.
- La **evaluación formativa o continua** se realizará de forma progresiva y paralelamente durante el desarrollo de las actividades mediante la observación directa. Dichas observaciones serán registradas por la maestra en las escalas estimativas correspondientes a cada sesión y servirán para hacer, posteriormente, la evaluación final.

- La **evaluación final o sumativa** se realizará al finalizar la unidad didáctica con el objetivo de valorar los conocimientos adquiridos por los alumnos en relación con los contenidos que se han trabajado.

Los instrumentos de evaluación que se utilizarán para la recogida de información serán los siguientes):

El **diario de clase** en el que, la maestra, registrará aquellas situaciones, experiencias y aspectos diversos que suceden en la vida del grupo-clase relacionados con la aplicación de esta unidad didáctica.

Tabla 13. Diario de clase

Fecha: _____	Curso: _____	Nivel: _____
Observador/a: _____		
<u>DIARIO</u>		
Aspectos a considerar:		

Elaboración propia

El **registro anecdótico** en el que, la maestra, registrará todas aquellas situaciones de especial relevancia, que sean significativas para ella, como, por ejemplo, incidentes con un alumno en concreto o conflictos surgidos en el aula en los que han participado varios alumnos, reflexiones sobre conductas, sobre la convivencia del grupo, etc.

Tabla 14. Registro anecdótico

REGISTRO ANECDÓTICO	
Fecha: _____	Hora: _____ Curso: _____ Nivel: _____
Observador/a: _____	
Alumno/s implicado/s	
Conductas	
Causas	
Consecuencias	
Aspectos a considerar:	

Elaboración propia

Las **escalas de observación** para evaluar el grado de consecución de los objetivos establecidos en cada una de las actividades desarrolladas de la unidad didáctica. La maestra pondrá una X en la casilla correspondiente en función del nivel de adquisición del objetivo por parte del alumno.

Tabla 15. Escala de observación para la evaluación del alumnado

PAUTA DE OBSERVACIÓN			
UNIDAD DIDÁCTICA: Un mundo lleno de emociones		SESIÓN 1: Ovillo emocional	
Nombre del alumno: _____		Fecha: _____	
INDICADORES	Mucho	Bastante	Poco
Reconoce las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco			
Expresa alguna emoción sentida a partir de una vivencia			
Participa activamente en las conversaciones colectivas			
Escucha de forma activa las vivencias explicadas por sus compañeros			
Respeto el turno de palabra			
Observaciones:			

Elaboración propia

El **cuestionario de autoevaluación dirigido a los alumnos** para que éstos valoren y reflexionen sobre su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y sus destrezas. Para ello, se repartirá un cuestionario a cada alumno. La maestra leerá cada pregunta y dará las explicaciones oportunas asegurándose de que los alumnos entiendan qué es lo que tienen que evaluar. Cada alumno, de manera individual, pegará el *gomette* correspondiente (véase la parte inferior del siguiente cuestionario de autoevaluación) en función de su respuesta.

Tabla 16. Cuestionario de autoevaluación del alumnado

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO/A	
UNIDAD DIDÁCTICA: Un mundo lleno de emociones	
Nombre del alumno: _____	Fecha: _____
¿Te ha gustado el tema de las emociones?	
¿Has aprendido cosas nuevas sobre las emociones?	
¿Identificas tus emociones?	
¿Expresas tus emociones?	
¿Regulas tus emociones?	
¿Diferencias las emociones negativas y las positivas?	
¿Reconoces las emociones en los demás?	
¿Te gusta cómo eres?	
¿Te gusta que te digan aspectos positivos sobre ti?	
¿Cooperas con tus compañeros para conseguir un objetivo común?	
¿Has participado en las conversaciones colectivas?	
¿Escuchas a tus compañeros?	
¿Esperas tu turno de palabra?	
¿Cómo te has sentido durante la realización de las actividades?	
¿Te han gustado los juegos propuestos?	
 SI  BASTANTE  NO	

Elaboración propia

El **cuestionario de autoevaluación dirigido al docente** para que reflexione sobre su propia práctica. Al finalizar la unidad didáctica, la maestra rellenará el cuestionario poniendo una X en la casilla correspondiente.

Tabla 17. Cuestionario de autoevaluación del docente

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL DOCENTE		
UNIDAD DIDÁCTICA: Un mundo lleno de emociones		
Nombre del docente: _____		Fecha: _____
INDICADORES	Sí	No
Los objetivos establecidos han sido alcanzados por los alumnos		
Los contenidos establecidos han sido adecuados a las características de los alumnos		
Las actividades programadas han permitido la consecución de los objetivos		
Las actividades han sido motivadoras y variadas		
La temporalización de las sesiones programadas ha sido adecuada		
Los recursos materiales utilizados han sido suficientes y adecuados		
Los espacios utilizados han sido adecuados para la ejecución de las actividades		
Las estrategias metodológicas empleadas por el docente han facilitado el aprendizaje del alumnado		
Los instrumentos de recogida de información para realizar la evaluación han sido adecuados y variados		
Los resultados de la evaluación se han utilizado para realizar modificaciones y mejorar la práctica docente		
Propuestas de mejora:		

Elaboración propia

Las **conversaciones con las familias** durante las entradas y salidas de la escuela que aportarán información sobre cómo están viviendo los alumnos las sesiones realizadas de la unidad didáctica.

6. CONCLUSIONES

El objetivo general, planteado al inicio del presente TFG, es: **“Fomentar las competencias emocionales de los alumnos para favorecer su desarrollo integral”**. Este objetivo se alcanzará con la aplicación de la unidad didáctica en el aula a lo largo del 2º trimestre en la que se trabajará la conciencia, regulación y autonomía emocional, las competencias sociales y las competencias de vida y bienestar.

Con respecto a la consecución de los objetivos específicos podemos decir que:

- **Elaborar un marco teórico para la inteligencia emocional:** Este objetivo ha sido tratado en el punto 3. En dicho punto, ha quedado patente que existen divergencias entre el concepto que se tiene de la inteligencia emocional según los autores. En la elaboración del marco teórico, nos hemos centrado en los que consideramos más relevantes.
- **Entender los beneficios de trabajar en el aula la inteligencia emocional:** Como hemos visto en el marco teórico, resulta de gran importancia educar la inteligencia emocional ya desde las primeras etapas del desarrollo del niño para potenciar sus resultados académicos frenando, así, el elevado índice de abandono y fracaso escolar que existe en nuestro país y evitar, también, la aparición de problemas emocionales, conductuales e, incluso, el consumo de sustancias nocivas que puede iniciarse en franjas de edad posteriores, como por ejemplo, al inicio de la adolescencia.
- **Identificar las competencias emocionales básicas para vivir en sociedad:** En el marco teórico ha quedado patente cuáles son dichas competencias. Hemos mostrado el modelo pentagonal de competencias emocionales propuesto por Bisquerra. En estas competencias se incluyen tanto aspectos emocionales como sociales como, por ejemplo, conocer, comprender, expresar y regular las emociones, la autoestima y las habilidades sociales, de vida y bienestar, etc.

La unidad didáctica ha sido diseñada para desarrollar en los alumnos las competencias emocionales y sociales (propuestas por Bisquerra) para favorecer su desarrollo integral:

- **Conocer, comprender y expresar las emociones:** Es fundamental que los alumnos tomen conciencia tanto de sus propias emociones como de las emociones de los demás. Por ello, en la parte práctica del presente TFG, se han programado una serie de actividades dirigidas a trabajar esa conciencia emocional.
- **Regular las emociones:** En el bloque en el que se trató la regulación emocional se han diseñado actividades que proporcionarán a los alumnos una serie de estrategias que les ayudarán a manejar sus propias emociones de forma adecuada tales como la relajación, el control de la impulsividad y de las emociones negativas, habilidades de afrontamiento, etc.
- **Autoestima:** Es importante que los alumnos tengan una imagen positiva de ellos mismos, acepten sus propias capacidades y limitaciones y se sientan seguros de sí mismos. La autoestima se ha podido trabajar en el aula a partir de las actividades que se han incluido en el bloque de la autonomía emocional. En dicho bloque, además de la autoestima, se fomenta la responsabilidad y la actitud positiva ante la vida.
- **Habilidades sociales:** Para que los alumnos puedan establecer y mantener unas buenas relaciones con los demás es necesario que dominen ciertas habilidades sociales básicas como, por ejemplo, la escucha activa, la asertividad, la empatía, la cooperación, la

resolución de conflictos, etc. Todas estas habilidades se pueden trabajar a partir de las actividades propuestas en el bloque de las competencias sociales.

- **Habilidades de vida y bienestar:** Con este bloque hemos tratado de aportar, a los alumnos, distintas experiencias de satisfacción o bienestar que les ayudarán a organizar su vida de una forma sana y equilibrada.

En conclusión, podemos decir que todos estos objetivos se han cumplido a través del marco teórico y la propuesta de la unidad didáctica aunque nos hemos encontrado con algunas limitaciones que consideramos que se deben tener en cuenta. Estas limitaciones son las siguientes:

- Son muchos los autores que han investigado y realizado numerosas aportaciones sobre la inteligencia emocional, las emociones y las competencias emocionales por lo que resulta imposible mencionarlos a todos dado la limitación en la extensión del TFG, aun así, consideramos que hemos sabido seleccionar a los más relevantes.
- El tiempo también ha sido una limitación importante. Compaginar la vida familiar y laboral con la realización del presente TFG ha sido complicado. De haber contado con más tiempo podríamos haber investigado más a fondo y diseñado actividades más creativas e innovadoras.
- No hemos podido poner en práctica la unidad didáctica por lo que no se ha podido comprobar la adecuación y eficacia de los objetivos, de la metodología y de la evaluación ni tampoco la adecuación del tiempo y de los materiales a utilizar en el desarrollo de las actividades. En un futuro, que espero que no sea muy lejano, mi deseo es ponerla en práctica y poder evaluar si los alumnos alcanzan los objetivos para los que ha sido diseñada.

Como propuesta de mejora podríamos decir que la aplicación de la unidad didáctica no se llevara a cabo solo durante un trimestre sino que, lo ideal, sería que fuera una programación anual para poder trabajar en profundidad cada una de las competencias emocionales y que hubiera una continuidad a lo largo de todas las etapas educativas. Solo así, conseguiremos formar alumnos inteligentes emocionalmente.

7. CONSIDERACIONES FINALES

Las palabras aprendizaje, motivación, ilusión, organización, perseverancia, voluntad y sacrificio definen, perfectamente, lo que ha sido para mí cursar el Grado en Maestro en Educación Infantil en la UNIR. Estudiar asignaturas como educación temprana, desarrollo de las capacidades comunicativas en el niño y dificultades de aprendizaje y trastornos del desarrollo me han ayudado a conocer cómo es la evolución del alumno en su desarrollo físico, motor, cognitivo, comunicativo, emocional y social, así como aprender a identificar posibles alteraciones y disfunciones. Las asignaturas de música, didáctica de la expresión plástica y didáctica de la literatura me han dado la oportunidad de despertar esa sensibilidad y gusto hacia la expresión artística favoreciendo mi creatividad tan poco estimulada en mi anterior época de estudiante. Todas las otras didácticas

(matemáticas, lengua española, música, conocimiento del medio, educación física y lengua inglesa) y las tres asignaturas de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) me han aportado las estrategias necesarias para poder diseñar y aplicar ejercicios y juegos en el aula. Otras asignaturas como legislación, organización de centros y perfil profesional del profesor me han aportado conocimientos teóricos respecto a la legislación educativa de nuestro país, la organización y el funcionamiento interno de las escuelas y el perfil que debe tener el docente. Los Practicum I y II me han permitido poner en práctica todos aquellos conocimientos teóricos adquiridos a lo largo del Grado. Podría seguir enumerando más asignatura pues a lo largo del Grado he cursado algunas más pero para ir resumiendo puedo decir que todas y cada una de ellas me han aportado un enriquecimiento que me ha hecho crecer tanto personal como profesionalmente.

En cuanto a la elaboración de este TFG, para mí, ha supuesto un gran esfuerzo y dedicación pero, a la vez, me ha llenado de orgullo y satisfacción pues he podido comprobar que tenía la capacidad suficiente para sacarlo adelante y, además, he podido aplicar conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo del Grado. No ha sido un camino fácil, he encontrado ciertas dificultades pero con la ayuda y orientación de mi directora, poco a poco, las he podido ir superando.

Lo más complicado de todo, con diferencia, ha sido hacer el marco teórico debido a la cantidad de autores e investigaciones que existen relacionadas con la inteligencia emocional. Han sido muchas horas dedicadas a la lectura y a la organización de la información pero esto me ha permitido tener un mayor conocimiento respecto a este tema. Citar según la normativa APA también me ha costado lo suyo aunque, en un principio, parecía una tarea fácil requiere estar muy pendiente y ser muy metódico y meticulado. Lo más sencillo y motivador, el diseño de las sesiones de la unidad didáctica. Desde el principio he tenido muy claro qué quería trabajar y cómo lo quería hacer.

En definitiva, este TFG ha sido un gran reto que he superado con muchas ganas e ilusión pues supone el final de cuatro largos y duros años para conseguir mi sueño: ¡Ser maestra de Educación Infantil!

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agirrezabala, R. (2008). *Programa Inteligencia Emocional 2º ciclo Educación Infantil (5 años)*. Guipúzcoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43. Recuperado el 8 de noviembre de 2016 de <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Buzunáriz, L. y Duque, S. (2016). *El equilibrista alarmista*. Madrid: WeebleBooks.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Madrid: McGraw-Hill.
- Cortés, J., Barragán, C. y Vázquez, M. (2002). Perfil de inteligencia emocional: construcción, validez y confiabilidad. *Salud Mental*, 25 (5), 50-60. Recuperado el 3 de diciembre de 2016 de <http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam025f.pdf>
- Decreto, 181/2008, de 9 de septiembre, *por el que se establece la ordenación de las enseñanzas del segundo ciclo de Educación Infantil*. Diario Oficial de la Generalitat de Cataluña, 5216, de 16 de septiembre de 2008.
- Delors, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana-Unesco.
- Diputación de Barcelona, (s.f.). *Programa Hermes: Información Estadística Local*. Recuperado el 5 de diciembre de 2016 de http://www.diba.cat/hg2/informes/sintesi_municipal_1.asp?mun_ambit=08022
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación* (332), 97-116. Recuperado el 3 de noviembre de 2016 de <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre332/re3320611443.pdf?documentId=0901e72b81256ae3>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6 (2). Recuperado el 5 de diciembre de 2016 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15506205>
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93. Recuperado el 3 de noviembre de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gelabert, D. y Roig, A. (2011). *Massatges amb cançons* [CD-ROM]. Barcelona: Tot Sona Records.

- Generalitat de Catalunya (s.f.) *IDESCAT. Instituto de Estadística de Cataluña*. Recuperado el 5 de diciembre de 2016 de <http://www.idescat.cat/emex/?id=080229&lang=es#h7fff>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Grejniec, M. (2011). *¿A qué sabe la luna?* Pontevedra: Kalandraka Editora.
- Jinxy Jenkins & Lucky Lou*. Bidinger, M. y Kwon, M. (Directores). (2014). [Vídeo] YouTube. Recuperado el 26 de diciembre de 2016 de <https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, *de Educación*. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, *para la mejora de la calidad educativa*. Boletín Oficial del Estado, 295, de 10 de diciembre de 2013.
- López, C. (Coord.) (2010). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.
- Morales, M. I. y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista latinoamericana de psicología*, 41 (1), 69-79. Recuperado el 3 de diciembre de 2016 de <http://www.scielo.org.co/pdf/rtps/v41n1/v41n1a06>
- Navas, D. (2013, agosto, 24). Emociones. [Mensaje en un blog]. Recuperado el 7 de enero de 2017 de <http://doloresnavasperez.blogspot.com.es/2013/08/emociones.html>
- Orden EDU/484/2009, de 2 de noviembre, *del procedimiento y los documentos y requisitos formales del proceso de evaluación del segundo ciclo de la educación infantil*. Diario Oficial de la Generalitat de Cataluña, 5505, de 13 de noviembre de 2009.
- Partly Cloudy*. Pixar Animation Studios. (2009). [Vídeo] YouTube. Recuperado el 8 de enero de 2017 de <https://www.youtube.com/watch?v=-FI9Gw58MdA>
- Real Decreto 1630/2006, 29 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil*. Boletín Oficial del Estado, 4, de 4 de enero de 2007.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Caruana, A. y Tercero, M.P. (Coords.) (2011). *Cultivando emociones. Educación emocional de 3 a 8 años*. Valencia: Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació.
- FAROS (2011). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Gráficas Campás.
- Universidad Internacional de la Rioja. (2016). *Tema 4: Desarrollo afectivo-emocional en la educación temprana*. Material no publicado.

ANEXOS

Anexo I. Bingo de las emociones



Figura 7. Bingo de las emociones (Elaboración propia)

Anexo II. Sesiones diseñadas para trabajar la conciencia emocional

Tabla 18. Sesión 3. ¿Adivina quién?

SESIÓN 3. ¿ADIVINA QUIÉN?			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocerse a sí mismo y a los demás. - Respetar los límites y las habilidades de los demás. 		Fotos de los alumnos, una bolsa de tela opaca, folios DIN-A4, lápices, gomas, sacapuntas, colores de madera y ceras duras.	
Temporalización	40-45 minutos	Agrupamiento	Grupo clase Individual
<p>Se pondrán las fotos de los alumnos en una bolsa de tela. Cada alumno sacará una foto de la bolsa y lo mantendrá en secreto. Se dará 5 minutos para que piensen en 2-3 características que lo definan. Después, por turnos, deberán decirlas a sus compañeros para que puedan adivinar de quién se trata. El niño que lo adivine será el siguiente en hacerlo y, así, hasta que lo hagan todos.</p> <p>La sesión terminará con una actividad individual en la que deberán dibujar al compañero que les ha tocado con la mayor exactitud posible. Se colgarán los dibujos en el aula.</p>			
Metodología	Dirigida y estructurada.		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Se conoce a sí mismo. - Conoce a los compañeros a partir de determinadas características. - Respetar los límites y las habilidades que poseen sus compañeros. 		

Adaptación de Agirrezabala, 2008, p. 45

Tabla 19. Emocionómetro

EMOCIONÓMETRO			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el propio estado emocional en diferentes días y las causas que lo provocan. - Fomentar el hábito de reconocer sus propias emociones y las de los demás como actividad rutinaria. - Fomentar el hábito de escuchar a los otros y esperar el turno. 		Folios, tijeras, <i>blue-tack</i> , plastificadora, funda para plastificar A4, ordenador, impresora y el “emocionómetro” hecho con 5 láminas de madera.	
Temporalización	10-15 minutos Todo el trimestre	Agrupamiento	Grupo clase Individual (rutina)

Se construirá el “emocionómetro” y se prepararán las caritas que representan algunas emociones (alegría, tristeza, calma, rabia y miedo).



Figura 8. Emocionómetro (Elaboración propia)

Esta actividad se adoptará como rutina, a lo largo del trimestre, para que los alumnos puedan observar que no todos los días se sienten de la misma manera. Cada mañana deberán coger la emoción que sienten en ese momento y pegarla con *blue-tack* en el “emocionómetro” mientras explican al resto de compañeros cuál han cogido y por qué.

Metodología	Dirigida y estructurada.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica el estado emocional que siente. - Identifica el motivo por el cual se siente de una manera u otra. - Reconoce que no todos los días se siente igual. - Escucha activamente cuando los compañeros o el adulto hablan. - Respeta el turno de palabra.

Elaboración propia

Anexo III. Sesiones diseñadas para trabajar la regulación emocional

Tabla 20. Sesión 4. Representación con emoción

SESIÓN 4. REPRESENTACIÓN CON EMOCIÓN			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones que se sienten en distintas situaciones. - Buscar soluciones ante una situación. - Diferenciar las emociones positivas y las negativas. - Controlar las emociones negativas y argumentar cuál es la manera más adecuada de hacerles frente. 		No es necesario ningún material.	
Temporalización	40-45 minutos	Agrupamiento	Pequeños grupos
<p>Se formarán grupos de 3-4 alumnos. Se propondrá a cada grupo una situación concreta. Los alumnos deberán representarla y expresar las emociones que dicha situación les provoque. Finalmente, deberán decidir cuál es la manera más adecuada de afrontar dicha emoción.</p> <p>Ejemplos de situaciones a representar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Luis y María han ido a un parque de atracciones y se han perdido. No encuentran a sus padres. ¿Cómo se sienten Luis y María? ¿Y los padres? ¿Qué deberían hacer para afrontar la situación de forma adecuada? 2) Pablo está jugando en su habitación con su juguete favorito. Sus hermanos, Juan y Laura, entran a la habitación, se lo quitan y comienzan a lanzárselo uno al otro. ¿Cómo se siente Pablo? ¿Y los hermanos? ¿Qué debería hacer Pablo? 3) Ana y sus padres asisten a un espectáculo de magia. El mago pide a Ana que salga al escenario para hacer un truco pero ella no quiere porque le da vergüenza. ¿Cómo puede superarla? 4) Lucas va de viaje con sus padres en el coche. Hace varias horas que han salido. Lucas se aburre y comienza a preguntar a su padre cuánto falta para llegar. Lo pregunta constantemente, no para de moverse, de subir y bajar la ventanilla, de pedir que cambien la música, etc. ¿Qué debería hacer Lucas? 			
Metodología	Dirigida y estructurada.		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica las emociones que siente en función de la situación que vive. - Sabe buscar soluciones ante una situación. - Sabe diferenciar las emociones que son positivas de las negativas. - Controla las emociones negativas y argumenta cómo hacerles frente. 		

Adaptación de Agirrezabala, 2008, p. 49-50

Tabla 21. Rincón de las emociones

RINCÓN DE LAS EMOCIONES			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocerse a sí mismo. - Aprender autocontrol y autodisciplina. - Identificar las emociones negativas y autorregular su conducta. - Hacer un buen uso del rincón. 		Telas, cojines, cuentos, cuadernos para pintar, mandalas, fotografías o dibujos relacionados con el tema, peluches, frascos de la calma (frascos de plástico, agua, glicerina o aceite corporal para bebés, purpurina y colorante alimentario, pistola de silicona caliente).	
Temporalización	El tiempo necesario Todo el trimestre	Agrupamiento	Grupo clase (creación) Individual (uso)
<p>Se creará en el aula, con la ayuda de los alumnos, el rincón de las emociones un espacio en el que podrán vivir sus emociones sin reprimirlas. Con unas telas se construirá una casita para que dispongan de la intimidad necesaria y no se sientan observados cuando lo usen.</p>			
			
<p><i>Figura 9. Panel de expresiones faciales del rincón de las emociones (Elaboración propia)</i></p>			
<p>Los alumnos podrán ir al rincón cada vez que necesiten estar solos porque están enfadados o tristes con el fin de tranquilizarse, y sin interrumpir la dinámica de la clase. Al salir del rincón, se reflexionará, con ayuda de la maestra, sobre cómo se ha sentido y por qué.</p>			
Metodología	Libre (el alumno acude al rincón cuando lo necesita sin que lo dirija la maestra).		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica las emociones negativas que siente y la causa que las provoca. - Sabe controlar, el solo, sus emociones negativas. - Necesita mucho tiempo para tranquilizarse. - Hace un buen uso del rincón. 		

Elaboración propia

Anexo IV. Sesiones diseñadas para trabajar la autonomía emocional

Tabla 22. Sesión 8. Cuestión de actitud

SESIÓN 8. CUESTIÓN DE ACTITUD			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la importancia de adoptar una actitud positiva ante la vida. - Valorar momentos agradables vividos a lo largo de la semana. - Convertir actitudes negativas en positivas. - Fomentar el hábito de escuchar a los otros y esperar el turno. 		PDI, cortometraje " <i>Jinxy Jenkins & Lucky Lou</i> ", folios DIN-A4, lápices, gomas, sacapuntas, colores de madera y ceras duras.	
Temporalización	35-40 minutos	Agrupamiento	Grupo clase
<p>A través de la PDI, los alumnos visualizarán el cortometraje "<i>Jinxy Jenkins & Lucky Lou</i>" (http://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw). Al finalizar el vídeo, se hablará sobre la importancia de afrontar la vida con actitud positiva.</p> <p>Se les pedirá que piensen en algún momento agradable que hayan vivido durante la semana y que lo expongan al resto de compañeros. También deberán pensar en algún momento desagradable y, entre todos, se buscará la manera de afrontarlo con una actitud positiva.</p> <p>La sesión terminará con una actividad individual en la que los alumnos deberán dibujar y pintar su momento agradable. Se colgarán los dibujos en el aula.</p>			
Metodología	Dirigida y estructurada.		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Entiende por qué es importante afrontar la vida con actitud positiva. - Sabe diferenciar entre momentos agradables y desagradables. - Sabe convertir actitudes negativas en positivas. - Escucha con atención cuando los compañeros o el adulto hablan. - Respeta el turno de palabra en las conversaciones colectivas. 		

Elaboración propia

Tabla 23. Protagonista del día

PROTAGONISTA DEL DÍA			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la autoestima. - Identificar y expresar las propias emociones. - Conocer y aceptar las propias capacidades y limitaciones. - Ser responsable de las tareas asignadas. - Fomentar el hábito de escuchar a los otros y esperar el turno. 		Lista con los nombres de los alumnos, <i>blue-tack</i> , pinza de madera, plastificadora y funda para plastificar A4.	
Temporalización	10 minutos Todo el trimestre	Agrupamiento	Grupo clase Individual
<p>Cada mañana, al principio de la jornada, se escogerá un responsable que se encargará de distintas tareas: decir qué día es y marcarlo en el calendario, indicar qué compañero falta, hacer recados, repartir las fichas, ser el primero en la fila, etc.</p> <p>Para ello, se irá a la lista con los nombres de los alumnos que habrá colgada en la pared y se pondrá una pinza de madera al lado del nombre del alumno que le toque ser el “protagonista del día”. Esta pinza se moverá, cada día, una posición en sentido descendente.</p> <p>Este alumno, antes de iniciar sus tareas, deberá comentar a sus compañeros algo en lo que sea bueno y algún aspecto de sí mismo que le gustaría mejorar “Soy bueno en... y me gustaría mejorar...”.</p> <p>Al final de la jornada escolar, se preguntará al alumno cómo se ha sentido a lo largo del día, si le ha gustado ser responsable de algunas tareas y cómo ha llevado a cabo su papel de protagonista.</p>			
Metodología	Dirigida y estructurada.		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene una imagen positiva de sí mismo. - Identifica y expresa sus propias emociones. - Conoce y acepta sus propias capacidades y limitaciones. - Cumple con las tareas asignadas. - Escucha activamente cuando los compañeros o el adulto hablan. - Respeta el turno de palabra en las conversaciones colectivas. 		

Elaboración propia

Anexo V. Sesiones diseñadas para trabajar la competencia social

Tabla 24. Sesión 9. Ring, ring

SESIÓN 9. RING, RING			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la capacidad de escucha y comprensión. - Respetar el turno y mantener el silencio. 		Envases plásticos de yogurt, un metro de lana o cuerda por pareja, punzones y <i>gomettes</i> de distintos colores y formas.	
Temporalización	40-45 minutos	Agrupamiento	Por parejas
<p>Se entregará a cada pareja dos envases plásticos de yogurt y un trozo de lana o cuerda con los que construirán un teléfono. Para ello, agujerearán el fondo de los envases con un punzón, introducirán la lana o cuerda por el agujero y harán un nudo en cada extremo para que no se salga. Los decorarán con los <i>gomettes</i>.</p> <p>Una vez construido el teléfono, se alejarán uno del otro para tensar la lana o cuerda. Al oír “ring, ring” (hecho por la maestra), uno de cada pareja se acercará el envase a la boca y transmitirá un mensaje que contenga una acción (coger un libro, dar un beso a alguien, decir algo a otro compañero, etc.) mientras el otro, con el envase en el oído, intentará comprender dicho mensaje y realizar la acción. Otro “ring, ring” marcará el intercambio de papeles.</p> <p>La sesión finalizará con una reflexión en la que se valorará lo fácil o difícil que les ha resultado el juego y se hablará sobre la importancia de escuchar y ser escuchado.</p>			
Metodología	Dirigida y estructurada.		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha con atención el mensaje que le quieren transmitir. - Comprende el mensaje transmitido. - Se mantiene en silencio mientras le transmiten el mensaje. - Respetar el turno. 		

Elaboración propia

Tabla 25. Sesión 10. Pepo y Pepa tienen un problema

SESIÓN 10. PEPO Y PEPA TIENEN UN PROBLEMA			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el conflicto. - Buscar soluciones alternativas al conflicto y elegir la más adecuada. - Expresar y defender las propias opiniones y sentimientos respetando las de los demás. - Participar en las conversaciones colectivas de forma activa y respetar el turno de palabra. 		Dos marionetas de dedo (Pepo y Pepa).	
Temporalización	40-45 minutos	Agrupamiento	Grupo clase Pequeños grupos
<p>En el rincón de la asamblea, los alumnos se sentarán en semicírculo. La maestra escenificará algún conflicto real que haya surgido en el aula a lo largo de la semana con las marionetas de dedo, Pepo y Pepa (si han participado más alumnos en el conflicto se introducirán nuevos personajes). Al finalizar la representación, una de las marionetas preguntará a los alumnos: ¿Qué debemos hacer?</p> <p>En grupos de 3-4 alumnos, deberán pensar posibles soluciones al conflicto y representarla al resto de compañeros. Al final de todas las representaciones, se abrirá un debate para elegir entre todos la solución más adecuada.</p>			
Metodología	Dirigida y estructurada.		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Sabe identificar cuando hay un conflicto. - Propone soluciones para resolver el conflicto. - Expresa y defiende sus propias opiniones y sentimientos. - Respeto las opiniones y sentimientos de los demás. - Participa activamente en las conversaciones colectivas. - Respeto el turno de palabra. 		

Elaboración propia

Anexo VI. Sesión diseñada para trabajar las habilidades de vida y bienestar

Tabla 26. Sesión 12. El álbum de los deseos

SESIÓN 12. EL ÁLBUM DE LOS DESEOS			
Objetivos		Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la confianza en uno mismo y en las propias capacidades. - Aprender a crear objetivos personales. 		Folios DIN-A4, cartulina, lápices, gomas, sacapuntas, colores de madera, ceras duras, rotuladores, perforadora de papel y encuadernadores.	
Temporalización	50-60 minutos	Agrupamiento	Grupo clase Individual
<p>Se pedirá a los alumnos que dibujen en un folio un deseo, algo que quieran conseguir. Una vez terminados, por turnos, cada alumno mostrará su dibujo al resto de compañeros. Se realizará una reflexión sobre esos deseos y se valorará si son alcanzables o no.</p> <p>Finalmente, se encuadernarán todos los dibujos junto a una tapa hecha por la maestra con cartulina con el título “El álbum de los deseos”. Este álbum se lo podrán llevar a casa, por turnos, para enseñar a las familias los deseos de la clase.</p>			
Metodología	Dirigida y estructurada.		
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Confía en sí mismo y en sus capacidades. - Crea objetivos personales alcanzables. - Se siente motivado para alcanzar su objetivo. 		

Elaboración propia