



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

---

# Acompañar y educar las emociones en Educación Infantil. Propuesta de intervención

---

**Trabajo fin de grado presentado por:** Vanessa Barcia Fernández

**Titulación:** Grado en Maestro de Educación Infantil

**Línea de investigación:** Propuesta de intervención

**Director/a:** Ana María Forestello

Ciudad: Barcelona

Fecha finalización: 20.06.2014

Firmado por: Vanessa Barcia Fernández

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.4. Teorías educativas

## **RESUMEN**

Aunque ya hace más de veinte años que se está investigando sobre inteligencia emocional, y la ciencia está constatando los beneficios de la gestión de las emociones y su importancia frente a los contenidos académicos, las escuelas actualmente siguen insistiendo en el desarrollo de las habilidades académicas frente a las emocionales.

El propósito del presente trabajo es profundizar en todos aquellos aspectos que envuelven a la educación emocional, presentando un marco teórico general de la inteligencia emocional que contribuya a entender su importancia y beneficios, con el objetivo de desarrollar posteriormente una propuesta de intervención en el segundo ciclo de Educación Infantil, que trate por un lado, de fomentar la educación emocional en los centros educativos para cultivar tanto la mente como el corazón de los alumnos, y por otro, facilitar a los maestros una serie de recursos, para poder desarrollar su labor docente en este ámbito de la educación.

**PALABRAS CLAVE:** Educación infantil, Inteligencia emocional, Competencias emocionales, Educación emocional y Propuesta de intervención.

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quiero expresar mi agradecimiento a la UNIR, por darme la oportunidad de cumplir mi sueño de ser maestra, pudiendo compaginar la formación, con las obligaciones y la vida familiar. Gracias a todos los tutores que me han acompañado durante estos años, por no hacerme sentir sola en el camino y estar siempre al otro lado del teléfono. A los profesores de las diferentes asignaturas por todo lo que me han aportado a través de sus clases. Gracias también a la Directora del presente trabajo de fin de grado, Ana María Forestello, por su apoyo en esta recta final de la carrera.

No quiero olvidarme de dar las gracias también a las maestras con las que he tenido la suerte de estar durante las prácticas del grado, Laura, Marga, Laura y Marta, por lo que me han enseñado, por su ejemplo, su acogida, por hacerme sentir una más dentro del aula, y a los niños y niñas con los he podido estar en clase, por su cariño, sus palabras y sus risas, por los ratos pasados, y especialmente a todos ellos, muchas gracias por haberme llenado de ilusión y de más ganas, si cabe aún, de ejercer esta profesión, a veces agotadora, pero tan bonita y apasionante.

A mis amigas ya maestras, por animarme a comenzar esta aventura y por motivarme a llegar al final del camino. Al resto de amigos, por acompañarme en los momentos de desconexión.

A mi familia, a mis padres, mis hermanas y mis suegros por estar ahí siempre, cuidando de mi hija cuando yo necesitaba tiempo para estudiar.

A Javi, mi marido, por su apoyo incondicional desde el primer momento, porque ha entendido como nadie mi necesidad de hacer lo que realmente me llenaba. Y como no, a mi hija Alba, por enseñarme a comprender mejor las emociones de los más pequeños, por ser mi inspiración para la realización de este trabajo y por llenarme de fuerzas para lograr mis objetivos. Os quiero.

## ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. INTRODUCCIÓN DEL TRABAJO.....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>2. OBJETIVOS.....</b>  | <b>6</b>  |
| 2.1. OBJETIVOS GENERALES.....   | 6         |
| 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....   | 6         |
| <b>3. METODOLOGÍA .....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>4. MARCO TEÓRICO .....</b>   | <b>7</b>  |
| 4.1. CAPÍTULO 1: EMOCIONES.....   | 7         |
| 4.1.1 ¿Qué son las emociones? .....   | 7         |
| 4.1.2. Clasificación de las emociones .....   | 9         |
| 4.1.3. El cerebro emocional.....  | 10        |
| 4.1.4. Desarrollo emocional en la infancia (0-6 años) .....                         | 12        |
| 4.1.5. Características de las emociones en la infancia .....                        | 16        |
| 4.2. CAPÍTULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL.....  | 17        |
| 4.2.1. De la inteligencia general a la inteligencia emocional .....                 | 17        |
| 4.2.2. ¿Qué es la Inteligencia Emocional? .....                                     | 20        |
| 4.2.3. Competencias emocionales.....  | 21        |
| 4.3. CAPÍTULO 3: EDUCACIÓN EMOCIONAL.....   | 23        |
| 4.3.1. Concepto y fundamentos de la educación emocional. ....                       | 24        |
| 4.3.2. Beneficios de la Educación Emocional .....                                   | 25        |
| 4.3.3. La educación emocional en la familia.....                                    | 26        |
| 4.3.4. La educación emocional en la escuela .....                                   | 27        |
| 4.3.5. Educación emocional en la legislación actual .....                           | 29        |
| <b>5. MARCO EMPÍRICO .....</b>  | <b>31</b> |
| 5.1. PRESENTACIÓN.....  | 31        |
| 5.2. CONSIDERACIONES PRÁCTICAS PARA PADRES Y MAESTROS .....                         | 31        |
| 5.3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN<br>INFANTIL..... | 33        |
| 5.3.1. Título de la propuesta.....  | 33        |
| 5.3.2. Contextualización.....   | 33        |
| 5.3.3. Objetivos y contenidos .....   | 33        |
| 5.3.4. Fases de la propuesta y agentes implicados.....                              | 35        |

|  |           |
|--|-----------|
| 5.3.5. Metodología .....   | 36        |
| 5.3.6. Actividades .....   | 37        |
| 5.3.6.1. Bloque I: Conciencia emocional .....                              | 37        |
| 5.3.6.2. Bloque II: Regulación emocional.....                              | 40        |
| 5.3.6.3. Bloque III: Autonomía emocional .....                             | 43        |
| 5.3.6.4. Bloque IV: Habilidades socioemocionales.....                      | 44        |
| 5.3.6.5. Bloque V: Bienestar emocional.....                                | 46        |
| 5.3.7. Temporalización.....  | 48        |
| 5.3.8. Evaluación.....   | 49        |
| <b>6. CONCLUSIONES .....</b>   | <b>51</b> |
| <b>7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA .....</b>                                 | <b>52</b> |
| <b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>                                 | <b>53</b> |
| <b>9. BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA .....</b>                                   | <b>55</b> |
| <b>10. ANEXOS .....</b>  | <b>56</b> |
| Anexo 1: Actividad 1 “El tren de las emociones” .....                      | 56        |
| Anexo 2: Actividad 2 “Cuéntame un cuento” .....                            | 57        |
| Anexo 3: Actividad 4 “Cámara y acción” .....                               | 58        |
| Anexo 4: Actividad 5 “¿Cómo me siento? ¿Cómo te sientes?” .....            | 60        |
| Anexo 5: Actividad 7 “Música y a bailar” .....                             | 62        |
| Anexo 6: Actividad 8 “Pinto emociones” .....                               | 63        |
| Anexo 7: Actividad 10 “El pequeño caracol” .....                           | 64        |
| Anexo 8: Actividad 11 “Somos actores” .....                                | 66        |
| Anexo 9: Actividad 13 “Ser positivo” .....                                 | 67        |
| Anexo 10: Actividad 14 “Te regalo una sonrisa” .....                       | 67        |
| Anexo 11: Actividad 15 “Reflexionamos sobre el diálogo y la escucha” ..... | 68        |
| Anexo 12: Actividad 16 “Investigamos” .....                                | 68        |
| Anexo 13: Actividad 17 “Nicolás y la pandilla de los mayores” .....        | 69        |
| Anexo 14: Actividad “Nos relajamos” .....                                  | 71        |
| Anexo 15: Evaluación de los alumnos.....                                   | 73        |
| Anexo 16: Evaluación de la propuesta. ....                                 | 74        |
| Anexo 17: Evaluación del profesorado.....                                  | 75        |

## 1. INTRODUCCIÓN DEL TRABAJO

El motivo de enfocar el presente trabajo de fin de Grado en Maestro de Educación Infantil en el ámbito de la educación emocional, es nuestro interés desde hace ya tiempo en todos los aspectos relacionados con la alfabetización emocional. Siempre nos ha atraído el mundo de las emociones, pero especialmente fue después de la asistencia a un taller, “Escuchando las emociones en la infancia”, realizado por Isabel Fuster Rapezza, psicóloga y psicoterapeuta, especialista en constelaciones familiares, cuando nos dimos realmente cuenta de la importancia de acompañar y escuchar las emociones de los más pequeños.

Posteriormente, con la realización de las prácticas del grado, hemos podido constatar que en el sistema educativo actual hay un olvido general importante en el campo de las inteligencias interpersonal e intrapersonal, fundamentales para la educación emocional. Hemos comprobado que se realizan actividades puntuales, pero no hay programas estructurados para alfabetizar emocionalmente en los centros.

Sin embargo, cada vez se tiene más claro que la inteligencia académica no nos ofrece la preparación necesaria para la cantidad de dificultades o de oportunidades a las que deberemos enfrentarnos a lo largo de toda nuestra vida, cada vez es mayor el interés por parte de los educadores por la educación emocional y su aplicación práctica, cada vez hay una mayor necesidad de prevenir el fracaso escolar, la violencia, las conductas disruptivas en las aulas, la depresión..., y por último, se hace cada vez más necesario fomentar las habilidades emocionales y afectivas desde las primeras etapas de la vida, desarrollando las estrategias, actitudes y competencias que logren fomentar el bienestar, la armonía y el desarrollo integral del niño/a. Debido a todas estas necesidades de la educación actual y de la sociedad en general, se justifica y se hace imprescindible introducir la educación emocional en la educación infantil.

Desde la aparición en 1995 de la obra de Daniel Goleman “*Inteligencia Emocional*”, han sido numerosas las investigaciones realizadas sobre el tema. Así, tal y como apunta Bisquerra et al. (2012), en España, el GROPE (Grupo de investigación en orientación psicopedagógica) del Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación (MIDE) de la Universidad de Barcelona, se fundó en 1997 con el objetivo de investigar sobre la educación emocional en particular, y como resultado de esta línea de investigación, ha publicado diversos trabajos sobre la fundamentación de la educación emocional. Los resultados de algunas de las investigaciones realizadas sobre el tema, han demostrado sus efectos positivos en las relaciones interpersonales, en la disminución de los conflictos, en el rendimiento académico y en el bienestar.

De todo lo expuesto anteriormente nace el presente trabajo, con el que pretendemos investigar en inteligencia emocional para responder a cómo se podría fomentar o desarrollar la educación emocional en Educación Infantil. Para ello, se ha llevado a cabo una investigación a través de una revisión bibliográfica de diversas fuentes relacionadas con el tema.

A partir de toda la información recopilada, presentamos en primer lugar un marco teórico compuesto de tres capítulos, a través de los que analizaremos el concepto de emoción, de inteligencia emocional, hasta llegar finalmente al de educación emocional para comprender la importancia y los beneficios de educar las emociones desde la infancia.

En la segunda parte de nuestro trabajo, y en base a toda la fundamentación teórica realizada en la primera parte, desarrollamos un marco empírico en el que presentamos una propuesta de intervención en el segundo ciclo de Educación Infantil para centros educativos de Palma de Mallorca que tratará de fomentar la educación emocional en las aulas.

En palabras de Goleman (1996): “En la actualidad dejamos al azar la educación emocional de nuestros hijos con consecuencias más que desastrosas...Una posible solución consistiría en forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas a la mente y al corazón” (p. 30).

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. OBJETIVOS GENERALES**

- Investigar en inteligencia emocional en Educación Infantil.
- Contribuir a otorgar la importancia que debe tener la educación emocional en la etapa de Educación Infantil y en todo el ciclo vital en general.

### **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Elaborar un marco teórico sólido, que contenga información clave para comprender los fundamentos teóricos de la inteligencia emocional en Educación Infantil.
- Diseñar una propuesta de intervención en el segundo ciclo de Educación Infantil, que fomente la educación emocional de alumnos/as, con edades comprendidas entre 5 y 6 años, de centros educativos de Palma de Mallorca.

### 3. METODOLOGÍA

Para llevar a cabo nuestro trabajo, se han desarrollado los siguientes pasos o fases:

- Búsqueda de información: en primer lugar, realizamos una revisión bibliográfica para analizar el estado de la cuestión de nuestro tema de investigación.
- Recopilación, selección y análisis de los datos: en esta fase, recopilamos toda la información necesaria para desarrollar el presente trabajo, la seleccionamos y analizamos, para posteriormente elaborar el marco teórico.
- Desarrollo del marco teórico de la investigación: con la información recopilada, realizamos la parte más teórica del proyecto, que ha constituido la base para poder comprender mejor el tema de estudio, y nos ha permitido realizar posteriormente la parte práctica.
- Diseño de la propuesta de intervención: una vez realizado el marco teórico, pasamos a crear una propuesta de intervención que fomente la educación emocional en las aulas de 5 años de Educación Infantil. Dicha propuesta sigue las pautas generales para la elaboración de un proyecto, de forma que contiene sus propios objetivos, metodología, recursos y evaluación, siempre tratando de enfatizar toda la información relevante que se ha podido recopilar en el marco teórico.
- Conclusiones y prospectiva: finalmente elaboramos estos dos últimos apartados, que aportan una idea general del trabajo realizado y posibles puntos de partida para futuros programas.

### 4. MARCO TEÓRICO

#### 4.1. CAPÍTULO 1: EMOCIONES

*“Solo florecemos, si nuestras necesidades emocionales, en especial, de protección y afecto están atendidas” (Eduard Punset)*

Con esta frase de Eduard Punset comenzamos nuestro marco teórico, con un capítulo destinado a profundizar en el concepto de emoción y analizar los diferentes tipos de emociones que se pueden presentar, así como explicar cómo se producen las emociones a nivel cerebral y cómo es el desarrollo emocional en la infancia. Finalmente, describimos en líneas generales las características que tienen las emociones en este período de edad.

##### 4.1.1 ¿Qué son las emociones?

En primer lugar, creemos conveniente aclarar que hay numerosas definiciones al respecto. Una que nos ha gustado especialmente, es la que plantea Bisquerra et al. (2012):

“La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro, que nos mueve y nos

empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia” (p.14)

Según Goleman (1996): “Todas las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra *emoción* proviene del verbo latino *moveré*, que significa “moverse”, más el prefijo “e-”, significando algo así como “movimiento hacia” y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción” (p. 39)

Si algo extraemos de estas dos definiciones, es que la emoción es como un motor que todos poseemos que nos mueve y nos empuja a actuar.

Conviene diferenciar, siguiendo a Bizkarra (2005), entre emoción y sentimiento, y es que mientras el sentimiento es algo interior, que se vive con uno mismo y es más profundo y duradero, la emoción va acompañada de cambios físicos, se expresa externamente y es pasajera.

Así, una emoción implica tres niveles:

- El cambio fisiológico del organismo a través de la respiración, el pulso....
- La expresión de la emoción: se expresa a través del tono muscular, la postura corporal y la expresión facial.
- La sensación corporal: lo que se siente en el interior y lo que se puede transmitir por el lenguaje.

Finalmente, debemos explicar que las emociones tienen una serie de funciones (Bisquerra et al. 2012):

- Sirven para poder defendernos de estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos placenteros que logren mantener la supervivencia, es decir nos ayudan a sobrevivir y a adaptarnos al medio que nos rodea.
- Hacen que las respuestas del organismo ante los diferentes acontecimientos sean flexibles.
- Sirven a las dos funciones anteriores, alertando a la persona como un todo único ante un estímulo determinado. Esta reacción emocional incluye que se activen muchos sistemas cerebrales, metabólicos, y en general muchos de los sistemas y aparatos del organismo.
- Mantienen tanto la curiosidad como el interés hacia el descubrimiento de todo aquello que es nuevo.
- Sirven para comunicarse entre unos individuos y otros. Se trata de una comunicación rápida y efectiva que logra crear lazos emocionales (familia, amistad).
- Sirven para almacenar y evocar memorias de una forma muy eficaz.

- Tanto las emociones como los sentimientos juegan un papel muy importante en el proceso de razonamiento.

De esta forma, hemos visto como no hay una única definición del término, hemos comprobado que no es lo mismo emoción que sentimiento y que son varios los niveles y las funciones que cumplen las emociones.

#### **4.1.2. Clasificación de las emociones**

Nos parece fundamental para abordar nuestro trabajo, comprender las diferentes emociones que pueden darse y realizar una clasificación de las mismas.

Y es que tal y como expone Goleman (1996), existen cantidad de emociones y matices diferentes entre ellas, y los investigadores todavía no han llegado a un consenso en relación a cuáles son aquellas emociones que pueden considerarse primarias. Sí que la mayoría de investigadores, están de acuerdo en que existen una serie de emociones básicas, pero no se ponen de acuerdo sobre cuáles son esas emociones, así cada autor presenta su propio modelo.

Paul Ekman es uno de los mayores expertos en el estudio de las emociones, lleva más de 40 años estudiando las expresiones faciales de culturas de todo el mundo, intentado demostrar el carácter universal de las emociones básicas (Punset, 2008). Tal y como explica Goleman (1996), gracias a un estudio en el que Ekman comparaba las emociones faciales de personas de diversas culturas, descubrió que existen siete expresiones faciales universales: felicidad, tristeza, ira, miedo, repugnancia y sorpresa.

No obstante Bisquerra (2011), apunta que los diversos estudios científicos que se han realizado sobre las emociones, se han centrado más en las negativas, especialmente en el miedo, la ira y la tristeza, sin embargo en el cambio de siglo se ha dado un cambio de tendencia que se manifiesta por un mayor interés por las emociones positivas. Así, la psicología positiva, fenómeno que surge en el cambio de siglo, con posterioridad a la educación emocional, tratará de potenciar las investigaciones sobre las emociones positivas y el bienestar, con la finalidad de contribuir al desarrollo del bienestar personal y social. Los temas principales de la psicología positiva son las emociones positivas, el bienestar emocional, la felicidad y el *fluir*.

Así que, siguiendo a Bizcarra (2005), en general podemos decir que hoy en día se acepta que hay unas emociones positivas y otras negativas. Podemos decir también que las positivas producen una disposición a la aproximación, mientras que las negativas a la evitación, y que hay más emociones positivas que negativas.

Para nuestro trabajo, tomaremos como modelo una clasificación de las emociones y los miembros de cada familia, realizada por Bisquerra (2011):

➤ Emociones negativas:

- Ira: rabia, cólera, rencor, furia, indignación, resentimiento, rencor, celos, aversión, envidia, impotencia...
- Miedo: temor, horror, pánico, terror, susto, fobia, desasosiego.
- Ansiedad: angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, nerviosismo y anhelo.
- Tristeza: depresión, frustración, pena, dolor, pesar, pesimismo, melancolía, soledad, consuelo, morriña, preocupación.
- Vergüenza: culpabilidad, timidez, inseguridad, pudor, rubor...
- Aversión: hostilidad, desprecio, antipatía, rechazo...

➤ Emociones positivas:

- Alegría: entusiasmo, euforia, contento, diversión, placer, satisfacción, alivio, regocijo.
- Humor: provoca risa, sonrisa, carcajada...
- Amor: afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, confianza, amabilidad, respeto, devoción...
- Felicidad: gozo, tranquilidad, paz interior, placidez, bienestar, satisfacción...

➤ Emociones ambigüas:

- Sorpresa, esperanza, compasión.

➤ Emociones estéticas:

- Surgen cuando vivimos una experiencia estética o artística (literatura, escultura, cine, teatro, música) y pueden ser negativas, positivas o ambiguas.

Creemos que es igual de importante, enseñar a gestionar las emociones negativas como enseñar a potenciar las positivas para lograr formar personas emocionalmente equilibradas, preparadas para enfrentarse a los diferentes problemas que la vida les depara, personas que logren conseguir el bienestar y la felicidad. Todo ello lo conseguiremos, si trabajamos y acompañamos las emociones desde la infancia, como pretendemos con el presente trabajo.

### **4.1.3. El cerebro emocional**

Llegados a este punto, es necesario realizar una breve descripción de cómo funcionan nuestras emociones a nivel cerebral, para ello pensamos que es fundamental entender tal y como expone Goleman (1996), que todo ser humano tiene dos mentes: una que piensa como es la mente racional, caracterizada por ser más pensativa y reflexiva, y la otra que siente, la llamada mente emocional, mucho más impulsiva que la primera. Estas dos mentes interactúan para ir construyendo nuestra vida mental.

En la estructura básica del cerebro, nos parece importante destacar y comprender, que los pensamientos llegaron después que las emociones, de esta forma Goleman (1996) afirma: “El

hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquel, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento” (p. 45).

Normalmente las regiones del cerebro emocional y del racional trabajan como si fuera un equipo, por tanto, hay que decir que las emociones son importantes para el pensamiento y viceversa (Goleman, 1996). Todo ello nos parece clave para entender que la formación del ser humano debe tratar de educar ambas partes del cerebro, porque la una sin la otra no tendría sentido, ambas se complementan.

Una vez aclarado este punto, explicaremos, atendiendo a Martín y Boeck (2012), que el sistema límbico surgió con la aparición de los primeros mamíferos, se le puede llamar el centro emocional del cerebro y está presente en ambos hemisferios cerebrales. Es un conjunto de estructuras cerebrales que responden a ciertos estímulos ambientales produciendo respuestas emocionales como la ira, el miedo, tristeza y alegría.

Siguiendo a estos autores, podemos decir que las estructuras más importantes del sistema límbico y que están en constante interacción son:

- El tálamo: es el centro de control del sistema límbico. Las acciones de la amígdala, el hipotálamo y el hipocampo, pasan a través del tálamo.
- El hipotálamo: estructura que tiene conexiones para motivar conductas como la agresividad, sexualidad, sed, hambre...
- El hipocampo: es el encargado de almacenar los conocimientos de los diferentes hechos o contextos de nuestra vida.
- La amígdala: es la especialista en aquellos aspectos emocionales.

Goleman (1996), explica que por encima del bulbo raquídeo y del sistema límbico, la naturaleza puso el neocórtex, el cerebro racional, de esta forma la vida emocional es perfeccionada y enriquecida gracias a esa percepción más racional que se produce en esta zona.

Tenemos que hacer referencia también a los lóbulos prefrontales y frontales del cerebro, ya que tienen dos tareas importantes como son: moderar nuestras reacciones emocionales y desarrollar planes de actuación determinados para las situaciones emocionales (Martín y Boeck, 2012).

Una vez explicado esto, describiremos cómo funcionan las emociones a nivel cerebral (Goleman, 1996): todo comienza cuando una señal visual determinada va de la retina al tálamo, traduciendo ese estímulo que está recibiendo al lenguaje del cerebro, y posteriormente lo transmite a las zonas del cerebro que corresponda, por un lado a los lóbulos prefrontales, que son los que se encargan de evaluar de manera intelectual el problema, y por otro lado a la amígdala, por una vía más rápida y con menos detalles. De esta forma, el neocórtex es quien

recibe el mensaje y lo analiza en todos sus aspectos, mientras que la amígdala es la que decide actuar con más rapidez detectando que hay algún problema.

Mientras, el lóbulo prefrontal estudia la situación y reflexiona acerca de una posible solución que sea efectiva, pero para conseguirlo depende de la amígdala, de esta forma, asumirá la tarea de poner en marcha reacciones que son resultado de la reflexión.

Todo lo expuesto en este apartado, nos lleva con más fuerza aún a justificar nuestro trabajo, ya que uno de los objetivos primordiales que debería tener la educación actual, es lograr armonizar la cabeza y el corazón de las personas que tenemos en las aulas desde la infancia, porque no es posible una escuela sin corazón ni alma, en la que prime más la parte racional del ser humano, dejando apartada la emocional. Podemos decir, por tanto, que sentir y pensar son dos cosas que están entrelazadas, no tendrían sentido la una sin la otra

#### **4.1.4. Desarrollo emocional en la infancia (0-6 años)**

Creemos importante explicar brevemente cuál es el desarrollo emocional en los niños de 0 a 6 años, para comprender mejor las características emocionales de los pequeños con los que trabajaremos, y poder adaptar mejor nuestra propuesta a su perfil emocional.

Por ello, en primer lugar definiremos el desarrollo emocional como: “un conjunto de cambios que se dan en las diferentes dimensiones de la vida emocional: expresiones emocionales, comprensión emocional, empatía, regulación emocional y objetivos y comportamientos” (López, 2011, p. 27).

Hay que indicar, que este desarrollo está en estrecha relación con el resto de procesos del desarrollo, así, el desarrollo cognitivo y el contexto social son los principales motores que facilitan el desarrollo emocional (Gimenez- Dasí y Mariscal Altares, 2008), y tal y como afirman Chías y Zurita (2009), el desarrollo emocional de todo ser humano comienza desde su nacimiento, o mejor dicho, comienza desde el útero materno, mediante la recepción de las emociones que experimenta la madre.

Podemos decir, por tanto, que el primer contacto social que establece el bebé es con sus padres, y esta relación va a ser fundamental para su desarrollo y adaptación personal y social. A este primer vínculo es a lo que llamamos apego, y nos parece imprescindible destacar que será la base para el posterior desarrollo, especialmente a nivel emocional.

John Bowlby fue quien inició el estudio en este ámbito, y según Taboada Ares y Rivas Torres (2004), el apego cumple con dos funciones esenciales: favorecer la supervivencia, ya que garantiza que se cubran las necesidades básicas del bebé y protege de los posibles peligros, y por otro lado, proporcionar seguridad emocional.

Hay que indicar, que aunque el apego se inicia desde el momento del nacimiento, no es algo automático, y se va formando a través de un proceso que se da en el tiempo, de manera que esta relación temprana es la que nos permite aprender a interpretar el mundo y a poder generar respuestas emocionales (López, 2011).

Una vez explicado esto, podemos decir atendiendo a Taboada Ares y Rivas Torres (2004), que en la primera infancia este desarrollo emocional incluye:

### **1. La evolución de la expresión emocional**

A través de la siguiente tabla, describimos a grandes rasgos la evolución de la expresión emocional en los primeros años de vida:

Tabla 1. Evolución de la expresión emocional.

| <b>EDAD</b>         | <b>EMOCIONES</b>  |
|---------------------|---|
| <b>Gestación</b>    | Según Vivette Glover, en una entrevista realizada por Eduardo Punset (Redes para la ciencia, 2009), la manera en la que el bebé se desarrolla en la matriz, depende del estado de la madre, de su alimentación y de sus emociones, y todo ello le afectará el resto de su vida                                |
| <b>0-2 meses</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés (expresa implicación en una situación, deseo de entrar en contacto con el medio).</li> <li>- Disgusto (en respuesta a olores, ruidos, sabores o situaciones desagradables).</li> <li>- Angustia (expresa el malestar, el dolor o la incomodidad).</li> </ul> |
| <b>2-4 meses</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A los dos meses aparece la sonrisa social (como reconocimiento de objetos, situaciones y especialmente personas).</li> <li>- Alegría, furia, sorpresa, tristeza.</li> </ul>  |
| <b>5-7 meses</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temor/miedo (cuando el apego está formado y los niños diferencian entre propios y extraños, surge el temor a los extraños y la ansiedad de separación).</li> </ul>   |
| <b>18- 24 meses</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empatía, recelo y timidez.</li> <li>- Emergen nuevas emociones relacionadas con la autoconciencia(empiezan a reconocerse en el espejo y se fortalece su sentido de identidad)</li> </ul>   |
| <b>24-36 meses</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vergüenza, orgullo, obstinación y miedo.</li> </ul>  |
| <b>3-4 años</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Envidia y culpa.</li> </ul>  |
| <b>5-6 años</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inseguridad, humildad y confianza.</li> </ul>  |

Fuente: Elaboración propia a partir de Taboada Ares y Rivas Torres (2004),López (2011).

En este punto debemos indicar, como apuntan Taboada Ares y Rivas Torres (2004), que durante los dos primeros meses de vida los estados afectivos de los bebés están muy relacionados con los estímulos internos, y expresan su malestar a través del llanto, que constituye su primer lenguaje. Según López (2011), poco a poco el niño irá aprendiendo a hablar, pero deberemos tener muy presente que lo que no sepa decir con palabras lo seguirá haciendo con su cuerpo a través del

llanto, el enfado, los gritos...ya que el niño no comprende lo que le sucede y expresará su malestar mediante su cuerpo.

Por otro lado, como afirman Giménez- Dasí y Mariscal Altares (2008), la sonrisa es otro instrumento que los bebés aprenden a manejar muy pronto. En un principio la sonrisa de los bebés es un gesto involuntario, pero hacia el segundo mes aparece la llamada sonrisa social, que aprenden cuando se dan cuenta de que su sonrisa provoca una respuesta positiva en los adultos. Todas estas expresiones emocionales a lo largo de los primeros años de vida, se diferencian cada vez más entre sí, se manifiestan con mayor intensidad, rapidez y duración (Taboada Ares y Rivas Torres, 2004).

## **2. El reconocimiento de las emociones.**

Los niños de pocos meses son capaces de diferenciar algunas expresiones faciales, pero hasta el cuarto mes no se produce el verdadero reconocimiento. A partir de ahí, es cuando responden adecuadamente a las diferentes expresiones emocionales, la alegría con alegría, al enfado con enfado..., pero la capacidad para poder interpretar y responder de forma adecuada a las emociones, se da claramente al final del primer año, entre los 8 y los 10 meses, y es lo que se llama referencia social, que consiste en que ante una situación desconcertante para ellos, dirigen su mirada hacia la madre, y utilizan su expresión emocional como referencia para regular su conducta (Taboada Ares y Rivas Torres, 2004).

Por otro lado los niños, además de reconocer las emociones de los demás, son capaces de empatizar con otras personas, y atendiendo a López (2011), hay estudios que sostienen que existe una gran relación entre la conciencia emocional y la aceptación por parte de sus iguales. Así pues, si el niño reconoce los sentimientos de los demás puede desarrollar el sentimiento de empatía, que según Taboada Ares y Ribas Torres (2004), "es la capacidad para comprender y sentir una emoción tal como la siente el otro y responder con emociones complementarias" (p. 169).

Así, distinguen cuatro tipos de empatía:

- Empatía global: se da durante el primer año y se caracteriza porque el niño no es ajeno al dolor de los demás y por ejemplo, llora cuando oye llorar a otro bebé.
- Empatía egocéntrica: los niños de un año ya no lloran o buscan consuelo en otra persona cuando oyen a un niño llorar, sino que son conscientes de que es otro el que llora. A esta edad, intentan también calmar el dolor del otro, de la misma forma que a ellos les gustaría que hicieran con ellos.

- Empatía con los sentimientos de los demás: hacia los 2-3 años diferencian entre el yo y los otros, a los 3-4 años empatizan con sentimientos de tristeza y alegría en situaciones simples, para poco a poco ir empatizando en situaciones más complicadas, incluso contradictorias.
- Al final de la infancia y comienzo de la adolescencia, serán capaces de empatizar con la desgracia de los demás.

### **3. La regulación emocional.**

Como hemos explicado anteriormente, las emociones favorecen la supervivencia y la adaptación humana, pero según apuntan Taboada Ares y Rivas Torres (2004), es necesario que sean flexibles, acordes a la situación y controlables.

La principal estrategia reguladora en la infancia se encuentra en la familia, la cual deberá ayudar al niño a tolerar y afrontar niveles de tensión, y deberá también proporcionar estrategias de regulación y control emocional. Y es que, el niño necesita poder expresar sus sentimientos y emociones a los demás, por ello, busca el consuelo, la ayuda del adulto, y necesita que le abracen, le escuchen y le enseñen a canalizar sus emociones (López, 2011).

Hay dos fenómenos que facilitan la regulación emocional, como son la referencia social, de la que hemos hablado anteriormente, y la entonación emocional.

La entonación emocional consistiría en el reconocimiento de la emoción del otro pero con la intención de disminuir o aumentar el tono para lograr una regulación afectiva (UNIR, 2013). Por ejemplo, si el niño en un momento siente angustia, el adulto debe reconocer esta emoción pero no sumarse a ella, no sintiéndola, sino que debe tratar de llevarlo a la calma, tratando de hablar con una voz calmada y ofreciéndole su apoyo y seguridad.

Nos parece importante destacar, tal y como expone López (2011), que entre los 3 y 6 años se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses y necesidades, nuevas formas de expresión y de relación con los demás, y a esta edad, el lenguaje constituirá también un gran instrumento de expresión y control emocional para los niños.

Concretamente entre los 3 y 4 años, el niño asocia determinados acontecimientos con determinadas emociones, por ejemplo, un cumpleaños, se asocia con la alegría...y es a partir de los 6 años cuando los niños comprenderán que una situación concreta no genera determinadas emociones, sino que se deben a la evaluación de la situación que hacemos nosotros mismos.

No queremos acabar este apartado, sin destacar que los niños de Educación Infantil se encuentran en la etapa del egocentrismo (Gimenez- Dasí, Fernández Sánchez y Marie-France, 2013), que supone una forma de entender el mundo a partir del punto de vista propio, sin

comprender otros puntos de vista. Ya a la edad de 5 años, la mayoría han superado esta etapa, lo que facilita que las relaciones con los adultos y con sus iguales se vuelvan más fáciles.

Por otra parte, el juego simbólico en esta etapa aporta nuevas formas de expresión de sentimientos y emociones, contribuye al desarrollo de la conciencia emocional propia y ajena, y es una herramienta de descarga emocional.

Como hemos visto, las vivencias emocionales son el motor de nuestra vida y de nuestras relaciones, entonces ¿por qué no son también parte fundamental de la educación?

#### **4.1.5. Características de las emociones en la infancia**

Nos parece adecuado tratar de analizar brevemente los rasgos característicos de las emociones en los niños, para comprenderlas y poder realizar un mejor acompañamiento emocional.

Y es que, las emociones en la infancia se caracterizan por (Chías y Zurita, 2009):

- Ser intensas: los niños pequeños pueden responder con la misma intensidad ante un suceso sin importancia que ante uno más grave.
- Son frecuentes: los niños presentan emociones constantemente y a medida que crecen van descubriendo que pueden recibir aprobación o desaprobación por parte de los adultos.
- Los bebés no tienen vergüenza en expresar lo que sienten, ésta, se va adquiriendo en contacto con los adultos, con sus creencias y valores, con la sociedad y sus reglas...
- Los cambios en la expresión de sus emociones son muy rápidos y pueden pasar de las lágrimas a la risa en un momento.
- Las emociones cambian de intensidad: de esta forma, las que son muy fuertes a ciertas edades, pasan a no tener demasiada importancia a medida que crecen. Mientras que las que eran más débiles pueden convertirse en más fuertes.
- En muchas ocasiones, las emociones de los niños se pueden manifestar a través de las conductas. De forma que pueden mostrar las emociones indirectamente mediante inquietud, fantasías, llanto, dificultades en el habla, enfermedades...
- Los niños entienden antes la expresión no verbal de sus cuidadores que la verbal, y es que en la etapa pre-verbal, consiguen ser unos expertos en comunicación no-verbal y en poder percibir estados de ánimo, comportamientos, actitudes, sentimientos de los demás...
- La expresión de emociones negativas en la infancia y la adolescencia es mucho más frecuente que la expresión de emociones positivas.

Por último, remarcar que para los niños, es de vital importancia poder expresar sus emociones de manera natural y sin vergüenza, y tanto los padres como los educadores, deberemos ayudarles y acompañarles en este proceso.

## 4.2. CAPÍTULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL

*“Nuestros corazones deben conocer el mundo de la razón, y la razón debe ser guiada por un corazón sabio” (Bruno Bettelheim)*

Comenzamos el segundo capítulo, en el que realizamos en primer lugar un repaso a lo largo de la historia, para explicar la evolución del concepto de inteligencia general hacia el de inteligencia emocional, explicamos también qué es la inteligencia emocional y cuáles son las competencias emocionales que la componen.

### 4.2.1. De la inteligencia general a la inteligencia emocional

Pensamos que es fundamental conocer mejor cuáles son los acontecimientos o antecedentes que han propiciado la aparición del concepto de inteligencia emocional, para ello, realizaremos una revisión de los aspectos que consideramos más relevantes en relación a la evolución del concepto de inteligencia hacia el de inteligencia emocional.

Pues bien, podemos explicar esquemáticamente, y según información extraída de Molero Moreno, Saiz Vicente y Esteban Martínez (1998) y de Bharwaney (2010), que el concepto de inteligencia ha ido evolucionando de la siguiente manera:

- Principios del s. XX:

- Alfred Binet, en el año 1905, elabora la primera escala de inteligencia para niños, la cual fue modificada posteriormente en el año 1916. En esta nueva versión, aparece por primera vez el concepto de coeficiente intelectual (CI), y fue definido como la razón entre la edad mental y la edad cronológica. Con el trabajo de Binet, se inició la polémica de si el rendimiento en inteligencia dependía de un único factor general, o de muchos pequeños factores específicos.

- De los años 20 a los 50:

- En el año 1920, se dan los primeros estudios sobre lo que en la actualidad conocemos como inteligencia emocional, cuando Thorndike publica un artículo titulado, *“La inteligencia y sus usos”*, en el que da un paso más hacia una mejor comprensión de lo que significa inteligencia e introduce en su definición el componente social. En este artículo, señala que hay tres tipos de inteligencias: la abstracta, la mecánica y la social.

- Durante la década de los 30, comienza el auge del conductismo, que concibió la inteligencia como meras asociaciones entre estímulos y respuestas.

- En 1935, Edgar Doll, un psicólogo australiano, desarrolló un test estructurado con el objetivo de evaluar la competencia social y proporcionar un coeficiente social (CS) que indicase la madurez social de una persona.

- En el año 1939, David Wechsler diseña la escala Wechsler- Bellevue, que evalúa los procesos intelectuales de los adolescentes y adultos. Esta escala se presenta como una alternativa a la

escala de Binet, y en 1949, modificó algunos elementos de la anterior, dando como resultado “*La escala de inteligencia Wechsler para niños*”. Pero es importante indicar, que aunque siempre se le ha relacionado con este hecho, fue el primero de los investigadores en asegurar que había un amplio abanico de inteligencias diferentes al CI, que también formaban parte de la inteligencia general.

- En 1948, Leeper realizó una pequeña pero importante aportación a los trabajos de Wechsler, al estudiar el pensamiento emocional, indicando que este pensamiento formaba parte y contribuía al pensamiento lógico y a la inteligencia emocional.
- Otras escuelas dentro del campo de la psicología, como las teorías de la Gestalt, contribuyeron con sus trabajos a ampliar la perspectiva del concepto de inteligencia.
- De la década de los 50 a la actualidad:
  - Después de la segunda guerra mundial, se presta más atención a los procesos cognitivos, y a comienzos de los 60, surgen dentro de la psicología cognitiva diversas propuestas. Entre ellas, las dos más importantes son el estructuralismo y el procesamiento de la información. Jean Piaget, es el más destacado estructuralista y su teoría se preocupa más por los aspectos cualitativos de la inteligencia, mientras que el enfoque del procesamiento de la información, muestra mayor interés en el estudio de las habilidades individuales de forma aislada.
  - En el año 1950, Turing publica en una revista un trabajo que define el campo de la inteligencia artificial, de esta forma los psicólogos deben empezar a trabajar buscando semejanzas entre la estructura del cerebro humano y la del ordenador. Pero los intentos de convertir la psicología en una rama de la ciencia de los ordenadores fracasan, y dan lugar a un renacer de la psicología cognitiva.
  - En 1973, Peter Sifneos fue quien introdujo el término “alexitimia”, un término que incluye la dificultad de identificar, distinguir, imaginar y describir los sentimientos.
  - Reuven Bar-On, durante los años 1980 a 1990, se dedicó por completo a tratar de medir la inteligencia emocional, utilizando su instrumento, el inventario de coeficiente emocional, en más de quince países diferentes, concretamente fue en 1985 cuando introdujo el término coeficiente emocional.
  - En 1983, tuvo mucha difusión la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, a través de la que establece que los seres humanos, a parte de la inteligencia lógico-matemática y lingüística, que tradicionalmente se habían fomentado, tienen otras seis inteligencias más y en algún momento de nuestra vida, será necesario utilizar una o varias de ellas.
  - Alrededor de 1985, surgió el concepto de inteligencia práctica, gracias a los descubrimientos de Robert Sternberg.

Nos detendremos en este punto para explicar brevemente la teoría de Gardner, ya que pensamos que es imprescindible para el posterior surgimiento del concepto de inteligencia emocional. De esta forma, según apunta Muñoz (2011), Gardner llega a la conclusión de que la inteligencia no es algo que sea innato y fijo, sino que está situada en diferentes áreas del cerebro que están interconectadas entre sí y expone dos ideas fundamentales para comprender las inteligencias múltiples:

- La inteligencia es dinámica y no estática, esto quiere decir que todos podemos desarrollar nuestras capacidades intelectuales.
- La inteligencia es plural, ya que poseemos todas y cada una de las inteligencias, porque hay diversas maneras de ser inteligente.

A partir de aquí, establece las diferentes maneras en que las personas llevan a cabo estas capacidades enunciando siete inteligencias, que más tarde serán ocho. A continuación, nombraremos cada una de ellas pero no nos detendremos en explicarlas, para finalmente, pasar a describir un poco más la inteligencia interpersonal e intrapersonal, fundamentales para la inteligencia emocional.

Pues bien, las diferentes inteligencias que plantea Gardner son: lingüístico- verbal, Kinestésica, lógico- matemática, visual-espacial, musical, interpersonal, intrapersonal y naturalista.

Concretamente la inteligencia interpersonal: “es la posibilidad de distinguir y percibir los estados emocionales y signos interpersonales de los demás y responder de manera efectiva a dichas acciones de forma práctica” (Muñoz, 2011, p. 4).

Mientras que la inteligencia intrapersonal: “es la capacidad de construir una percepción adecuada de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida” (Muñoz, 2011, p.4).

Sin embargo, el famoso CI inventado por Binet, mide tan solo dos de las ocho inteligencias que plantea Gardner, como apunta Bharwaney (2010).

A partir de aquí, Bisquerra et al. (2012) explican que en 1990, Salovey y Mayer con su artículo “*Emotional Intelligence*”, introducen el término inteligencia emocional, pero este artículo hubiera pasado desapercibido, si no fuera porque diez años más tarde el psicólogo y autor norteamericano Daniel Goleman, publicó un libro con el mismo título “*Inteligencia Emocional*”, basado en el artículo anterior. El libro de Goleman, fue un Best Seller mundial, y a partir de este momento se comenzó a dar mucha importancia al concepto de inteligencia emocional.

Desde entonces han aparecido multitud de artículos en periódicos y revistas de todo el mundo que han popularizado el concepto.

Con todo lo expuesto en este apartado, esperamos haber mostrado a través de una revisión histórica, aquellos aspectos que nos parecen destacables para comprender mejor cómo surge el concepto de inteligencia emocional.

#### **4.2.2. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?**

Comenzamos este nuevo apartado, recordando que la inteligencia emocional es un concepto bastante reciente, a diferencia de lo que ocurre con el CI, pero tal y como afirma Goleman (1996), puede ser tan decisiva e incluso más que el CI.

Como hemos explicado anteriormente, la inteligencia emocional es un concepto que surge con Salovey y Mayer en 1990 y que se difunde con Daniel Goleman.

Según Bisquerra et al. (2012), Salovey y Mayer definieron el término como “la habilidad de manejar los sentimientos y las emociones, discriminar entre ellos y utilizar todos estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (p. 24).

Su modelo se estructuraba en cuatro bloques: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional.

Para Goleman, en cambio, la inteligencia emocional consistía en conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones positivas con otras personas (Bisquerra et al, 2012).

Tal y como explica Goleman (1996) en su libro “*Inteligencia Emocional*”, el CI y la inteligencia emocional no son conceptos contrarios, ya que toda persona tiene inteligencia cognitiva e inteligencia emocional, aunque es cierto que la inteligencia emocional aporta las habilidades que más nos ayudan a convertirnos en verdaderos seres humanos.

Como vemos, son modelos y definiciones de inteligencia emocional diferentes, y es que en los últimos años se han dado numerosas investigaciones y definiciones del término, y no parece que haya una definición consensuada al respecto. Queremos, sin embargo, destacar una definición de inteligencia emocional que formulan Adam et al. (2003), ya que nos ha gustado especialmente porque define el término de la siguiente manera:

“La capacidad que nos permite saber estar satisfactoriamente en el mundo, con los demás y con nosotros mismos, que nos permite gozar de las actividades y las relaciones, que nos da licencia para tener éxitos y disfrutarlos y tener fracasos y poder asumirlos también, teniendo en cuenta que tanto unos como otros son experiencias que nos permiten avanzar y probar nuevos caminos. En definitiva, la IE, es una capacidad que va configurando una actitud en la vida, no frente a la vida” (p. 34)

Creemos que es una definición que refleja perfectamente que la inteligencia emocional tiene como objetivo preparar a las personas para la vida, y enseñar a aprender tanto de los logros

personales como de los errores, para poder evolucionar. Bajo nuestro punto de vista, el aprendizaje de los errores es básico para poder avanzar y crecer emocionalmente como personas, pero es algo que en las escuelas hoy en día no se enseña, sino que más bien no se admite o se elimina.

Por otro lado, Bharwaney (2010), plantea una serie de aspectos clave de la inteligencia emocional, de los que destacaremos los siguientes:

- La inteligencia emocional se puede aprender y desarrollar.
- La inteligencia emocional aumenta con la experiencia.
- Las necesidades de la inteligencia emocional son diferentes dependiendo de la persona.
- Ser emocionalmente inteligente se suma a la inteligencia general.
- La inteligencia emocional tiene una ciencia que la respalda: los avances médicos y científicos han aumentado nuestro conocimiento de las emociones y del papel que desempeñan en la salud.
- La inteligencia emocional afecta a nuestra capacidad de decisión porque es importante para tomar decisiones adecuadas.
- La inteligencia emocional se refleja en las relaciones.
- La inteligencia emocional puede medirse.

Con todo lo expuesto anteriormente, hemos querido acercar al lector al concepto de inteligencia emocional con el objetivo de lograr una mayor comprensión del término.

### **4.2.3. Competencias emocionales**

Una vez explicado el concepto de inteligencia emocional, profundizaremos en el de competencia emocional, y para ello conviene señalar que Bisquerra (2011), entiende por competencias emocionales: “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.11).

Hay que apuntar, que las competencias emocionales se basan en la inteligencia emocional, pero integran otros elementos de un marco teórico más amplio, y podemos decir que el desarrollo de estas competencias es el objetivo de la educación emocional (López, 2011), como veremos más adelante.

Habrà que tener en cuenta, que una competencia se desarrolla a lo largo de todo el ciclo vital, por lo que creemos que es fundamental, que la educación emocional se inicie en los primeros momentos de la vida.

Existen varios modelos de competencias emocionales, pero nosotros en concreto seguiremos el modelo propuesto por el GROU de la Universidad de Barcelona, por parecernos muy completo y adecuado para poder desarrollar nuestra posterior propuesta de intervención. Este modelo se ha podido experimentar con éxito en el mundo educativo y engloba las siguientes competencias emocionales (Bisquerra et al., 2012 y López, 2011):

- **La conciencia emocional:** es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás. Dentro de esta competencia, se pueden especificar los siguientes aspectos:

- Toma de conciencia de las propias emociones.
- Dar nombre a las emociones, es decir, utilizar adecuadamente el vocabulario emocional.
- Comprensión de las emociones de los demás.
- Tomar conciencia de la interacción entre cognición, emoción y comportamiento, ya que los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción. Ambos, pueden regularse a través de la cognición.

Hay que destacar que la conciencia emocional constituirá el primer paso para poder pasar al resto de competencias.

- **La regulación emocional:** es la capacidad para manejar las emociones adecuadamente. Algunas de las capacidades a desarrollar dentro de esta competencias son:

- Expresión emocional apropiada.
- Regulación de emociones y sentimientos, es decir, aceptar que los sentimientos y las emociones muchas veces tienen que ser regulados. Esto incluye regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos, perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades, etc.
- Habilidades para afrontar retos y situaciones conflictivas.
- Capacidad para autogenerar emociones positivas (alegría, humor, amor...) y disfrutar de la vida.

- **La autonomía emocional:** se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de elementos relacionados con la autogestión personal, entre los que se encuentran:

- Autoestima: tener una imagen positiva de sí mismo.
- Automotivación: capacidad de motivarse e implicarse en actividades de la vida personal.
- Autoeficacia emocional: percepción de que se es capaz en las diversas relaciones tanto sociales como personales gracias a las competencias emocionales.
- Responsabilidad: capacidad para responder por los propios actos.
- Actitud positiva: capacidad para manifestar optimismo y una actitud positiva.

- Análisis crítico de normas sociales: capacidad para poder evaluar de forma crítica y reflexiva los diferentes mensajes sociales, culturales y de los mass media.
- Resiliencia: es la capacidad para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida muy adversas.
- Habilidades socioemocionales: es un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Esta competencia incluye:
  - Dominar las habilidades sociales básicas: la primera sería la escucha, y hay otras como saludar, despedirse, dar las gracias...
  - Respeto por los demás: capacidad de aceptar las diferencias individuales.
  - Practicar la comunicación receptiva y expresiva: capacidad para expresar los propios sentimientos y capacidad de atender a los demás.
  - Compartir emociones.
  - Comportamiento pro-social y de cooperación: capacidad de realizar acciones en favor de otras personas.
  - Asertividad: capacidad para defender los propios derechos, opiniones, sentimientos, al mismo tiempo que se respeta los de los demás.
  - Prevención y solución de conflictos.
  - Capacidad para gestionar situaciones emocionales.
- Habilidades para la vida y el bienestar: conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. Para el desarrollo de esta competencia serán necesario aprender a fijar objetivos positivos y realistas, a tomar decisiones, buscar ayuda y recursos cuando sea necesario y por último, fomentar el bienestar emocional y el *fluir*. Este bienestar es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas.

Como hemos visto, son varias las competencias emocionales que se deben trabajar para lograr desarrollar con éxito la inteligencia emocional.

### **4.3. CAPÍTULO 3: EDUCACIÓN EMOCIONAL**

*“No es fin reconocido de la educación, ayudar a que la gente sea feliz”* (Claudio Naranjo)

El último capítulo de nuestro marco teórico, aborda de lleno el concepto de educación emocional, analizando cuáles son sus fundamentos y sus beneficios, así como se describe a grandes rasgos cómo debe ser la educación emocional en dos contextos claves para el desarrollo del niño, como son la escuela y la familia. Finalmente, analizamos el papel que tiene la educación emocional en la legislación educativa.

### **4.3.1. Concepto y fundamentos de la educación emocional.**

Una vez explicadas las competencias emocionales de la inteligencia emocional, podemos decir siguiendo a Bisquerra et al. (2012), que la estrategia para desarrollar las competencias emocionales se denomina educación emocional. Y es que, dicho autor define la educación emocional como: “un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra et al., 2012, p. 27).

De esta definición podemos extraer, que la educación emocional es un proceso que se desarrolla a lo largo de todo el ciclo vital, constituyendo una educación para la vida.

La educación emocional recoge las aportaciones de diversas ciencias, así, Bisquerra (2011), explica que este término es un concepto más amplio que el de inteligencia emocional, ya que se nutre de las investigaciones sobre inteligencia emocional, bienestar, emociones positivas, fluir, psicología positiva y neurociencia, y su finalidad es el bienestar y la felicidad.

A parte de estos fundamentos teóricos, por su parte López (2005), apunta también a otros que creemos importante señalar como: los movimientos de renovación pedagógica que se proponen una educación para la vida (escuela nueva, escuela activa, etc.), la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, que hemos comentado anteriormente y el informe Delors de 1996, que señala los cuatro pilares de la educación para el siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir y aprender a ser. De ellos, como mínimo los dos últimos puntos contribuyen a fundamentar la educación emocional.

En cuanto a los objetivos de la educación emocional que pueden lograrse en la etapa de Educación Infantil, podemos destacar los siguientes siguiendo a López (2005):

- Favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Proporcionar herramientas para el desarrollo de estrategias emocionales que potencien la autoestima.
- Potenciar actitudes de tolerancia, respeto y pro-socialidad.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Favorecer el autoconocimiento y el conocimiento de los demás.
- Desarrollar la capacidad de relacionarse con uno mismo y con los demás de forma satisfactoria.
- Desarrollar el control de la impulsividad.

- Favorecer la cantidad y calidad de interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y cohesión social.

No obstante, tal y como explica Clouder et al. (2008), bajo la etiqueta de los programas de educación emocional, encontramos programas muy diferentes, desde aquellos que entrenan algunas habilidades básicas como la percepción, comprensión y regulación emocional, hasta los programas más amplios que tratan de potenciar la autoestima, la asertividad y el optimismo.

#### **4.3.2. Beneficios de la Educación Emocional**

Tras haber analizado el concepto de educación emocional, será fundamental señalar cuáles son sus beneficios. Las múltiples investigaciones realizadas en el ámbito de la educación emocional, han puesto de manifiesto sus beneficios en muchos aspectos de la vida, como por ejemplo la disminución de la ansiedad, estrés, indisciplina, comportamientos de riesgos, conflictos...y un aumento de la tolerancia a la frustración, y del bienestar emocional (Bisquerra et al., 2012).

Algunas de las investigaciones realizadas en el siglo XXI, como apunta López (2005), han aportado evidencias de los efectos y beneficios de la educación emocional, entre ellos destacaremos el Informe de la Fundación Marcelino Botín de 2008, titulado “*Educación emocional y Social. Análisis Internacional*”, que presenta diferentes análisis sobre la base de unas 800 investigaciones, en las que han participado alrededor de 500.000 estudiantes de educación infantil, primaria y secundaria, y aunque los datos se refieren principalmente a los EE.UU, también se incluye el Reino Unido, Suecia, Países Bajos, Alemania y España. La conclusión general de las investigaciones, es que el desarrollo de programas de educación emocional tiene un importante efecto para el desarrollo integral del alumnado, y se concreta en aspectos como:

- La mejora de las competencias emocionales y sociales.
- La disminución o reducción de problemas de externalización: absentismo, comportamientos disruptivos, violencia, consumo de drogas, vandalismo, conducta antisocial...
- La reducción de problemas de interiorización: ansiedad, estrés, depresión, trastornos mentales y salud mental.
- La mejora de actitudes y conductas positivas hacia uno mismo y hacia los demás: autoestima, conducta pro-social, participación escolar y comunitaria.
- La mejora de las calificaciones escolares y resultados académicos.
- En definitiva, facilita el crecimiento integral de los niños.

Como vemos, son muchos los beneficios que aporta la educación emocional, por ello creemos que es fundamental introducirla y aplicarla en las aulas para lograr el bienestar de los alumnos/as. Conviene resaltar que la construcción del bienestar, incluye por un lado, la regulación de las emociones negativas y por otro, la potenciación de las positivas, por tanto, si queremos formar a personas en el bienestar, creemos que es esencial fomentar este tipo de emociones y proporcionar recursos para fomentar también la alegría, el humor, el amor y la felicidad en las aulas.

### **4.3.3. La educación emocional en la familia**

Para empezar este apartado debemos recordar, como hemos explicado anteriormente, que el desarrollo emocional empieza antes de nacer, es más, debería empezar desde el momento en que la madre conoce que está embarazada y va a tener un hijo, y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital.

Todo aquel que tenga hijos, sabe que ser padres es uno de los cambios más importantes que te puede suceder en la vida, por ello, hay que estar preparados tanto emocional como psicológicamente para esta nueva situación.

La familia es, por tanto, el primero y el más importante de los contextos afectivos para el niño (Palou, 2004), es el inicio, desde el que empieza a crear los vínculos y relaciones, por ello es necesario que la educación emocional cuente con las madres y con los padres, ya que van a jugar un papel esencial en su desarrollo.

Llegados a este punto, conviene preguntarnos cuáles son las capacidades que deben tener los padres para favorecer el bienestar y la educación emocional del niño. Los siguientes aspectos, recopilados de Palou (2004) y Céspedes (2013), dan respuesta a esta cuestión:

- El saber vincularse afectivamente con el niño y crear lazos afectivos, ya que la sensación de que este vínculo es permanente es lo que otorga seguridad y confianza al bebé.
- Ser empáticos con los hijos, saber percibir las demandas del otro y sintonizar con ellas.
- La adaptación y flexibilidad ante las diferentes situaciones y emociones que puedan presentar, son básicos para un adecuado desarrollo emocional.
- La comunicación y el diálogo, es decir, hacer saber las propias necesidades y respetar las de los demás. La comunicación afectiva en el seno de la familia es una condición esencial que debe darse de forma permanente, espontánea y debe ser practicada por todos sus miembros.
- El saber transmitir un modelo de cuidado hacia el bebé, que responda a las formas culturales para percibir e interpretar las necesidades de los niños y las maneras de satisfacerlas.

Por último, decir que si un hijo ve felices a sus padres, podrá encontrar más fácilmente su propia felicidad.

#### **4.3.4. La educación emocional en la escuela**

Antes de sumergirnos de lleno en el desarrollo de este apartado, nos gustaría puntualizar que la educación emocional en la escuela, no podría entenderse sin la colaboración de la familia, ya que ambos, escuela y familia son los encargados de llevar a cabo la difícil pero apasionante tarea de educar, y digamos que deben estar sintonizados emocionalmente.

En la escuela, los maestros serán los encargados de acoger al niño y a su familia, por ello es importante que el profesor cuente con una serie de requisitos para poder hacer efectiva y llevar a cabo la educación emocional. Atendiendo a Céspedes (2013) y Palou (2004), explicamos a continuación aquellas cualidades que consideramos fundamentales:

En primer lugar, el maestro tiene que tener un conocimiento o información acerca de la edad infantil, particularmente de sus características psicológicas, así como conocer la importancia de los ambientes emocionalmente seguros en el desarrollo de la afectividad infantil.

Igualmente debe poseer un equilibrio psicológico, conocer técnicas que sean efectivas para resolver los conflictos, emplear la autoridad cuando sea necesario de forma eficaz, y hacer uso de una comunicación afectiva.

Es fundamental que realice un trabajo permanente de autoconocimiento y que sea capaz de hacer una reflexión crítica constante acerca su tarea como educador, y no menos importante, debe ser consciente de su papel protagonista del clima del aula, ya que las emociones son contagiosas. Por otro lado, también debe tener una serie de cualidades y actitudes como la transparencia, confianza, poseer una escucha sensible de lo que nos rodea, paciencia, responsabilidad, flexibilidad y armonía.

Clouder et al. (2008), explican también en qué debe consistir la tarea docente, y hay una serie de puntos que pensamos que es interesante incluir a esta lista para completarla, como son: capacidad de conectar el aprendizaje con la vida de los alumnos, mantener el compromiso con ellos aunque se presenten obstáculos, ver a los padres y a otros miembros de la comunidad como partícipes de la educación, considerar que el proceso de aprendizaje nunca acaba y preocuparse por respetar y querer a los alumnos.

En relación a la puesta en práctica de programas de educación emocional, y tras leer a Bisquerra (2011), podemos decir que hay una serie de aspectos que pueden contribuir a crear ambientes emocionalmente adecuados en las aulas, que favorezcan que los niños sean más felices y que por consiguiente, se desarrolle una verdadera educación emocional:

Un aspecto que nos parece fundamental es que en las aulas tendría que haber espacios y tiempos para el bienestar, por ejemplo a través de actividades para experimentar emociones positivas, y

se debería crear un clima de seguridad donde el alumnado se sintiera cómodo, tanto con los compañeros como con el profesorado.

Por otro lado, hay que tener presente que una organización flexible y democrática del aula, favorece el desarrollo de la responsabilidad y la implicación del alumnado con su propio proceso de aprendizaje, de esta forma, fomentar el consenso y la cooperación aumenta el aprendizaje, así como las actividades grupales propician el bienestar.

Concretamente, la disposición de los niños y niñas en forma de círculo o semicírculo, facilita el contacto visual y corporal entre ellos, potencia el bienestar grupal e individual y favorece el diálogo y la comunicación, ya que uno se siente escuchados, mirados y acogidos.

Creemos que es fundamental tener expectativas positivas sobre el alumnado, ya que las personas tienden a comportarse tal y como se espera de ellas, y utilizar un lenguaje positivo, porque contribuye a crear un ambiente y clima de bienestar, es decir, conviene hablar más de oportunidades que de dificultades.

Por último, presentamos una serie de recursos que nos parecen muy apropiados para trabajar la educación emocional en el aula (Bisquerra 2011, Palou 2004 y López 2011):

- La música, ya que fomenta el despertar y fluir de emociones, conecta con nuestro mundo emocional interior y le ayuda a abrirse al exterior.
- El arte puede ser para el niño un lenguaje más para expresar lo que siente y para descubrir nuevas emociones.
- La expresión corporal le permite al niño expresar hacia el exterior sus sentimientos, y es que pensamos que la danza, el baile, el movimiento..., pueden ser recursos de expresión emocional muy útiles para los niños.
- Los cuentos permiten que los niños se identifiquen con sus personajes y sus sentimientos, y son un buen recurso para canalizar las emociones.
- Los títeres facilitan buenas dinámicas y se crean vínculos emocionales con ellos.
- El juego facilita la interacción y la expresión libre de sentimientos y emociones.
- La relajación debería ser una actividad habitual en los centros educativos para aprender a valorar silencio, la calma, la tranquilidad...porque favorece una mayor capacidad para escuchar, aumenta la confianza en uno mismo, la memoria, la concentración, permite mejorar la calidad del aprendizaje, canaliza las energías de los niños y fomenta un bienestar global.
- El sentido del humor debería potenciarse en las aulas para fomentar el bienestar.
- El masaje puede ser un recurso muy útil para relajarse, fortalecer los vínculos afectivos y canalizar emociones.

#### 4.3.5. Educación emocional en la legislación actual

Creemos conveniente analizar en este apartado, cuál es la situación de la educación emocional en la legislación educativa actual antes de desarrollar la propuesta, por ello, y después de examinar tanto algunas leyes estatales como autonómicas, describimos a continuación aquellos puntos que de alguna manera hacen referencia a la educación emocional.

La Ley Orgánica de Educación, LOE 2/2006, de 3 de mayo, a título preliminar, establece algunos de los principios y fines de la educación:

- Principios (art. 1): “La educación para la prevención de conflictos y para la resolución pacífica de los mismos, así como la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social”
- Fines (art. 2): “La preparación para el ejercicio de la ciudadanía”.

Dentro del capítulo destinado concretamente a la Educación Infantil, se establecen tres principios generales, el segundo de ellos es el siguiente (art. 12):

- “La educación infantil tiene carácter voluntario y su finalidad es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños”

Y dentro de los objetivos que plantea para esta etapa, algunos hacen referencia a (art. 13):

- Desarrollar sus capacidades afectivas.
- Relacionarse con los demás e ir adquiriendo pautas de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

En la ordenación y los principios pedagógicos que establece la Ley, encontramos los siguientes (art. 14):

- 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 comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y de relación social...Además se facilitará que niños y niñas elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.

Haremos referencia también a las leyes a nivel autonómico de las Islas Baleares, ya que nuestra propuesta concretamente está pensada para centros educativos de Palma de Mallorca.

Así, el Decreto 71/2008, de 27 de junio, por el cual se establece el currículum de educación infantil de las Islas Baleares, indica los objetivos y contenidos para cada una de las áreas de

educación infantil, de los que hemos seleccionado los siguientes relacionados con la educación emocional:

Objetivos del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

- Incrementar progresivamente la conciencia de sí mismo y formarse una imagen ajustada y positiva a través del movimiento, del juego y de la interacción con los demás.
- Identificar y aceptar los propios sentimientos, emociones, necesidades, vivencias o preferencias y ser cada vez más capaces de denominarlos, expresarlos, regularlos y comunicarlos a los demás.
- Identificar y aceptar los propios sentimientos, emociones, necesidades, vivencias o preferencias de los demás, valorándolos y rechazando las actitudes discriminatorias.
- Adquirir progresivamente seguridad emocional y afectiva para establecer vínculos personales de afecto en la vida del grupo.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionadas con el bienestar, la seguridad, la higiene, la alimentación, el fortalecimiento de la salud, el orden y el trabajo, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar físico y emocional.

Objetivos del área de conocimiento del entorno.

- Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social aceptadas colectivamente y ajustando a ellas la propia conducta.

Objetivos del área de lenguajes: comunicación y representación.

- Expresar emociones, necesidades, sentimientos, deseos, ideas y fantasías mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, escogiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación y sirviéndose de forma progresiva del gesto, movimiento, palabras, imágenes, sonidos...

Comprobamos entonces, que en la legislación actual sí que se hace referencia al desarrollo de la educación emocional, y quizás en las aulas se realiza de una forma inconsciente por parte del profesorado, sin ningún proyecto o propuesta estructurada del tema, por ello, justificamos la necesidad de elaborar proyectos y propuestas concretas de educación emocional que especifiquen los objetivos y contenidos a trabajar en el aula, como la que exponemos a continuación.

## **5. MARCO EMPÍRICO**

### **5.1. PRESENTACIÓN**

Hace ya un tiempo, tuvimos ocasión de ver un vídeo realizado a Miguel Ángel Santos Guerra, doctor en ciencias de la educación, catedrático de Didáctica y Organización escolar de la Universidad de Málaga, cuyo contenido nos gustó especialmente, nos hizo reflexionar mucho acerca de la educación actual, y nos ha ayudado a entender aún más nuestra profesión. En la entrevista, aparte de hablar sobre lo que para él es la “mala” y la “buena” educación, explica que la escuela, debería dejar de ser una institución reproductora para ser una institución transformadora (La buena educación, 2012). Continúa diciendo, como mostramos en el siguiente párrafo extraído de un pequeño fragmento de la entrevista:

*“La escuela, se ha hecho el reino de lo cognitivo, de esta forma cuando entras allí te preguntan ¿tú qué sabes?, y cuando sales, te vuelven a preguntar ¿tú qué sabes?, no te preguntan ¿cómo lo has pasado, ni cómo estás?, ni ¿qué te pasa?...y yo creo que debe ser también el reino de lo afectivo, porque estamos hechos y amasados de sentimientos...”*

Estas palabras reflejan muy bien nuestro objetivo de elaborar la presente propuesta de trabajo de fin de Grado en Maestro de Educación Infantil, con la que queremos contribuir a que la escuela tengan su función transformadora, contribuir a que sea un lugar en el que no sólo prime la acumulación de conocimientos, sino la formación de la persona de forma integral, contribuir a que se pueda preguntar y responder a la pregunta ¿eres feliz?, y favorecer que la vida entre en los centros para enseñar a los alumnos a ser y a vivir.

De esta forma, a partir de la fundamentación teórica expuesta en la primera parte del trabajo, presentamos la siguiente propuesta de intervención, que responde a la necesidad de fomentar las habilidades emocionales de forma que los niños se acostumbren desde muy pequeños a la existencia de las emociones, se den cuenta de cómo influyen en el bienestar personal, reflexionen sobre ellas y aprendan a tratarlas de forma natural.

### **5.2. CONSIDERACIONES PRÁCTICAS PARA PADRES Y MAESTROS**

Antes de entrar por completo en el desarrollo de la propuesta de intervención, nos gustaría aportar a modo de consideraciones, una serie de aspectos a tener en cuenta por los educadores, tanto padres como profesores, para llevar a la práctica una buena educación emocional con los más pequeños. Consideraciones que deben tenerse en cuenta tanto para el desarrollo de esta propuesta, como para su día a día, porque es importante recordar que la educación emocional no finaliza en el aula, con la aplicación de una propuesta o el desarrollo de una serie de actividades, sino que va más allá y ha de estar presente en todo momento. Por tanto, nos parece

interesante comentar, a modo de ayuda para la práctica de la educación emocional, los siguientes aspectos (Céspedes, 2013, López, 2011 y Palou, 2004):

- Los adultos, debemos contribuir a crear ambientes que sean seguros emocionalmente, ya que serán la base del equilibrio emocional.
- La educación emocional es una tarea que implica que el adulto se encuentre en un estado emocional de armonía, de calma, sereno, motivado... Es importante que el adulto aprenda a reconocer sus emociones para poder reconocer las de los demás.
- Hay que tener en cuenta que el adulto transmite y puede contagiar el estado emocional y anímico a través de su tono de voz, gestos, contacto físico... y por imitación, el niño aprenderá a expresar las emociones que ha visto expresar a los adultos.
- Los adultos no pueden negar las emociones de los niños, por ejemplo, si los padres no autorizan que su hijo sienta enfado o cólera, el niño reprimirá esa emoción con culpabilidad e inquietud, por ello, debemos permitir que expresen sin prohibiciones las emociones que sientan, y hablar de ellas con total naturalidad, debemos acoger y respetar sus emociones, y es que hay que vivir tanto las emociones negativas como las positivas para un buen aprendizaje emocional.
- Los niños y niñas tienen derecho a emocionarse y expresar lo que sienten, pero es importante que lo hagan de forma apropiada, regulando su expresión, y para ello, es bueno que el adulto ayude al niño a expresar su enfado de forma correcta, ayudarle a comprender que las emociones se pueden regular.
- Es muy importante recordarles que les queremos, sientan la emoción que sientan o cuando nos enfadamos con ellos y expresar lo que sentimos cuando estamos con ellos.
- Debemos escuchar al niño: debe ser una escucha activa, con el corazón, en la que se trate de entender tanto la información verbal como las emociones y sentimientos del niño y, para ello el adulto deberá tener una postura física de acogida, utilizar señales no verbales de respeto y atención, evitar hacer juicios de valor, cuestionar o ejercer poder y no minimizar los problemas del niño, ya que lo más perjudicial para la autoestima de un niño es minimizar sus problemas. Así, en un futuro sabrá escuchar con los oídos del corazón a otros niños.  
Y es que los niños necesitan sentirse escuchados, que les cuenten cosas, jueguen con ellos, confíen y les muestren seguridad emocional.
- Mirar de una forma atenta e intencionada, ya que la mirada es uno de los sentidos que nos aporta un vínculo más íntimo con los demás, y establecer un contacto corporal próximo y cálido que favorezca la comunicación afectiva, un recurso muy importante para demostrar el respeto hacia los niños y fomentar la educación emocional.

- Contemplar el lenguaje emocional a través del cuerpo y la palabra.
- Permitir que el niño se equivoque y aprenda a ser más autónomo emocionalmente, así como ofrecerle ayuda para encontrar posibles alternativas de solución.
- Ayudarle a comprender otros puntos de vista y respetar las emociones de los demás.

### **5.3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL**

#### **5.3.1. Título de la propuesta**

El título de nuestra propuesta es: **“Siento emociones”**.

#### **5.3.2. Contextualización**

Esta propuesta va dirigida a alumnos/as de 6º de Educación Infantil de centros escolares de Palma de Mallorca, desde nuestra experiencia en centros educativos en esta comunidad autónoma, y es que tras el desarrollo de las prácticas del grado, hemos podido comprobar que en los centros educativos en la etapa de infantil, o bien no se desarrolla ninguna actividad destinada a potenciar las competencias emocionales de los alumnos, o si se realiza alguna actividad puntual, los maestros lo hacen de una forma inconsciente, sin ningún tipo de programa o propuesta estructurada.

Concretamente, las edades en este curso, están comprendidas entre los 5 y los 6 años de edad y el número aproximado de alumnos/as por aula es de 28, dependiendo del centro escolar.

Queremos destacar, que aunque la propuesta esté pensada para la edad de 5 a 6 años, principalmente debido a la limitación de la extensión de nuestro trabajo, podría ser aplicable a toda la etapa de infantil, realizando adaptaciones en las actividades en función de la edad.

#### **5.3.3. Objetivos y contenidos**

##### **Objetivos generales:**

- Desarrollar una propuesta de intervención que fomente la educación emocional de los alumnos de 6º curso de Educación Infantil, con edades comprendidas entre 5 y 6 años, de centros educativos de Palma de Mallorca, mediante la transformación de las aulas en un escenario propicio para trabajar las emociones.
- Dotar a los maestros de recursos y herramientas para poder aplicar la educación emocional en las aulas.
- Favorecer un clima positivo y armónico en el aula y en el centro en general, implicando a alumnos/as, padres y profesores.

**Objetivos específicos y contenidos:** la propuesta constará de cinco bloques diferentes de acuerdo con las competencias emocionales explicadas en un apartado anterior, y los objetivos y contenidos que se trabajarán en cada uno de los bloques serán los siguientes:

Tabla 2. Objetivos y contenidos de la propuesta

| OBJETIVOS  | CONTENIDOS  |
|--|---|
| <b>Bloque I: Conciencia emocional</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar nombre a las emociones.</li> <li>• Tomar conciencia de las propias emociones.</li> <li>• Identificar y comprender las emociones de los demás.</li> <li>• Adquirir vocabulario emocional.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento e identificación de emociones: ira, tristeza, miedo, alegría, sorpresa y vergüenza.</li> <li>• Reconocimiento y comprensión de las propias emociones.</li> <li>• Identificación y comprensión de las emociones de los demás.</li> <li>• Vocabulario emocional: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y vergüenza.</li> </ul> |
| <b>Bloque II: Regulación emocional.</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar emociones de forma apropiada.</li> <li>• Fomentar habilidades para afrontar situaciones de conflicto.</li> <li>• Gestionar de forma adecuada las emociones negativas.</li> <li>• Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión emocional adecuada través de diferentes lenguajes: escrito, oral, artístico, musical...</li> <li>• Formas de afrontar los conflictos.</li> <li>• Recursos para gestionar emociones negativas.</li> <li>• Recursos para generar emociones positivas.</li> </ul>   |
| <b>Bloque III: Autonomía emocional.</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la autoestima de los alumnos/as.</li> <li>• Adoptar una actitud positiva ante la vida.</li> <li>• Fomentar el pensamiento reflexivo y crítico.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de uno mismo.</li> <li>• Aprendo a ser positivo.</li> <li>• Planteamiento de situaciones que fomenten el pensamiento crítico y reflexivo.</li> </ul>  |
| <b>Bloque IV: Habilidades socioemocionales.</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar las habilidades sociales básicas: escucha, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas y respeto hacia los demás.</li> <li>• Compartir emociones.</li> <li>• Fomentar la empatía de los alumnos/as.</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades sociales básicas: escucha, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas y respeto hacia los demás.</li> <li>• Asambleas en las que expresamos nuestras emociones y las compartimos con el resto.</li> <li>• Comprendemos cómo se sienten los demás y nos ponemos en su lugar.</li> </ul>                    |

| <b>Bloque V: Bienestar emocional.</b>  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el bienestar emocional de los alumnos/as.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recursos para lograr el bienestar emocional.</li> </ul> |



Fuente: Tabla de elaboración propia, partiendo de las competencias emocionales planteadas por Bisquerra et al. (2012) y López (2011).

### 5.3.4. Fases de la propuesta y agentes implicados

A continuación, explicaremos cuáles serán las fases de nuestra propuesta de intervención:

#### Fase I: Inicial, de sensibilización.

- Psicóloga especialista en educación emocional, o en su caso, orientadora del centro: será la encargada de presentar la propuesta “Siento emociones”, a profesores y familias del centro para implicarlos en su desarrollo.
- Profesores: acudirán a una reunión inicial a principios del mes de septiembre, antes del inicio del curso escolar, en la que se les informará de todo lo relacionado con la propuesta.
- Padres: acudirán a una reunión inicial al inicio del curso escolar, en la que se les informará de la propuesta.

#### Fase II: Preparación.

- Psicóloga especialista en educación emocional, o en su caso, orientadora del centro: llevará a cabo las jornadas de formación tanto para padres como para maestros.
- Profesores: en esta etapa deberán realizar una serie de talleres y cursos, durante el mes de septiembre, que les dotará de la formación previa necesaria para aplicar la propuesta.
- Padres: podrán acudir, de forma voluntaria, a las diferentes charlas, conferencias, talleres... que se realizarán a lo largo del curso, relacionadas con la educación emocional de sus hijos, realizadas por la psicóloga del centro y otros expertos en la materia. En estas charlas, se trabajarán los diferentes temas que se desarrollarán en el aula, y se tratará cuál es su papel como padres en el acompañamiento emocional de sus hijos.

#### Fase III: Desarrollo.

- Psicóloga especialista en educación emocional, o en su caso, orientadora del centro: asesorar tanto a padres como a profesores durante la aplicación de la propuesta, ante cualquier problema que pueda surgir. Con las maestras se realizará una reunión mensual, a parte de otras que se puedan considerar necesarias, para analizar el proceso de aplicación de la misma y las posibles dificultades que puedan darse.
- Profesores: aplicación y observación de la propuesta en el aula.

- Padres: acudir voluntariamente a las diferentes charlas que se realizan sobre el tema y tratar de aplicar en el hogar lo aprendido.
- Alumnos: realización de las diferentes actividades tanto en el aula como en casa para fomentar las competencias emocionales.

#### Fase IV: Evaluación.

- Psicóloga especialista en educación emocional o en su caso orientadora del centro: llevará a cabo la evaluación del programa junto con las maestras implicadas.
  - Profesores: realizar una evaluación reflexiva y crítica de la práctica docente durante toda la propuesta y puesta en común de los aspectos más destacables o mejorables.
  - Padres: junto con los maestros, se evaluarán los logros obtenidos, analizando los cambios que han podido observar en el comportamiento de sus hijos.
  - Alumnos: realizarán junto con la maestra, una reflexión de todo lo aprendido durante el curso.
- La información de esta evaluación final será fundamental para desarrollar otras propuestas de intervención para las diferentes edades y niveles formativos de los centros.

#### **5.3.5. Metodología**

La presente propuesta de intervención, se llevará a cabo a través de una metodología activa, vivencial y participativa, mediante actividades en las que el niño/a pueda adquirir los nuevos conocimientos de forma experiencial.

Por ello, podemos decir que la metodología didáctica empleada se fundamentará en el constructivismo, a través del cual, la construcción de conocimientos se hace con la participación activa y la implicación personal del niño en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Para ello, se debe partir de los conocimientos previos, intereses y necesidades de los alumnos/as en materia emocional, para que puedan ir construyendo los nuevos conocimientos de forma significativa.

Por otro lado, se tendrá muy presente también, que cada uno de los 27 o 28 niños/as que componen el aula, son diferentes y únicos. Cada uno de ellos tendrá su propio ritmo de aprendizaje en cuanto a competencias emocionales se refiere.

Y por último, será fundamental tener presente que se aprende a partir de lo que vemos hacer a las personas que son modelo para nosotros, por lo que es básico, que los maestros sean conscientes de su importante papel en la trasmisión de competencias emocionales.

Los recursos que se utilizarán para llevar a cabo la metodología de la propuesta y que nos parecen importantes e idóneos para trabajar la educación emocional en el aula, son los siguientes: los momentos asamblearios, que harán posible crear espacios de diálogo e

intercambio de ideas, sentimientos y emociones, la música, el arte, la literatura, la expresión corporal, el juego simbólico, el teatro, los títeres, la relajación, el sentido del humor y el masaje.

### 5.3.6. Actividades

En primer lugar, hay que incidir en el carácter flexible y adaptativo de nuestra propuesta, de forma que las maestras podrán realizar las adaptaciones que crean convenientes en cuanto a temporalización, modificación o inclusión de nuevas actividades en función de los intereses y características de sus alumnos, así como introducir alguna otra actividad que crean conveniente. De igual forma, el orden de las actividades también puede ser modificado si lo creen necesario, aunque es importante, que algunas de las actividades del bloque de conciencia emocional, se realicen en primer lugar, para que los alumnos tengan conocimiento de las diferentes emociones, y poder pasar después a trabajar el resto de bloques de contenidos.

Hay que aclarar que aunque hemos clasificado las actividades en función de los cinco bloques de contenidos, habrá actividades en las que se trabajen objetivos de varios bloques y se puedan enmarcar en más de uno.

Habrán actividades de creación propia y algunas otras que serán adaptaciones de las de varios autores, como indicaremos. Por otro lado, debido a la limitación en la extensión del trabajo, hemos tratado de seleccionar actividades muy variadas en las que se trabaja a partir de diferentes recursos, pero tan solo es una muestra del gran abanico de posibilidades que hay.

Con todas ellas, pretendemos convertir el aula en un escenario apropiado para desarrollar las competencias emocionales en los niños y favorecer así, la educación emocional en la escuela.

#### 5.3.6.1. Bloque I: Conciencia emocional

| <b>ACTIVIDAD 1: EL TREN DE LAS EMOCIONES (Anexo 1)</b> |   |
|--|---|
| <b>Objetivos:</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y reconocer diversas emociones: ira, miedo, tristeza, alegría, sorpresa y vergüenza. Darles nombre.</li> <li>• Comprender por qué se producen y qué puede hacerse para sentirse mejor.</li> <li>• Compartir emociones con los compañeros.</li> </ul>   |
| <b>Duración:</b>                                       | 1 hora aproximadamente.   |
| <b>Procedimiento:</b>                                  | La maestra pegará el tren de las emociones en la pizarra (véase anexo 1), a la vista de los niños y éstos se sentarán en frente, en asamblea. El tren, tendrá varios vagones hechos con cartulinas, y en cada uno irá la foto de un niño/a expresando una emoción. Se les mostrará la primera imagen del vagón de tren y se harán una serie de preguntas sobre ella (véase anexo 1), y así sucesivamente. La actividad se podrá repetir en varias ocasiones, con imágenes diferentes y trabajando emociones nuevas, si se cree conveniente. |
| <b>Recursos:</b>                                       | Cartulinas de colores para crear los vagones de tren y diferentes imágenes.   |

| <b>ACTIVIDAD 2: CUÉNTAME UN CUENTO (Anexo 2)</b> |   |
|--|---|
| <b>Objetivos:</b>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar conciencia de las diferentes emociones a través de la literatura.</li> <li>• Fomentar la empatía de los alumnos/as.</li> <li>• Crear un clima apropiado para la reflexión y el diálogo.</li> </ul>   |
| <b>Duración:</b>                                 | 6 sesiones de 30 minutos aproximadamente cada una de ellas.   |
| <b>Procedimiento:</b>                            | <p>En cada sesión se contará un cuento diferente en asamblea, para trabajar las distintas emociones. Algunos ejemplos de cuentos pueden ser (véase anexo 2):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>“Adivina cuánto te quiero”</i> de Sam McBratney, para trabajar la alegría.</li> <li>- <i>“Historia de Babar”</i> de Jean de Brunhoff, para trabajar la tristeza.</li> <li>- <i>“Willy el tímido”</i> de Anthony Brown para trabajar la vergüenza.</li> <li>- <i>“Dónde viven los monstruos”</i> de Maurice Sendak para trabajar el miedo.</li> <li>- <i>“Cuando estoy enfadado”</i> de Trace Moroney para trabajar el enfado.</li> <li>- <i>“Un regalo sorprendente”</i> de Begoña Ibarrola para trabajar la sorpresa.</li> </ul> <p>Posteriormente, se reflexionará sobre ellos y sobre las diferentes emociones a través de una serie de preguntas que formulará la maestra (véase anexo 2).</p> |
| <b>Recursos:</b>                                 | Diferentes cuentos.   |

| <b>ACTIVIDAD 3: EL DIARIO DE LAS EMOCIONES</b> |   |
|--|---|
| <b>Objetivos:</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y tomar conciencia de las propias emociones.</li> <li>• Comprender las emociones de los demás.</li> <li>• Compartir emociones con los compañeros.</li> </ul>   |
| <b>Duración:</b>                               | 1 mes para cada emoción, manteniéndose los diarios hasta final de curso.  |
| <b>Procedimiento:</b>                          | <p>Se presenta a los niños una emoción a trabajar, y entre todos buscamos imágenes, fotos, dibujos, recuerdos, anotaciones...que nos hagan sentir así, y colocamos todo en un diario. De ahí saldrá lo que llamaremos: “Diario de la alegría, de la tristeza, del miedo, del enfado, de la sorpresa y de la vergüenza”, ya que habrá un diario de cada emoción trabajada.</p> <p>El primer día del mes se presentará la nueva emoción de la que se realizará el diario, y a partir de ahí, se destinarán 10 minutos cada mañana a hablar sobre el material que traigan los niños.</p> <p>El libro se lo podrán llevar a casa y enseñárselo a sus padres, de forma que éstos también puedan ayudar e implicarse en su realización. Los diferentes diarios estarán siempre en la biblioteca de aula para que lo puedan consultar cuando quieran.</p> <p>Pueden crearse diarios de otras emociones si se cree conveniente.</p> |
| <b>Recursos:</b>                               | un álbum de fotos, cuaderno o diario y fotografías, imágenes, revistas, dibujos...  |

Adaptación de López (2011)

**ACTIVIDAD 4: ¡CÁMARA Y ACCIÓN! (Anexo 3)**

- Objetivos:**
- Identificar y comprender las emociones de los demás a partir de representaciones con marionetas.
  - Fomentar habilidades para afrontar situaciones de conflicto.
  - Fomentar la empatía de los alumnos/as.

**Duración:** 45 minutos aproximadamente

**Procedimiento:** Se colocarán en asamblea y la profesora a través de dos marionetas y un pequeño teatro de cartón, realizará breves representaciones de situaciones que ocasionan ira, tristeza, miedo, alegría, vergüenza y sorpresa (véase anexo 3).

Las marionetas serán un niño llamado Pedro y una niña llamada Mila, ambos de 5 años de edad, pudiéndose introducir más personajes. Después de cada representación, nos detendremos a analizar y reflexionar sobre cada situación (véase anexo 3).

Se podrá repetir la actividad representando múltiples situaciones que se den dentro y fuera del aula, es decir, aprovechar la actividad para resolver conflictos, ya que de esa forma los alumnos podrán verse representados y les será más fácil buscar soluciones.

**Recursos:** títeres o marionetas, un cartón para realizar el teatro, pintura, tijeras...

**ACTIVIDAD 5: ¿CÓMO ME SIENTO? ¿CÓMO TE SIENTES? (ANEXO 4)**

- Objetivos:**
- Tomar conciencia de las propias emociones.
  - Expresar emociones a través del lenguaje verbal.
  - Comprender las emociones de los demás.

**Duración:** 10 minutos diarios

**Procedimiento:** Se buscará un sitio luminoso y espacioso del aula para sentarnos todos en círculo, y dedicar diez minutos al día a hablar de cómo nos sentimos. Siempre será de la misma manera y en el mismo lugar, para que los alumnos identifiquen este sitio como el rincón en el que poder hablar de cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás. En el centro del círculo, colocaremos imágenes con diferentes caras (véase anexo 4), para ayudar a los niños a percibir cómo se sienten, y cada uno tendrá un cartel con su nombre. Comenzará la profesora a hablar de cómo se siente ella y por qué, colocando su nombre en la imagen con la que se identifique mejor en ese momento, después le preguntará al niño/a que esté al lado, cómo se siente él y por qué y así sucesivamente, de forma que cada uno exprese lo que le apetezca en relación a sus sentimientos.

Finalmente, reflexionarán sobre cuál es el estado emocional que más predomina en la clase y se indicará con un corazón en el termómetro de las emociones (véase anexo 4). Se hará hincapié en que este estado puede cambiar a lo largo del día y de cómo mejorarlo o mantenerlo. Se podrá realizar en diferentes momentos del día: al inicio del día, después del patio, al final del día...

**Recursos:** Espacio del aula para poder estar todos sentados en círculo.

Adaptación de Giménez, Fernández y France (2013)

### 5.3.6.2. Bloque II: Regulación emocional

#### ACTIVIDAD 6: BUENAS Y MALAS NOTICIAS

**Objetivos:**

- Expresar adecuadamente nuestras emociones a través del lenguaje escrito.
- Compartir emociones.
- Dotar de recursos a los alumnos/as para canalizar las emociones.

**Duración:** 10 minutos diarios

**Procedimiento:** Los niños se sentarán en forma de círculo y se preguntará qué noticias hay para compartir con los demás, pueden ser agradables o desagradables. Se expondrán delante del grupo estas situaciones y se escribirán en la pizarra, en función de si son buenas o malas noticias. Si son noticias desagradables, entre todos buscaremos soluciones positivas que ayuden a sentir de forma agradable la noticia.

A continuación, los niños que hayan compartido sus noticias, las escribirán en una hoja y las depositarán en una caja de cartón. Habrá dos cajas, una de colores alegres para las buenas noticias, y otra de colores tristes para las malas, y se colocarán en un lugar visible del aula durante todo el curso escolar.

A principio de curso les ayudaremos a escribir sus noticias en la hoja, y a medida que vayan adquiriendo la escritura, podrán ser ellos mismos. Será una buena forma de practicarla.

A final del curso volveremos a leer las noticias depositadas en las cajas.

**Recursos:** dos cajas de cartón, pintura, pegatinas, otros objetos decorativos...

Adaptación de López (2011)

#### ACTIVIDAD 7: ¡MÚSICA Y A BAILAR! (Anexo 5)

**Objetivos:**

- Expresar y generar emociones a través de la música.
- Dotar de recursos para canalizar emociones negativas.
- Fomentar emociones positivas mediante la música.

**Duración:** 30 minutos aproximadamente

**Procedimiento:** Los niños escucharán diferentes canciones con los ojos cerrados y tumbados o acostados con la cabeza en sus mesas. Podrá ser música de diferentes estilos: clásica, rock, pop, salsa, danzas trivales... (ver algunos ejemplos en el anexo 5).

Después expresarán lo que han sentido con la música, si les ha hecho sentir tristeza, enfado, alegría... Posteriormente se expresará corporalmente lo que les haga sentir la música.

Se puede bailar con los ojos abiertos, cerrados, tumbados en el suelo, con máscaras, con pañuelos, por parejas, en grupo...

**Recursos:** CD y diferentes canciones musicales (clásica, moderna, infantiles, rock...)

### ACTIVIDAD 8: PINTO EMOCIONES (Anexo 6)

- Objetivos:**
- Expresar emociones a través del arte (alegría, ira, miedo y tristeza)
  - Dotar de recursos para canalizar emociones negativas y fomentar emociones positivas.
  - Generar emociones en los niños a través del arte.

**Duración:** 4 sesiones de 1 hora aproximadamente.

**Procedimiento.** Cada sesión se centrará en una emoción y seguirá la misma estructura:

1. Se les enseña diferentes pinturas de artistas de distintos estilos y épocas (véase ejemplos en anexo 6), presentando el autor de la obra muy brevemente.
2. Se destina un espacio para el diálogo y la reflexión a través de preguntas que planteará la maestra (véase anexo 6).
3. Posteriormente, cada alumno deberá realizar su obra, expresando la emoción que estemos trabajando, para ello les ofreceremos diferentes materiales: rotuladores, ceras, pinturas, pinceles, témpera, esponjas, hojas DIN-A3 y DIN-A4...
4. Una vez finalizadas las obras, se realiza una asamblea en la que se enseñan al resto de compañeros, intercambiando ideas e impresiones...y finalmente se cuelgan en un mural de la clase.

**Recursos:** imágenes de diferentes cuadros a través de una pizarra digital si hubiera, o en papel, hojas DIN-A3 y DIN-A4, rotuladores, pinceles, ceras...

### ACTIVIDAD 9: EL RINCÓN DE LA CALMA

- Objetivos:**
- Desarrollar la habilidad para regular emociones negativas.
  - Fomentar emociones positivas.
  - Aprender a buscar ayuda y recursos cuando sea necesario.

**Duración:** 1 semana para crearlo y 10 minutos diarios los días que haya algún material que hayan traído para comentar. Se mantendrá durante todo el curso.

**Desarrollo:** Buscaremos entre todos, un lugar especial y tranquilo al que pueden ir los niños siempre que necesiten calma para recuperar el equilibrio interior. También sirve cuando un niño se siente triste, desbordado, fuera de control, enfadado...

Una vez que se decida cuál será el rincón de la calma, todos los alumnos de la clase participarán en su creación. Pueden incluir fotografías o dibujos de sus lugares preferidos, revistas, sonidos, fotos de abrazos, besos, caricias, libros para colorear, objetos que les gusten, incluiremos el “diario de la alegría” confeccionado por el grupo, podremos poner cojines para que puedan tumbarse, un reproductor de CD con auriculares y música relajante...

Siempre que un alumno necesite ir un rato, deberá decírselo al profesor, de forma que si puede ir con él en ese momento, le acompañará y hablará de lo que le ocurre, si no es posible en ese

mismo instante, llegarán a un acuerdo de cuándo podrán hablarlo. Durante el tiempo que esté en el rincón, el maestro deberá reforzarle con mensajes positivos. Cuando llegue el momento de hablarlo, de forma individual o en grupo, el maestro le pedirá ¿cómo se siente?, ¿qué es lo que le hace sentirse así? y ¿qué se puede hacer para que se sienta mejor?

**Recursos:** revistas, fotos, imágenes, objetos, música relajante, CD y auriculares si hubiera, cojines...

Adaptación de Bisquerra (2011)

### ACTIVIDAD 10: EL PEQUEÑO CARACOL (Anexo 7)

**Objetivos:**

- Aprender a gestionar de forma adecuada el enfado.
- Reducir la impulsividad.
- Prevenir posibles conflictos.

**Duración:** Entre 30- 40 minutos y se repetirá las veces que se crea necesario a lo largo del curso.

**Procedimiento:** Se contará el cuento del pequeño caracol (véase anexo 7). Tras contarle, practicaremos con todo el grupo la técnica del caracol, y acordaremos que cuando alguno de nosotros se sienta enfadado, irá unos minutos al rincón de la calma para ponerla en práctica.

Allí colgaremos en una cartulina los pasos a seguir y la estrofa a recitar para acordarse (véase anexo 7). El último paso, de comunicación del conflicto, se realizará individualmente con la maestra o con todo el grupo, dependiendo del momento y del conflicto a trabajar. El cuento y la técnica, se repetirá las veces que sean necesarias para su asimilación, animando siempre a los alumnos a utilizarla ante situaciones de conflicto.

**Recursos:** el cuento, también es posible realizarlo con marionetas.

Adaptación de Lopez (2011)

### ACTIVIDAD 11: SOMOS ACTORES (Anexo 8)

**Objetivos:**

- Fomentar habilidades para resolver conflictos.
- Prevenir posibles conflictos.
- Fomentar el pensamiento reflexivo y crítico de los alumnos.

**Duración:** 45 minutos aproximadamente

**Procedimiento:** Se busca un espacio del aula apropiado para hacer teatro. El profesor propone a diferentes niños (en cada escenificación los niños serán diferentes para ir rotando), que escenifiquen situaciones conflictivas que aparecen con frecuencia en las interacciones entre los niños. Se puede utilizar las situaciones que presentamos en el anexo 8, o adaptarlas en función del grupo de niños con el que se trabaje.

Después, se hará en asamblea una serie de preguntas para analizar la situación (véase anexo 8), y entre todos, buscarán la mejor solución al conflicto.

Se puede repetir la actividad a lo largo del curso planteando diferentes situaciones.

**Recursos:** Espacio en el aula para que por parejas puedan salir a interpretar las diferentes situaciones.

Adaptación de Gimenez- Dasí, Fernández Sánchez y France- Marie (2013)

### 5.3.6.3. Bloque III: Autonomía emocional

| <b>ACTIVIDAD 12: QUIEN SOY YO</b> |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Objetivos:</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el conocimiento de uno mismo y de los demás.</li> <li>• Favorecer la autoestima de los alumnos/as.</li> </ul>  |
| <b>Duración:</b>                  | 4 sesiones de 30 minutos cada una aproximadamente.   |
| <b>Procedimiento:</b>             | <p>- 1ª sesión: los niños escribirán su nombre en una caja de cartón y la decorarán como a cada uno le guste, después se hablará de quién les puso el nombre que tienen y si les gusta.</p> <p>- 2ª sesión: realizarán un dibujo sobre ellos mismos, para después hablar de cómo son.</p> <p>- 3ª sesión: tendrán que decirnos qué personas les quieren mucho y cómo lo saben. Realizarán después un dibujo de esas personas.</p> <p>- 4ª sesión: harán un corazón con cartulina en el que deberán poner o dibujar aquellas cosas que se les den bien. Luego se comentarán entre todos, y si podemos añadir alguna más que nos parezca oportuna, así lo haremos.</p> <p>Todo el material de las diferentes sesiones lo introducirán en su caja personalizada. Podrán llevársela a casa cuando quieran, y traerla a la escuela con otros objetos personales que les traigan recuerdos y que quieran compartir con el resto de compañeros.</p> |
| <b>Recursos:</b>                  | colores, papel, cartulinas, caja de cartón...  |

| <b>ACTIVIDAD 13: SER POSITIVO (ANEXO 9)</b> |   |
|---|---|
| <b>Objetivos:</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar una actitud positiva ante la vida.</li> <li>• Favorecer el bienestar de los alumnos/as.</li> </ul>  |
| <b>Duración:</b>                            | 1 hora aproximadamente  |
| <b>Procedimiento:</b>                       | <p>Se colocarán todos tumbados en el suelo con los ojos cerrados y se pondrá música relajante. La maestra dirá que piensen en alguien que les haga muy feliz y que se acuerden de lo que sienten cuando están junto a esa persona. En segundo lugar, les pedirá que piensen en un momento de su vida en el que se sintieran muy bien, que se sintieran felices. En tercer lugar, se les pedirá que piensen en algo que les guste mucho hacer, y que recuerden lo que sienten cuando lo practican. Y por último, se les pedirá que piensen un deseo con todas sus fuerzas.</p> <p>Una vez hecho esto, realizarán una flor de cartulina con cuatro pétalos (véase ejemplo en anexo 9). En cada pétalo escribirán, si es necesario con la ayuda de la profesora, el nombre de la</p> |

persona en la que han pensado, el momento que se han imaginado, aquello que les guste mucho hacer y el deseo que han pedido. Les recordaremos que cada vez que estén tristes, pueden ver la flor y acordarse de lo que han sentido durante el ejercicio. Estas flores las colgaremos formando un mural, en un lugar visible del aula para potenciar el optimismo en la clase.

**Recursos:** Espacio para que se tumben relajadamente, CD con música relajante, cartulinas...

#### **ACTIVIDAD 14: TE REGALO UNA SONRISA (Anexo 10)**

**Objetivos:**

- Identificar y reconocer la importancia de la felicidad.
- Fomentar una actitud positiva ante la vida.
- Favorecer el bienestar de los alumnos/as.

**Duración:** 45 minutos aproximadamente

**Procedimiento:** Se realizará una asamblea en la se les mostrarán unas imágenes de personas en diferentes situaciones a las que se les ve contentos y felices (véase anexo 10). Después hablaremos de cómo se sienten esas personas, por qué, de qué es la felicidad, qué cosas nos hacen felices, cómo nos sentimos cuándo somos felices, de si son felices, cómo se muestra la felicidad y por qué es importante. Posteriormente, la maestra les mostrará a los niños varios carteles a modo de anuncio con folios que digan: “Te regalo una sonrisa”, de los que podrán arrancar sonrisas cuando lo necesiten (véase anexo 10). Los colgará en diferentes espacios del aula accesibles a todos y les explicará que en cualquier momento pueden coger una de ellas, cuando estén tristes, cuando les apetezca sonreír, cuando quieran darle una a un compañero que se sienta mal...Esta actividad se mantendrá durante todo el curso.

**Recursos:** Imágenes, folios y pinturas.

#### **5.3.6.4. Bloque IV: Habilidades socioemocionales**

#### **ACTIVIDAD 15: REFLEXIONAMOS SOBRE EL DIÁLOGO Y LA ESCUCHA (Anexo 11)**

**Objetivos**

- Acordar y hacer explícitas las habilidades sociales que utilizaremos en las comunicaciones.

**Duración** 30 minutos aproximadamente

**Procedimiento:** En asamblea, se inicia un diálogo acerca de las normas que utilizan a la hora de debatir en clase y su importancia para comunicarse. El profesor, puede iniciar el debate con una serie de preguntas como las que mostramos en el anexo 11.

Finalmente, acordarán que antes de comenzar cada asamblea, tanto las destinadas a esta propuesta como al resto, se dedicarán 5 minutos a recordar las normas acordadas como: levantar la mano para hablar, pensar lo que se quiere decir antes de levantar la mano, escuchar

cuando habla otro y respetar a nuestros compañeros.

**Recursos:** Espacio para sentarnos en asamblea

### ACTIVIDAD 16: INVESTIGAMOS (Anexo 12)

**Objetivos:**

- Fomentar el uso de habilidades socioemocionales: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor y pedir disculpas.

**Duración:** 2 sesiones de 45 minutos aproximadamente

**Procedimiento:**

- 1ª sesión: se hablará en asamblea de la importancia que tiene saludar, despedirse, dar las gracias pedir un favor o disculparse cuando sea necesario. La maestra hará preguntas para abrir el diálogo y que reflexionen sobre el tema (véase anexo 12). A continuación, se les pedirá que durante una semana hagan de investigadores, que observen y anoten aquellas situaciones de su alrededor en las que se den estos momentos, tanto si son ellos mismos como otras personas.
- 2ª sesión: pasada esta semana, realizarán en folios diferentes, un dibujo de alguna situación que han observado en la que se salude, se despidan, se dé las gracias, se pida algo por favor... Después, volveremos a realizar una asamblea en la que hablaremos de lo que han dibujado y de todo lo que han observado y anotado durante la semana en la que han hecho de investigadores. Finalmente colgaremos todos los dibujos en un mural dividido en cuatro partes: una de ellas llevará por título, cuándo damos las gracias, otra, cuándo saludamos, cuándo nos despedimos, cuándo pedimos un favor y cuándo nos disculpamos.

**Recursos:** Cartulina, pinturas y folios...

### ACTIVIDAD 17: NICOLÁS Y LA PANDILLA DE LOS MAYORES (Anexo 13)

**Objetivos**

- Fomentar la empatía de los alumnos.
- Favorecer el pensamiento crítico y reflexivo de los alumnos/as.

**Duración** 30 minutos aproximadamente

**Procedimiento:** En asamblea, el profesor contará el cuento de “Nicolás y la pandilla de los mayores” y posteriormente, se dialogará sobre una serie de preguntas que les realizará a los niños/as (véase anexo 13).

**Recursos:** El cuento de Nicolás y la pandilla de los mayores y espacio en el aula para realizar la asamblea.

Adaptación de Gimenez- Dasí, Fernández Sánchez y Marie-France (2013)

### 5.3.6.5. Bloque V: Bienestar emocional

| <b>ACTIVIDAD 18: NOS RELAJAMOS (Anexo 14)</b> |  |
|---|--|
| <b>Objetivos:</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a relajarnos.</li> <li>• Fomentar el bienestar y las emociones positivas de los alumnos.</li> <li>• Dotar de recursos para canalizar las emociones negativas.</li> </ul>   |
| <b>Duración:</b>                              | 1 sesión semanal de unos 10 minutos aproximadamente  |
| <b>Procedimiento:</b>                         | <p>En las primeras sesiones, se enseña a los alumnos a realizar ejercicios de respiración. Todos en círculo, se muestra como inspirar por la nariz y expirar por la boca de forma pausada (ver anexo 14). Hay diferentes técnicas de relajación (ver anexo 14), en cada sesión se podrá aplicar una diferente con música relajante o sin, para que aprendan también a disfrutar del silencio.</p> <p>Para su realización es importante que el maestro permanezca en calma y relajado, utilizando una voz suave, respetando los momentos de silencio para que los niños sientan su cuerpo, la calma. Se realizará en el momento del día que la maestra crea oportuno, después del patio, antes de irnos a casa...Recomendamos la siguiente página web para trabajar las diferentes sesiones:<br/> <a href="http://maestradeal.blogspot.com.es/search/label/relajaci%C3%B3n">http://maestradeal.blogspot.com.es/search/label/relajaci%C3%B3n</a></p> |
| <b>Recursos:</b>                              | Espacio suficiente para que estén todos tumbados, CD de música relajante o de relajación guiada, colchonetas y objetos como pelotas de goma, muñecos...  |

| <b>ACTIVIDAD 19: ¡QUÉ RISA!</b> |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Objetivos:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el bienestar y las emociones positivas de los alumnos.</li> <li>• Fortalecer los lazos afectivos.</li> </ul>  |
| <b>Duración:</b>                | 1 sesión mensual de unos 15 minutos aproximadamente   |
| <b>Procedimiento:</b>           | <p>Se colocarán narices de payaso y, por parejas y de pie, se deberá imitar al compañero y luego cambiar los papeles. Se podrán poner diferentes caras, imitar a animales, hacer movimientos...</p> <p>Variantes: por parejas, uno de ellos tendrá que hacer reír al otro, y luego intercambiarse los papeles. Tumbarse todos en el suelo, cada uno con su cabeza en la barriga del otro y tratar de mantener el silencio al principio, notando la respiración del otro y contar un chiste, de forma que cuando uno empiece a reír, será imposible parar. Realizar una guerra con globos...</p> <p>Cada una podrá ser diferente e incorporar variantes.</p> |
| <b>Recursos:</b>                | Narices de payaso, globos, espacio para realizar las actividades...   |

| <b>ACTIVIDAD 20: EL RINCÓN DEL JUEGO</b> |  |
|--|--|
| <b>Objetivos:</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el bienestar y las emociones positivas a través del juego simbólico.</li> <li>• Fortalecer los lazos afectivos de los alumnos/as.</li> </ul>   |
| <b>Duración:</b>                         | 1 sesión mensual de 45 minutos cada una  |
| <b>Procedimiento:</b>                    | <p>Crear en la clase un rincón destinado al juego simbólico con diferentes elementos: cocina, comida de plástico, disfraces, objetos diversos para simbolizar diferentes juegos, telas, pinturas de cara...</p> <p>Cada sesión, tendrá una temática diferente, como por ejemplo: la casita, la guardería, la cafetería, el supermercado, el médico, el veterinario, el castillo, la peluquería, el teatro o la cueva. Los niños deberán adoptar diferentes roles en función del tema, y la profesora con ayuda de todos, adecuará el rincón con aquellos objetos que sirvan para ambientar la temática. Después jugarán libremente entre ellos, siempre con la presencia y guía de la profesora.</p> |
| <b>Recursos:</b>                         | espacio en el aula para el rincón, diferentes objetos para ambientar el rincón (cocina, comida, peines, muñecos, mesa, sillas...), disfraces y pinturas para maquillarse.  |

| <b>ACTIVIDAD 21: CARICIAS PARA EL ALMA</b> |  |
|--|--|
| <b>Objetivos:</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el bienestar emocional y las emociones positivas a través del masaje.</li> <li>• Favorecer la relajación del niño a través del masaje.</li> <li>• Fortalecer los vínculos afectivos tanto con los alumnos como con los adultos.</li> </ul>   |
| <b>Duración:</b>                           | 1 sesión mensual de 20 minutos aproximadamente.  |
| <b>Procedimiento:</b>                      | <p>Primero, el maestro realizará el masaje a un alumno a modo de ejemplo, lo tumbará en el suelo y le pedirá que cierre los ojos. Empezará por la cabeza, los hombros, la barriga, las piernas y los pies. Después realizará lo mismo pero en sentido contrario. Posteriormente, se pondrá música relajante, y en parejas se realizarán los masajes, primero será uno el que lo dé y otro el que lo reciba y viceversa. Los niños se repartirán por toda el aula y se pedirá silencio para su realización. Finalmente se darán un abrazo y expresarán cómo se han sentido dando el masaje y recibéndolo.</p> <p>Variantes: realizar el masaje con pelotas, crema, plumas, en otras zonas del cuerpo como la espalda, la cara, en una sola zona como los pies, dar un masaje de caricias...</p> |
| <b>Recursos:</b>                           | Música relajante, espacio suficiente para poder estar la mitad de la clase tumbada, y colchonetas, si fuera posible.   |

Adaptación de Bisquerra (2011)

| <b>ACTIVIDAD 22: MÚSICA PARA LOS OÍDOS</b> |   |
|--|---|
| <b>Objetivos:</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el bienestar emocional de los alumnos/as a través de la música.</li> <li>• Aprender a valorar la música como fuente de bienestar y relajación.</li> </ul>   |
| <b>Duración:</b>                           | 5 minutos diarios en diferentes momentos del día.   |
| <b>Desarrollo:</b>                         | Pondremos música clásica suave para que la escuchen durante unos minutos en calma. Lo haremos en aquellos momentos en los que los niños se hayan concentrado mucho en una actividad y necesiten parar, cuando notemos que están cansados, o cuando queramos hacer un cambio de actividad como ir a comer. Y es que, escuchar música relajante reduce la velocidad de la respiración y la frecuencia cardíaca y puede modificar nuestro estado de ánimo. |
| <b>Recursos:</b>                           | CD y música clásica suave o música relajante.   |

### 5.3.7. Temporalización

A continuación, presentamos una tabla con una posible planificación de la temporalización de las actividades a lo largo de un curso escolar, de septiembre a junio, pero siempre podrá ser adaptada a las características particulares de cada centro.

Concretamente las actividades comenzarán a realizarse el mes de octubre, ya que el mes de septiembre se destinará a desarrollar las fases de sensibilización y preparación, y finalizarán el mes de mayo, porque el mes de junio se realizará la fase de la evaluación de la propuesta.

La propuesta está pensada para realizar alrededor de dos actividades semanales, habiendo algunas actividades puntuales y otras que se repetirán a lo largo del curso. Todas ellas, se podrán realizar a la hora del día que la maestra considere oportuna, en función del estado de los alumnos en ese momento, ya que habrá actividades más relajadas y otras que requieren mayor atención.

Todas aquellas actividades que se realicen durante todo el curso estarán marcadas en la siguiente tabla con color, mientras que la periodicidad de estas actividades se indicará con diferentes colores, en función de si se realizarán a diario, semanalmente o mensualmente.

Hay que destacar, que todas las actividades del bloque de bienestar emocional se realizan a lo largo de todo el curso, ya que son sesiones cortas que necesitan repetirse asiduamente para lograr el objetivo del bienestar de los alumnos/as.

Tabla 3. Temporalización

| ACTIVIDAD  | BLOQUE 1:<br>CONCIENCIA<br>EMOCIONAL   |   |   |   |   | BLOQUE 2:<br>REGULACIÓN<br>EMOCIONAL |   |   |   |    |    | BLOQUE 3:<br>AUTONOMÍA<br>EMOCIONAL |    |    | BLOQUE 4:<br>HABILIDADES<br>SOCIOEMOCIONALES |    |    | BLOQUE 5:<br>BIENESTAR EMOCIONAL |    |    |    |    |
|------------|--|---|---|---|---|--------------------------------------|---|---|---|----|----|-------------------------------------|----|----|--|----|----|----------------------------------|----|----|----|----|
|            | 1                                      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                                    | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12                                  | 13 | 14 | 15   | 16 | 17 | 18                               | 19 | 20 | 21 | 22 |
| SEPTIEMBRE | FASES DE SENSIBILIZACIÓN Y PREPARACIÓN |   |   |   |   |                                      |   |   |   |    |    |                                     |    |    |  |    |    |                                  |    |    |    |    |
| OCTUBRE    | X                                      | X |   |   |   |                                      |   |   |   |    |    |                                     |    |    |  |    |    | X                                | X  | X  | X  | X  |
| NOVIEMBRE  |  |   | X | X | X |                                      |   |   |   |    |    |                                     |    |    |  |    |    | X                                | X  | X  | X  | X  |
| DICIEMBRE  |  |   |   |   | X | X                                    | X |   |   |    |    |                                     |    |    |  |    |    | X                                | X  | X  | X  | X  |
| ENERO      |  |   |   |   | X | X                                    |   | X | X |    |    |                                     |    |    |  |    |    | X                                | X  | X  | X  | X  |
| FEBRERO    |  |   |   |   | X | X                                    |   |   |   | X  | X  |                                     |    |    |  |    |    | X                                | X  | X  | X  | X  |
| MARZO      |  |   |   |   | X | X                                    |   |   |   |    |    | X                                   | X  |    |  |    |    | X                                | X  | X  | X  | X  |
| ABRIL      |  |   |   |   | X | X                                    |   |   |   |    |    |                                     |    | X  | X  |    |    | X                                | X  | X  | X  | X  |
| MAYO       |  |   |   |   | X | X                                    |   |   |   |    |    |                                     |    |    |  | X  | X  | X                                | X  | X  | X  | X  |
| JUNIO      | FASE DE EVALUACIÓN                     |   |   |   |   |                                      |   |   |   |    |    |                                     |    |    |  |    |    |                                  |    |    |    |    |

Fuente: Elaboración propia



A diario



1 vez a la semana



1 vez al mes

### 5.3.8. Evaluación

Algo fundamental en cualquier propuesta o proyecto educativo es la evaluación, ya que nos aporta mucha información de multitud de factores que intervienen en la misma.

Creemos conveniente, que la evaluación se lleve a cabo de forma continua, durante todo el curso escolar, y para ello, distinguimos tres momentos diferentes para realizarla:

- **Evaluación inicial:** se realizará a principio de curso y tratará de recoger información acerca de las competencias emocionales iniciales de los alumnos. Para ello, utilizaremos la primera actividad de la propuesta, “El tren de las emociones”, como medio para obtener información acerca de las habilidades emocionales de los mismos. Al final de curso, volveremos a repetir la actividad, con la finalidad de comprobar su evolución.
- **Evaluación formativa:** se realizará durante el desarrollo de la propuesta, y tratará de recoger aquella información relativa a la evolución y asimilación de los nuevos conocimientos, habilidades y actitudes de los alumnos.

Las técnicas que empleará el maestro para la recogida de la información, serán: la observación directa y la escucha activa de los alumnos. Todo ello lo podrá llevar a cabo a través de la

interacción con los niños, de las actividades que realizarán, en situaciones de juego..., en definitiva, en todos aquellos momentos diarios que le puedan aportar información.

A parte de estas técnicas, el maestro contará con una escala de observación (véase anexo 15) para ir registrando los objetivos logrados durante el curso, en la que irá anotando la evolución de cada uno, en cada bloque de contenidos. Este cuestionario se realizará durante cada uno de los trimestres (diciembre, marzo y junio), de forma que contaremos con 3 escalas de observación para poder comprobar la evolución de los alumnos.

Por otro lado, a los alumnos/as implicados, al finalizar cada actividad también se les realizan una serie de preguntas (véase anexo 16) en relación a las diferentes tareas, y la maestra, deberá anotar en un diario o cuaderno las diversas informaciones que vaya recopilando tanto de la misma propuesta como de los alumnos.

- **Evaluación final:** en esta fase final, realizaremos diferentes tipos de evaluaciones:
  - Evaluación del alumnado: pretendemos evaluar si se han logrado los objetivos propuestos al inicio de la propuesta, y si se ha producido una evolución en las capacidades emocionales de los alumnos desde el inicio de curso. Para ello, tendremos la última escala de observación que se realizará el tercer trimestre, y la podremos comparar con la primera. Igualmente, como hemos comentado antes, volveremos a realizar al final de curso la primera actividad de la propuesta, para comprobar los nuevos conocimientos que se han asimilado por parte de los alumnos.
  - Evaluación de la propuesta: se realizará una evaluación de la propuesta en sí, con todos sus componentes: objetivos, metodología, recursos, actividades y temporalización. La finalidad es obtener información para mantener, mejorar, adaptar o modificar todos aquellos aspectos que se crean oportunos para posteriores cursos, con el objetivo de mejorar todo lo posible el diseño y desarrollo de la misma. Para ello todos los maestros participantes en su desarrollo, realizarán un cuestionario respondiendo a una serie de preguntas como exponemos, a modo de ejemplo, en el anexo 16. Después los analizarán y pondrán en común junto con la orientadora o psicóloga especialista en educación emocional.
  - Evaluación del profesorado: se realizará una reunión en la que participen todos los maestros implicados en el desarrollo de la propuesta, para analizar su actuación a lo largo de la misma y reflexionar sobre su práctica docente. Algunas preguntas que se podrán tratar, son por ejemplo las que mostramos en el anexo 17. Por otro lado, será importante que cada uno de ellos reflexione y realice una autoevaluación de su actuación en el aula (véase anexo 17), con el fin de poder optimizar aquellos aspectos que sean necesarios.

Es importante destacar, que las familias, van a tener un papel fundamental a lo largo de todos los momentos de la evaluación. Al inicio de curso, nos pueden informar acerca de los comportamientos y actitudes de sus hijos respecto a lo que estamos trabajando. Durante el curso, y a través de las entrevistas personales, se podrá intercambiar información relativa a los avances que va realizando el pequeño, así como las dificultades con las que se puedan encontrar en cada caso. Y, por último, será también a través de la familia, desde donde podamos comprobar también si se han producido cambios en las competencias emocionales de los pequeños a final de curso.

## 6. CONCLUSIONES

Para desarrollar este apartado, se hace necesario revisar los dos objetivos generales iniciales del trabajo que hemos presentado. El primero de ellos era:

- Investigar en inteligencia emocional en Educación Infantil.

Este primer objetivo, se ha logrado gracias a la concreción de los dos objetivos específicos:

- Elaborar un marco teórico sólido que contenga información clave para comprender los fundamentos teóricos de la inteligencia emocional en Educación Infantil.

Y es que gracias a esa investigación, se ha elaborado en primer lugar, un marco teórico general en el que se han desarrollado diversos temas clave para entender la necesidad y la importancia de incluir la educación emocional en los centros educativos. Se ha comprobado que las emociones están presentes desde que nacemos y que nuestra mente emocional trabaja conjuntamente con la racional, se han analizado los conceptos de inteligencia emocional y de educación emocional y se han expuesto los beneficios que aportan. De igual forma se ha profundizado en dos contextos clave para la práctica de la educación emocional, la escuela y la familia y se ha analizado cuál es el papel de la educación emocional en la legislación actual.

- Diseñar una propuesta de intervención en el segundo ciclo de Educación Infantil, que fomente la educación emocional de alumnos/as, con edades comprendidas entre 5 y 6 años, de centros educativos de Palma de Mallorca.

En segundo lugar, se ha desarrollado una propuesta de intervención que ha tratado en todo momento de aplicar los conocimientos teóricos adquiridos en el marco teórico a la práctica, para fomentar la educación emocional en la etapa de infantil, desarrollar las competencias emocionales de los alumnos y aportar recursos y herramientas para que los docentes puedan desempeñar su labor en este ámbito educativo.

Gracias a todo ello, se ha conseguido también nuestro segundo objetivo general:

- Contribuir a otorgar la importancia que debe tener la educación emocional en Educación Infantil y en todo el ciclo vital en general.

Por último, decir que aparte del enriquecimiento personal que ha supuesto la realización del trabajo, a través de este apartado de conclusiones, hemos podido corroborar que se han logrado los objetivos tanto generales como específicos propuestos en un primer momento.

## **7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA**

Llegamos al último apartado de nuestro trabajo, en el que explicaremos cuáles son las limitaciones que presenta, así como la prospectiva que pensamos que tiene de cara al futuro.

Y es que la presente propuesta planteada, tiene una limitación fundamental, y es la imposibilidad de ponerla en práctica durante la realización del presente trabajo por falta de tiempo, por lo que se hace difícil valorar los posibles resultados del alumnado en materia emocional.

Hay que decir también, que en un primer momento se pensó realizar una propuesta de intervención destinada a alumnos de entre 3 y 6 años, pero posteriormente y por una limitación de extensión del trabajo, se acotó el período de edad, y se centró en los niños de 5 a 6 años.

Aun así, queremos destacar, que lo ideal sería comenzar con este tipo de propuestas cuanto antes y continuar durante toda la escolarización.

Otra limitación que puede surgir, es la falta de formación del profesorado en este ámbito de la educación. Es cierto que cada vez hay un mayor interés por la inteligencia emocional, y los maestros cada vez son más conscientes de sus beneficios, pero todavía no tienen la formación necesaria que les capacite para poder aplicarla. Por ello, en la propuesta se ha incluido una fase de sensibilización y preparación que consideramos fundamental para su posterior desarrollo.

Por otro lado, creemos que el futuro de nuestra propuesta consistiría en la posterior puesta en práctica, como hemos comentado, desde los 3 años hasta la educación secundaria obligatoria, desarrollando nuevos programas en base a éste destinados a otras edades para asegurar la continuidad del proyecto.

Para concluir, pensamos que hay mucho camino por hacer todavía en el campo de la inteligencia emocional en Educación Infantil, especialmente en su aplicación en el ámbito educativo. Un camino que necesariamente debería empezar por incorporar asignaturas de educación emocional en la formación de los futuros maestros, porque, *“enseñar no es solo una forma de ganarse la vida, sino también es una forma de ganarse la vida de los otros”* (Emilio Lledó).

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adam, E; Cela, J; Codina, M.T; Darder, P; Díez de Ulzurrun, A; Fuentes, M; Gómez, J; Lombart, C; López, M; Mallofré, M; Masegosa, A; Martí, J; Ortega, R; Palou, S; Roselló, R; Royo, M; Sol, N; Talavera, M. y Traveset, M. (2003). *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: Graó
- Bharwaney, G. (2010). *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. España: Desclée de Brouwer. Recuperado de <http://bv.unir.net:2067/lib/univunirsp/docDetail.action?docID=10485817>
- Bisquerra, R. (Coord.) (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E; Mora, F; García Navarro, E; López Cassà, E; Pérez-González, J.C; Lantieri, L; Nambiar, M; Aguilera, P; Segovia, N y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? Inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu. Recuperado de <http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.2-Faros%206%20Cat.pdf>
- Bizkarra, K. (2005). *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia)*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Recuperado de <http://bv.unir.net:2067/lib/univunirsp/docDetail.action?docID=10472732>
- Céspedes, A. (2013). *Educación emocional*. Barcelona: Ediciones B
- Chías, M. y Zurita, J. (2009). *EmocionArte con los niños. El arte de acompañar a los niños en su emoción*. Madrid: Desclée de Brouwer
- Clouder, C. (Director); Dahlin, B; Diekstra, R; Fernández, P; Heys, B; Lantieri, L. y Paschen, H. (2008). *Educación emocional y social. Análisis Internacional (Informe Fundación Marcelino Botín)*. Santander: Fundación Marcelo Botín. Recuperado de <file:///C:/Users/javi/Downloads/27675.pdf>
- Decreto 71/2008, de 27 de junio, por el cual se establece el currículum de educación infantil de las Islas Baleares. Boletín Oficial de las Islas Baleares, 92, de 2 de julio de 2008
- Gimenez- Dasí, M; Fernández Sánchez, M. y Marie-France, D. (2013). *Pesando las emociones. Programa de intervención para Educación Infantil*. Madrid: Pirámide
- Gimenez-Dasí, M. y Mariscal Altares, S. (2008). *Psicología del desarrollo. Desde el nacimiento hacia la primera infancia*. Volumen I. España: McGraw- Hill España. Recuperado de <http://bv.unir.net:2067/lib/univunirsp/docDetail.action?docID=10505440>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós
- La buena educación*. Tesis para Canal Sur 2 Andalucía (Director) (2012). [Vídeo] Youtube

- La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de *Educación*. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006
- López Cassà, E. (2011). *Educación emocional en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer
- López Cassà, E. (2012). *La educación emocional en la escuela. Actividades para la educación infantil. Tomo 1 (3 a 5 años)*. México: Alfaomega Grupo Editor. Recuperado de <http://bv.unir.net:2067/lib/univunirsp/docDetail.action?docID=10741209>
- López, E. (2005). *La educación emocional en la educación infantil*. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, v. 19, n.3. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126770>
- Märtin, D. y Boeck, K. (2012). *Inteligencia emocional. Claves para triunfar en la vida*. Madrid: Edaf
- Molero Moreno, C.; Saiz Vicente, E. y Esteban Martínez, C. (1998). *Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional*. Revista Latinoamericana de Psicología, v.30, n.1. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80530101>
- Muñoz, P. (2011). *Gardner: la enseñanza a partir de las inteligencias*. B/Ilustre Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias, n.225. Recuperado de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/37735>
- Nadeau, M. (2012). *Juegos de relajación. De 5 a 12 años*. Barcelona: Octaedro. Recuperado de <http://octaedro.cat/pdf/07026.pdf>
- Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Propuestas educativas*. Barcelona: Graó
- Punset, E (2008). *Blog de Eduard Punset: ¿Por qué nos emocionamos?* Recuperado el 27 de mayo de 2014 de <http://www.eduardpunset.es/420/charlas-con/por-que-nos-emocionamos>
- Redes para la ciencia (2009). *Educación Emocional desde el útero materno*. Recuperado el 3 de mayo de 2014 de <http://www.redesparalaciencia.com/1292/redes/2009/redes40-educacion-emocional-desde-el-utero-materno>
- Taboada Ares, E.M. y Rivas Torres, R.M (2004). Capítulo 4: Desarrollo socio-afectivo y moral en la etapa infantil. En Bermúdez, M.P. y Bermúdez, A.M. (1ª Ed.), *Manual de psicología infantil. Aspectos evolutivos e intervención psicopedagógica* (pp. 159- 220). Madrid: Biblioteca Nueva

Universidad Internacional de la Rioja (2013). *Tema 4: Desarrollo afectivo-emocional en la educación temprana*. Material no publicado

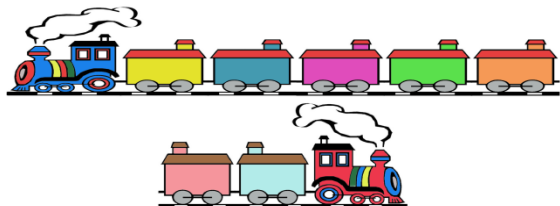
## 9. BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

- Belmonte Martínez, C. (2007). *Emociones y cerebro*. Revista Real Academia de Ciencias Exactas Físicas y Naturales, v.101, n.1. Recuperado de <http://www.rac.es/ficheros/doc/00472.pdf>
- Bisquerra, R (Sin fecha). *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*. Recuperado el 14 de mayo de 2014 de <http://www.rafaelbisquerra.com/es>
- Carbelo, B. y Jáuregui, E. (2006). *Emociones positivas: humor positivo*. Papeles del Psicólogo, v.27, n.1. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827104>
- Caruana Bañó, A. (Coord.) (2011). *Cultivando emociones. Educación Emocional de 3 a 8 años*. Valencia, Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació
- Díez Navarro, M.C. (2002). *El piso de debajo de la escuela*. Barcelona: Graó
- Fernández- Berrocal, P. y Ruiz Aranda, D. (2008). *La inteligencia emocional en la educación*. Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa, v. 6, n.15. Recuperado de [http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art\\_15\\_256.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_256.pdf)
- García Carrasco, J. (2009). *Educación, cerebro y emoción*. Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca, n.15.
- Garrido-Rojas, L. (2006). *Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud*. Revista Latinoamericana de Psicología, v.38, n.3. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80538304>
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- Güell Barcelo, M; Muñoz Redon, J. (1998). *Desconeix-te tu mateix. Programa d'alfabetització emocional*. Barcelona: Edicions 62. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3094487>
- Jiménez Morales, M.I. y López-Zafra, E. (2009). *Inteligencia emocional y rendimiento escolar: Estado de la cuestión*. Revista Latinoamericana de Psicología, v. 41, n.1. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511492005>
- Macazaga, A.M, Vaquero, A. y Gómez, A. (2013). *El registro de la emoción en el cuerpo, autoconocimiento y formación del profesorado*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, v.16, n.2. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217029557010>

## 10. ANEXOS

### Anexo 1: Actividad 1 “El tren de las emociones”

POSIBLES IMÁGENES PARA EL TREN DE LAS EMOCIONES:



|  |   |  |
|--|---|--|
|  <p>ALEGRÍA</p>   |  <p>ENFADO</p>    |  <p>VERGÜENZA</p> |
|  <p>SORPRESA</p> |  <p>TRISTEZA</p> |  <p>MIEDO</p>    |

Fuente: [www.blogseitb.com](http://www.blogseitb.com) y <http://www.guiainfantil.com/>

PREGUNTAS A REALIZAR PARA TRABAJAR LAS DIFERENTES EMOCIONES (Se muestra la imagen y se hacen las preguntas relativas a esa emoción en concreto):

- ¿Cómo está este niño/a?
- ¿Por qué creéis que se siente así?
- ¿Qué es la tristeza, el enfado, el miedo, la alegría, la sorpresa o la vergüenza?
- ¿Qué cosas nos producen tristeza, enfado, miedo, alegría, sorpresa o vergüenza?
- ¿Cómo nos sentimos cuando estamos tristes, enfadados, con miedo, alegres, sorprendidos o con vergüenza?
- ¿Qué hacemos cuando estamos tristes, enfadados, con miedo, alegres, sorprendidos o con vergüenza?
- ¿Qué podemos hacer para que se vaya la tristeza, el enfado, el miedo, o la vergüenza?

## Anexo 2: Actividad 2 “Cuéntame un cuento”

### POSIBLES CUENTOS PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES:

|   |  |
|---|--|
|  <p>“Adivina cuánto te quiero” de Sam McBratney, para trabajar la alegría.</p> |  <p>“Historia de Babar” de Jean de Brunhoff, para trabajar la tristeza.</p>      |
|  <p>“Willy el tímido” de Anthony Brown para trabajar la vergüenza.</p>         |  <p>“Dónde viven los monstruos” de Maurice Sendak para trabajar el miedo.</p>    |
|  <p>“Cuando estoy enfadado” de Trace Moroney para trabajar el enfado.</p>    |  <p>“Un regalo sorprendente” de Begoña Ibarrola para trabajar la sorpresa.</p> |

POSIBLES PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR DESPUÉS DE LA NARRACIÓN DEL CUENTO: ¿Qué le pasa al protagonista?, ¿cómo se siente?, ¿por qué?, ¿es normal que se sienta así?, ¿qué ha pasado para que se sienta así?, ¿vosotros os habéis sentido así alguna vez?, ¿creéis que le gusta al protagonista sentirse así, y a vosotros?, ¿todo el mundo tiene vergüenza, miedo, enfado...alguna vez?, ¿es normal?, ¿necesitamos enfadarnos, tener miedo, alegría...a veces?, ¿por qué?, ¿qué podemos hacer cuándo nos sentimos así?, ¿qué es lo que habéis aprendido del cuento?

### **Anexo 3: Actividad 4 “Cámara y acción”**

#### ALGUNAS REPRESENTACIONES PARA LA TRISTEZA:

- Pedro tiene un coche de juguete al que le tiene muchísimo cariño, ya que lo tiene desde que era pequeño, pero un día jugando en el parque se le olvida y cuando vuelve a buscarlo, ya no está.
- Mila está con fiebre, se siente cansada y no tiene ganas de jugar.
- Mila y Pedro están jugando en el patio con la pelota y de repente se les cuele a un sitio al que no pueden acceder para cogerla, así que se quedan sin poder jugar más a la pelota.

#### ALGUNAS REPRESENTACIONES PARA EL ENFADO:

- A Pedro le encanta ser el encargado de repartir la merienda por las tardes, pero un día la profesora decide que hay que cambiar de encargado para que todos puedan serlo y Pedro insiste mucho en ser él. La profesora le regaña.
- Mila está muy concentrada haciendo un trabajo que ha mandado la profesora cuando llega Pedro, que quiere llamar su atención, y la molesta, sin dejar que acabe su trabajo. Ésta le dice que le deje tranquila pero Pedro sigue molestándola, así que Mila exclama: “Déjame ya Pedro, no me molestes”.
- Pedro y Mila están en el comedor y tienen que comerse un plato de lentejas pero a ninguno de los dos les gusta. Se niegan a comérselas pero la profesora les dice que no saldrán al patio hasta que acaben. Ellos, fruncen el ceño y cruzan los brazos.

#### ALGUNAS REPRESENTACIONES PARA LA VERGÜENZA:

- Están en clase y la profesora le hace una pregunta a Mila que tiene que contestar delante de todos, agacha la mirada y se le ponen los mofletes colorados.
- La madre de Pedro le pide que se acerque al dependiente de la panadería y le pregunte si les quedan barras de pan, pero él le dice que no quiere.
- Mila está en el parque con su madre y un conocido de ésta, le saluda y le pregunta cómo está. Mila esquiva la mirada y se pone colorada.

#### ALGUNAS REPRESENTACIONES PARA EL MIEDO:

- A Mila no le gustan nada las arañas, y una noche cuando iba a ir a dormir, encontró una en su habitación, así que pegó un grito y llamó a su madre.
- A Pedro no le gustan nada las tormentas, y en su casa cuando hay una, la lluvia golpea muy fuerte los cristales y los rayos y los truenos se oyen muy fuerte.
- Mila está dormida y sueña que se le aparece un monstruo muy grande, que gruñe con mucha fuerza. Mila se despierta de un bote y con un grito y sale corriendo hacia la habitación de sus padres.

ALGUNAS REPRESENTACIONES PARA LA ALEGRÍA:

- Pedro y Mila tienen una excursión con el colegio a una granja a la que van a ver muchos animales.
- Esta tarde la madre de Mila la viene a buscar al colegio y van a ir juntas al parque y a natación.
- Es el cumpleaños de Pedro y va a hacer una fiesta, así que invita a Mila a que vaya. Ésta le dice que sí y sonrío.
- La madre de Pedro le da un beso y un abrazo antes de ir a dormir.

ALGUNAS REPRESENTACIONES PARA LA SORPRESA:












- Es el cumpleaños de Mila y los niños de la clase le hacen un dibujo cada uno como regalo.
- Pedro hace mucho tiempo que no ve a su abuela, porque vive lejos. Cuando llega a casa del colegio, le está esperando, ya que ha venido a su casa a pasar unos días.
- A Mila la han ingresado unos días en el hospital y su maestra se presenta en su habitación para verla.

POSIBLES PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR SOBRE CADA REPRESENTACIÓN:

- ¿Cómo se siente Mila o Pedro?, ¿por qué?, ¿es normal que se sienta así?, ¿es normal sentir miedo, enfado...alguna vez?, ¿cómo nos sentiríamos nosotros en su lugar?, ¿cómo se podría haber evitado? y ¿qué podemos hacer para solucionarlo o para que se sienta mejor?

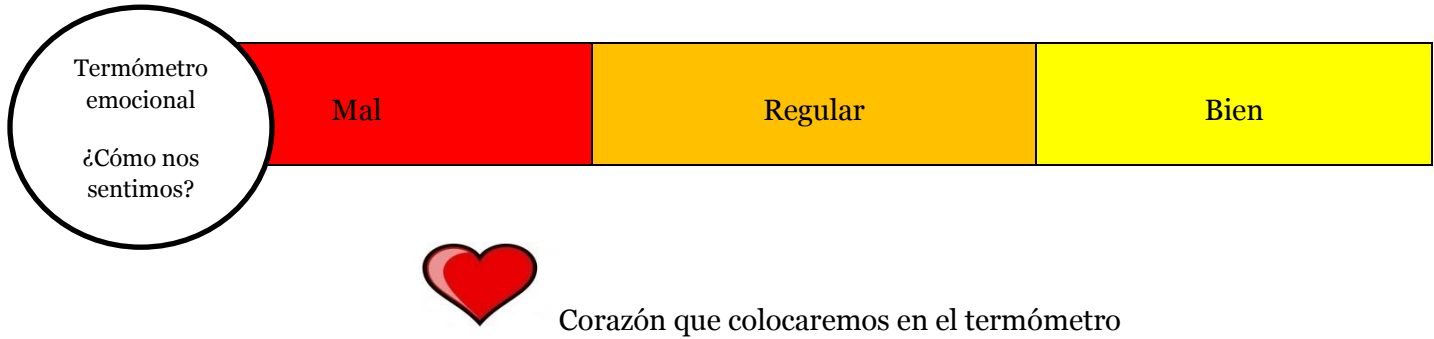
**Anexo 4: Actividad 5 “¿Cómo me siento? ¿Cómo te sientes?”**

EJEMPLOS DE IMÁGENES PARA PERCICIR EMOCIONES:

| ¿CÓMO ME SIENTO? ¿CÓMO TE SIENTES?  |   |   |
|---|---|---|
|  <p>ENFADADO</p>     |  <p>ABURRIDO</p>   |  <p>ALEGRE</p>     |
|  <p>AVERGONZADO</p>  |  <p>CANSADO</p>    |  <p>TRISTE</p>     |
|  <p>ENAMORADO</p>   |  <p>PENSATIVO</p> |  <p>ENFERMO</p>   |
|  <p>PREOCUPADO</p> |  <p>FELIZ</p>    |  <p>NERVIOSO</p> |
|  <p>ASUSTADO</p>   |  <p>FURIOSO</p>  |  <p>AFECTUOSO</p> |

Fuente: Tabla de elaboración propia a partir de imágenes de <http://www.escolaenlanube.com/> y <http://colegio.dibujos.net/nino-en-el-pupitre.html>

TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES:



Fuente: Elaboración propia

## **Anexo 5: Actividad 7 “Música y a bailar”**

### **EJEMPLOS DE MÚSICA PARA TRABAJAR LA ALEGRÍA:**

- Beethoven: 9ª Sinfonía, Himno de la alegría
- Haydn: Sinfonía de los juguetes 1er mov. Allegro
- Circo del Sol: Alegría

### **EJEMPLOS DE MÚSICA PARA TRABAJAR EL MIEDO:**

- Beethoven: 6ª Sinfonía, 4º mov, La tormenta
- Debussy: El mar, 3er mov.
- Mike Oldfield: Tubular Bells

### **EJEMPLOS DE MÚSICA PARA TRABAJAR LA TRISTEZA:**

- Albinoni: Adagio en Sol m por cuerdas y órgano.
- Mozart: marcha fúnebre de Sr. Maestro Contrapunto.
- Banda sonora: Memorias de África

### **EJEMPLOS DE MÚSICA PARA TRABAJAR LA IRA:**

- Mozart: Requiem, Dies Irae
- Straviski: La consagración de la primavera, Danza Sagrada

## **Anexo 6: Actividad 8 “Pinto emociones”**

### **EJEMPLOS DE OBRAS PICTÓRICAS PARA TRABAJAR LA ALEGRÍA:**

- Matisse: La Danza
- Picasso: La alegría de vivir
- Miró: Carnaval Arlequín
- Kandinski: Cielo azul óleo

### **EJEMPLOS DE OBRAS PICTÓRICAS PARA TRABAJAR EL MIEDO:**

- Munch: El grito
- Picasso: Cabeza de diablo
- Picasso: Cabeza de fauno
- Miró: El disco rojo

### **EJEMPLOS DE OBRAS PICTÓRICAS PARA TRABAJAR LA TRISTEZA:**

- Picasso: La mujer que llora
- Picasso: Viejo con guitarra
- Kandinsky: Acento en rosa
- Van Gogh: Autorretrato

### **EJEMPLOS DE OBRAS PICTÓRICAS PARA TRABAJAR LA IRA:**

- Goya: El Coloso
- Picasso: El Guernica
- Delacroix: Medea Furiosa

### **POSIBLES PREGUNTAS A FORMULAR TRAS MOSTRAR LAS OBRAS A LOS ALUMNOS/AS:**

- ¿Qué veis en la obra?, ¿cómo debía sentirse el artista?, ¿qué debía querer explicar el artista y por qué lo apreciamos a través de su pintura?, ¿qué colores utiliza para transmitir lo que siente?, ¿qué herramientas utilizan los pintores para transmitir su emoción?, ¿qué es lo que sentimos o nos provoca la pintura?, ¿de qué color es el miedo, el enfado, la alegría o la tristeza para vosotros?, ¿qué forma tiene?, ¿os gusta la obra?.

## **Anexo 7: Actividad 10 “El pequeño caracol”**

Cuento (Adaptación Bisquerra, 2011):

Érase una vez un pequeño caracol que tenía 5 años y no le gustaba ir a la escuela porque tenía que estar sentado, escuchar a la profesora y a sus compañeros, compartir las cosas...Él prefería correr y saltar y coger todo aquello que le apetecía o que le gustaba.

Todos los días el caracol, se enfadaba por algún motivo y se ponía realmente furioso. Un día porque la profesora la regañaba, otro día porque no quería compartir algo, otro día porque no quería comer lo que había...y así todos los días. El caracol se ponía muy furioso, se ponía rojo y gruñía a los demás, de modo que casi siempre acababa siendo castigado y por eso casi nadie quería jugar con él.

Un día, al ir hacia el colegio, se encontró con un caracol más mayor y más sabio que le preguntó: “¿Qué te pasa caracol, que vas tan pensativo?”

El caracol pequeño le respondió: “Cuando me enfado me pongo muy, muy furioso y a veces rompo cosas o pego a los demás. No sé qué hacer para no enfadarme tanto.”

El caracol sabio le contestó: “La respuesta la llevas contigo, es tu cascarón” Y le enseñó a esconderse unos segundos en su cascarón para pensar y calmarse cuando estuviera muy enfadado. Una vez dentro del cascarón le enseñó que debía hacer lo siguiente:

- Pronunciar las palabras mágicas: “STOP”
- Respirar hondo varias veces.
- Apretar fuerte las manos (para descargar las emociones negativas, para por un lado, descargar emocionalmente el enfado mediante la acción física y por otro, no utilizar la agresión como forma de afrontar conflictos).
- Pensar ¿cómo me siento? y ¿qué problema tengo?
- Hablar del problema mediante el lenguaje para solucionar el conflicto.



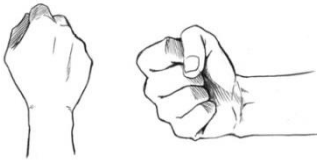


(De esta forma, intervendrá una parte física en la que nos relajamos y descargamos las emociones negativas, otra en la que se plantea la emoción que sentimos y por último, la fase de comunicación).

El caracol sabio le enseñó a practicar el truco con la siguiente estrofa:

“Respiramos, respiramos, así nos relajamos,  
apretamos, apretamos, así no nos pegamos,  
pensamos, pensamos, así nos concentramos,  
hablamos y hablamos y así todo lo arreglamos”

Con este truco, logró sentirse mucho mejor.

CARTULINA PARA COLGAR EN EL RINCÓN DE LA CALMA Y RECORDAR LA TÉCNICA:

|   |   |
|---|---|
|  <p>Fuente:<br/><a href="http://www.escuelaenlanube.com/">http://www.escuelaenlanube.com/</a></p>                          | <p><b>STOP</b></p>  |
|  <p>Fuente:<br/><a href="http://elsonidodelahierbaalrecreer.blogspot.com">elsonidodelahierbaalrecreer.blogspot.com</a></p> | <p><b>Respiramos, respiramos,<br/>así nos relajamos.</b></p>  |
|  <p>Fuente:<br/><a href="http://consejostrucosymas.blogspot.com">consejostrucosymas.blogspot.com</a>.</p>                | <p><b>Apretamos, apretamos,<br/>así no nos pegamos.</b></p>   |
|  <p>Fuente: <a href="http://isabelpgarcia.blogspot.com">isabelpgarcia.blogspot.com</a>.</p>                              | <p><b>Pensamos, pensamos,<br/>así nos concentramos:<br/>¿Cómo me siento?<br/>¿Qué problema tengo?</b></p> |
|  <p>Fuente: <a href="http://lapaginadejazmin.blogspot.com">lapaginadejazmin.blogspot.com</a>.</p>                        | <p><b>Hablamos, hablamos,<br/>así todo arreglamos.</b></p>  |

Fuente: Tabla de elaboración propia a partir de imágenes extraídas de diversas páginas web.

## **Anexo 8: Actividad 11 “SOMOS ACTORES”**

### **EJEMPLOS DE ALGUNAS SITUACIONES CONFLICTIVAS QUE SE PUEDEN ESCENIFICAR**

(Adaptación de Gimenez- Dasí, Fernández Sánchez y France- Marie , 2013):

- Un grupo de niños de la clase deben presentarse diciendo cómo se llaman, cuántos años tienen...Unos dicen su nombre y los otros empiezan a reírse sin dejarles terminar su presentación
- Un niño juega en un rincón de la clase con un bloque de construcciones. Otro niño salta a su alrededor cantando “¡Eres un bebé, eres un bebé!”.
- Dos niños hacen un dibujo en clase. De pronto, otros dos niños miran los dibujos y empiezan a reírse.
- Un niño habla con otro. El que debería escuchar se tapa las orejas para no oír lo que el otro dice.
- Una niña está columpiándose en el parque durante mucho rato cuando muchos niños esperan para columpiarse.
- Un niño no quiere hacer una actividad en grupo y molesta al resto, habla tira del pelo...

### **EJEMPLOS DE PREGUNTAS PARA ANALIZAR LAS SITUACIONES:**

- ¿Existe un problema en esta situación?
- ¿Cuál es el problema?
- ¿Cómo se sienten los personajes?
- ¿Crees que los niños que pegan, quitan las cosas al resto, se ríen, no escuchan o molestan a los demás podrían hacer las cosas de otra manera?
- ¿Cómo van a reaccionar los demás si les pegan, se ríen de ellos, no les escuchan o les molestan?
- ¿Crees que el niño que hace eso consigue lo que quiere? ¿Crees que estará contento?
- ¿Crees que se pueden hacer las cosas de otra manera?
- ¿Cómo puede el niño agredido, salir de la situación y que le afecte lo menos posible?

En este punto, podrían debatir sobre varias estrategias:

- Ignorar al agresor: marcharse, hacer otra cosa, buscar a otro niño para jugar.
- Agredir al agresor: pegarle, insultarle...
- Defender los propios derechos: decirle al agresor que no debe comportarse así.
- Acudir a alguna figura de autoridad para que medie el conflicto.

**Anexo 9: Actividad 13 “Ser positivo”**

EJEMPLO FLORES DE CARTULINA:



Fuente: artes.uncomo.com

**Anexo 10: Actividad 14 “Te regalo una sonrisa”**

POSIBLES IMÁGENES PERSONAS FELICES:



Fuente: [es.dreamstime.com](http://es.dreamstime.com), [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com) y [revistauno.blogspot.com](http://revistauno.blogspot.com).

CARTEL PARA COLOCAR EN DIFERENTES SITIOS DE LA CLASE:



Fuente: Elaboración propia

## **Anexo 11: Actividad 15 “Reflexionamos sobre el diálogo y la escucha”**

POSIBLES PREGUNTAS PARA PROPICIAR EL DEBATE:

- ¿Qué normas seguimos en la clase para poder debatir y hablar?
- ¿Son normas importantes? ¿Por qué? ¿Para qué sirven?
- ¿Qué pasaría si no siguiéramos esas normas?
- ¿Qué pasa cuando no las utilizamos?
- ¿Utilizáis esas normas en otras situaciones? ¿En cuáles?
- ¿Hay veces que no se utilizan esas normas? ¿Cuándo?
- ¿Qué ocurre cuando no se utilizan?
- ¿Es importante saber escuchar a los demás? ¿Por qué?
- ¿Cómo se deben tratar las opiniones de los demás cuando no se está de acuerdo?
- ¿Crees que se podrían utilizar otras normas para poder comunicarse bien con los demás?  
¿Cuáles serían?

## **Anexo 12: Actividad 16 “Investigamos”**

POSIBLES PREGUNTAS PARA PROPICIAR EL DIÁLOGO:

¿Qué dicen las personas normalmente cuándo ven a alguien? ¿Y cuándo se van?

¿Qué hacemos cuando alguien nos presta algo, o nos hacen un regalo, o nos ayudan...?

¿Qué decimos cuándo necesitamos algo o nos hace falta algún tipo de ayuda?

¿En qué situaciones hay que saludar, despedirse, dar las gracias o pedir un favor? ¿Por qué?

¿Vosotros lo hacéis?

¿Creéis que es importante saludar, despedirse, dar las gracias o pedir por favor las cosas? ¿Por qué?

¿Qué pasa si no lo hacemos?

¿A vosotros os gusta que no os saluden, que no os digan adiós, que no os den las gracias u os pida por favor las cosas? ¿Por qué?

¿Qué pensáis si alguien no os saluda, o no dice adiós, no os da las gracias o no os pide por favor las cosas? ¿Cómo es sentís?

### **Anexo 13: Actividad 17 “Nicolás y la pandilla de los mayores”**

CUENTO (Adaptación de Gimenez- Dasí, Fernández Sánchez y Marie-France , 2013):

¡El día de colegio acaba de terminar! Nicolás camina tranquilamente hacia su casa. Está solo. Mientras camina por la acera, se divierte dando patadas a las piedras con el pie. Una de ellas empieza a rodar y se va muy, muy lejos.

- ¡Ah, no!-grita Nicolás con un tono algo desesperado mientras mira la piedra rodar.

La piedra rueda hasta la esquina de la calle, ahí donde están parados una niña y dos niños. Son los mayores de tercero. Nicolás los conoce porque los ve a menudo. La niña es alta y delgada y los niños no son muy grandes pero son mucho más fuertes que él. Siempre van los tres juntos, son una pandilla. Miran a Nicolás y se ríen, se ríen mucho y se burlan de él.

Nicolás se para, se siente mal, como siempre que ve que alguien se ríe de él. Le gustaría cambiar de acera pero su madre siempre le dice que no puede cruzar la calle solo. Se retuerce las manos. - “¿Qué voy a hacer?”- se pregunta, asustado.

Nicolás no sabe muy bien qué hacer. Todas sus ideas han desaparecido. El miedo ha vaciado su cabeza. Y su corazón late tan fuerte que es lo único que oye. Sus piernas se hunden en la acera y ya no puede avanzar ni retroceder.

La niña y los dos niños, avanzan hacia Nicolás. Avanzan, avanzan...finalmente se ponen delante de él, cara a cara. Le rodean cantando:

- ¡Nicolás, el bebé!

De repente, uno de los niños le pregunta:

- ¿Nicolás, por qué tu mamá te ha puesto un nombre tan estúpido?

Nicolás se arma de valor y consigue responder valientemente:

- No es un nombre estúpido, es el nombre que me ha puesto mi madre.

La pandilla de los tres mayores se mueren de risa. Y siguen cantando:

- ¡Nicolás, el bebé!

Nicolás tiene lágrimas en los ojos y la garganta le duele como si tuviera fuego. Tiene la garganta tan apretada que ya no puede hablar. Le gustaría decirles que su nombre no es estúpido, pero no puede hablar.

Después Nicolás piensa en los ratoncitos. A su gato Jonás le encanta divertirse con los ratoncitos grises. Los coge con su pata, los atrapa y luego los deja marchar. Y otra vez los atrapa y los deja marchar...así hasta que al final el ratoncito muere. A veces, Nicolás ve a Jonás jugando a ese juego, lo coge en brazos y le regaña. Los ratoncitos entonces, aprovechan para escaparse: “Me gustaría tanto que un gigante viniera a salvarme”, piensa Nicolás.

Al final, consigue decir llorando: “Sois malos”

Al oír sus palabras, la pandilla de los mayores deja de reírse. Se miran sorprendidos y dicen:

- ¡Estás loco! No somos malos, estamos jugando. ¿Cómo puede ser malo un juego?

**POSIBLES PREGUNTAS PARA EL DEBATE DE LA ASAMBLEA:**

- ¿Cómo crees que se siente Nicolás?
- ¿Qué habrías hecho si hubieras sido Nicolás? Encuentra distintas maneras de resolver la situación.
- ¿Qué crees que duele más, que tus amigos se rían de ti o que te den una patada?
- ¿Por qué a veces los niños se ríen de otros niños?
- ¿Es divertido insultar a alguien? ¿Por qué?
- ¿Es divertido que alguien nos insulte? ¿Por qué?
- ¿Cómo nos sentimos cuando se ríen de nosotros?
- Antes de decirle algo a un amigo, ¿puedes saber si le gustará o le hará daño?
- Responder con un grito, ¿puede asustar o poner triste a un amigo? ¿Por qué?
- La forma de mirar a un amigo, ¿puede ponerle triste o contento? ¿Por qué?
- Una sonrisa ¿puede poner triste o contento a un amigo? ¿Por qué?

## **Anexo 14: Actividad “Nos relajamos”**

### **EJEMPLO DE PAUTAS PARA ENSEÑAR RESPIRACIÓN (Adaptada de Nadeau, 2012):**

- Pedir a los niños que expiren a conciencia para limpiarse los pulmones para luego recibir aire fresco en su lugar. Explicar que cuando expiramos el aire sale de nuestro cuerpo y nuestro vientre se vacía y se queda plano.
- Decir que inspiren bien, que cuando se inspira el aire entra en nuestro cuerpo y el vientre se hincha.
- Recordar que la respiración nos ayuda a calmarnos en los momentos en los que estamos nerviosos: se hace entonces una gran inspiración y dejamos salir el aire en un gran suspiro. Respirar de este modo nos ayuda a descansar, a estar más abiertos y más calmados.

### **ALGUNAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN (Adaptada de Nadeau, 2012):**

- **Tensión- Distensión:** esta técnica consiste en contraer un músculo o grupo muscular durante unos segundos, y luego relajarlo progresivamente. Para ello, también se pueden hacer servir pelotas de goma...
- **Balaceo:** consiste en imitar el movimiento de una mecedora. Se trata de realizar un movimiento de vaivén hacia los lados o de delante hacia atrás y viceversa. La parte del cuerpo en reposo (un brazo, una pierna, la cabeza, el tronco...) debe estar descansada y en balanceo.
- **Estiramiento-relajación:** consiste en estirar progresivamente una parte del cuerpo, en alargarla el máximo posible. Debe mantenerse esta posición durante unos segundos y después relajar suavemente esta parte del cuerpo. Es importante relajar suavemente, sin brusquedad. Después balancear ligeramente esa parte del cuerpo.
- **Postración:** consiste en dejar actuar la gravedad sobre el cuerpo. Tras haber elevado una parte del cuerpo, ésta se deja caer lentamente, sin brusquedad. Se hace reposar esta parte durante unos segundos, y después se repite el movimiento durante dos o tres veces.
- **Sacudida:** consiste en agitar más o menos fuertemente una o más partes del cuerpo, de manera repetida.
- **Inmovilización:** consiste simplemente en adoptar una posición inmóvil, en detener cualquier movimiento.
- **Respiración abdominal:** tomar aire e hinchar bien la barriga, poniendo las manos en el estómago para notar cómo se hincha la barriga al tomar aire y como se deshincha cuando lo expulsamos. Se puede hacer poniendo algún muñeco en la barriga para que el niño pueda visualizarlo.

- **Técnicas de visualización o por medio de la imaginación:** consiste en imaginar una escena en la que te sientas bien, por ejemplo imaginar que están en la playa oyendo las olas del mar y pasarles por encima velos o pañuelos a modo de ola, que piensen en sus personas queridas, en sus muñecos, en sus cosas preferidas, o que piensen que tienen una bola interna de calor que va pasando por las diferentes partes del cuerpo, las manos, los brazos, la barriga...hasta llegar a los pies y viceversa.

Para ello recomendamos un libro que se llama *“Tranquilos y atentos como una rana”* de Eline Snel, que contiene un cd con diferentes meditaciones guiadas. Son 11 ejercicios que pueden realizar los padres en casa o los profesores en el aula.

**Anexo 15: Evaluación de los alumnos**

| ASPECTOS A EVALUAR   | CRITERIOS DE EVALUACIÓN |         |             |         |
|--|-------------------------|---------|-------------|---------|
|  | Nunca                   | A veces | Normalmente | Siempre |
| <b>BLOQUE 1: CONCIENCIA EMOCIONAL</b>  |                         |         |             |         |
| Da nombre a las diferentes emociones.  |                         |         |             |         |
| Reconoce e identifica las emociones de enfado, alegría, tristeza, miedo, sorpresa y vergüenza.                     |                         |         |             |         |
| Reconoce sus propias emociones.  |                         |         |             |         |
| Identifica y comprende las emociones de los demás.   |                         |         |             |         |
| Utiliza vocabulario emocional para expresar cómo se siente.  |                         |         |             |         |
| <b>BLOQUE 2: REGULACIÓN EMOCIONAL</b>  |                         |         |             |         |
| Expresa sentimientos y emociones a través del lenguaje oral y escrito.   |                         |         |             |         |
| Expresa sentimientos y emociones a través del lenguaje corporal.   |                         |         |             |         |
| Expresa sentimientos y emociones a través del lenguaje artístico.  |                         |         |             |         |
| Afronta los conflictos adecuadamente.  |                         |         |             |         |
| Pone en práctica algún recurso para canalizar las emociones negativas (el enfado, la tristeza...)                  |                         |         |             |         |
| Disfruta y participa activamente en las actividades destinadas al fomento de las emociones positivas.              |                         |         |             |         |
| <b>BLOQUE 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL</b>   |                         |         |             |         |
| Tiene un concepto positivo de sí mismo.  |                         |         |             |         |
| Mantiene una actitud positiva.   |                         |         |             |         |
| Tiene un pensamiento crítico y reflexivo.  |                         |         |             |         |
| <b>BLOQUE 4: HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES</b>  |                         |         |             |         |
| Pone en práctica habilidades sociales básicas: saludar, despedirse, dar las gracias, disculparse y pedir un favor. |                         |         |             |         |
| Muestra respeto hacia el resto de sus compañeros.  |                         |         |             |         |
| Escucha de forma activa cuando alguien habla.  |                         |         |             |         |
| Sabe respetar el turno de palabra.   |                         |         |             |         |
| Comparte sentimientos y emociones con los demás.   |                         |         |             |         |
| Actúa de una forma empática: comprende las emociones de sus compañeros y se pone en su lugar.                      |                         |         |             |         |
| <b>BLOQUE 5: BIENESTAR EMOCIONAL</b>   |                         |         |             |         |
| Disfruta con las actividades que favorecen el bienestar emocional  |                         |         |             |         |
| Utiliza de forma adecuada los recursos para fomentar el bienestar emocional.                                       |                         |         |             |         |
| Se muestra feliz.  |                         |         |             |         |
| <b>ASPECTOS A EVALUAR PARA TODAS LAS ACTIVIDADES</b>   |                         |         |             |         |
| Muestra interés y disfrute por las actividades.  |                         |         |             |         |
| Participa activamente en la realización de las mismas.   |                         |         |             |         |

Fuente: Elaboración propia

**Anexo 16: Evaluación de la propuesta.**

Al alumnado participante, después de cada actividad:

- ¿Te ha gustado la actividad? ¿Por qué?
- ¿Hay alguna cosa que no te haya gustado? ¿Cuáles?
- ¿Te gustaría repetir la actividad? ¿Por qué?
- ¿Qué habéis aprendido?

Al profesorado participante:

| ASPECTOS A EVALUAR  | CRITERIOS DE EVALUACIÓN |          |      |      |
|---|-------------------------|----------|------|------|
|   | Mucho                   | Bastante | Poco | Nada |
| <b>OBJETIVOS</b>  |                         |          |      |      |
| Los objetivos se adecuan a las características y necesidades de los niños.                          |                         |          |      |      |
| Los objetivos del programa son evaluables.  |                         |          |      |      |
| <b>CONTENIDOS</b>   |                         |          |      |      |
| Los contenidos se adecuan a los objetivos iniciales propuestos.                                     |                         |          |      |      |
| <b>ACTIVIDADES</b>  |                         |          |      |      |
| Las actividades que se llevan a cabo se ajustan a las edades de los niños.                          |                         |          |      |      |
| Las actividades resultan atractivas y de interés para los alumnos.                                  |                         |          |      |      |
| <b>ALUMNOS</b>  |                         |          |      |      |
| Los alumnos muestran interés hacia las actividades del programa.                                    |                         |          |      |      |
| Los alumnos se implican en la realización de las actividades.                                       |                         |          |      |      |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |                         |          |      |      |
| La metodología es adecuada para el desarrollo del contenido de la propuesta.                        |                         |          |      |      |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  |                         |          |      |      |
| El tiempo destinado a cada actividad es adecuado.   |                         |          |      |      |
| La temporalización de la propuesta se ajusta a la realidad práctica.                                |                         |          |      |      |
| <b>RECURSOS</b>   |                         |          |      |      |
| Los recursos materiales se adecuan a la práctica.   |                         |          |      |      |
| <b>CLIMA</b>  |                         |          |      |      |
| El clima general del centro y del aula resulta favorable al programa.                               |                         |          |      |      |
| <b>IMPLICACIÓN</b>  |                         |          |      |      |
| La propuesta propicia la implicación de las familias y los alumnos.                                 |                         |          |      |      |
| La propuesta cuenta con el apoyo del centro.  |                         |          |      |      |
| <b>COHERENCIA</b>   |                         |          |      |      |
| Existe una coherencia entre todos los elementos que componen la propuesta: objetivos, contenidos... |                         |          |      |      |
| <b>Aspectos positivos:</b>  |                         |          |      |      |
| <b>Aspectos negativos:</b>  |                         |          |      |      |
| <b>Sugerencias para mejorar la propuesta:</b>   |                         |          |      |      |

Fuente: Elaboración propia

## **Anexo 17: Evaluación del profesorado**

### POSIBLES PREGUNTAS PARA LA REUNIÓN FINAL DEL PROFESORADO:

- ¿Cómo te has sentido trabajando con la educación emocional? ¿Por qué?
- ¿Crees que estás capacitado y formado para educar emocionalmente?
- ¿Cómo vives tú personalmente el trabajo de la educación emocional?
- ¿Crees que es necesario una continuidad en el trabajo de la educación emocional?
- ¿Has notado cambios o evolución en los alumnos durante el curso a nivel de competencias emocionales? ¿Cuáles?
- ¿Has tenido alguna limitación a la hora de desarrollar la propuesta?

## POSIBLE AUTOEVALUACIÓN PARA EL PROFESORADO

Valorar del 1 al 5 las siguientes competencias:

| <b>COMPETENCIAS</b>   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>Permitir que los niños expresen sus emociones sin prohibiciones.</b>                     |          |          |          |          |          |
| <b>No eliminar las emociones negativas, vivir tanto las positivas como las negativas.</b>   |          |          |          |          |          |
| <b>Reconocer las propias emociones para reconocer las de los niños.</b>                     |          |          |          |          |          |
| <b>Enseñar al niño a expresar y poner nombre a sus emociones.</b>                           |          |          |          |          |          |
| <b>Animar a los alumnos a que expresen sus emociones.</b>                                   |          |          |          |          |          |
| <b>Capacidad de enseñar a expresar emociones de forma apropiada.</b>                        |          |          |          |          |          |
| <b>Reconocer las diferentes emociones en los niños a través de los distintos lenguajes.</b> |          |          |          |          |          |
| <b>Transmitir al niño su valía y su importancia dentro del grupo.</b>                       |          |          |          |          |          |
| <b>Escuchar a los alumnos/as de forma activa.</b>   |          |          |          |          |          |
| <b>Utilizar un lenguaje emocional adecuado.</b>   |          |          |          |          |          |
| <b>Resolución de conflictos en el aula.</b>   |          |          |          |          |          |
| <b>Permitir que los niños se familiaricen con estrategias que fomenten el bienestar.</b>    |          |          |          |          |          |
| <b>Permitir que el niño se equivoque y aprenda a ser más autónomo emocionalmente.</b>       |          |          |          |          |          |
| <b>Actuar de forma empática.</b>  |          |          |          |          |          |
| <b>Ser un buen modelo para los alumnos/as.</b>  |          |          |          |          |          |
| <b>Crear un clima de aula que favorezca la educación emocional.</b>                         |          |          |          |          |          |
| <b>Facilitar la colaboración y la participación de las familias en la escuela.</b>          |          |          |          |          |          |
| <b>Capacidad de trabajo en equipo.</b>  |          |          |          |          |          |
| <b>Capacidad de autocritica y de asunción de errores.</b>                                   |          |          |          |          |          |
| <b>Flexibilidad.</b>  |          |          |          |          |          |
| <b>Capacidad de adaptación.</b>   |          |          |          |          |          |
| <b>Atención a la diversidad.</b>  |          |          |          |          |          |
| <b>Capacidad de comunicación.</b>   |          |          |          |          |          |
| <b>Motivación.</b>  |          |          |          |          |          |
| <b>Implicación en la propuesta.</b>   |          |          |          |          |          |
| <b>Valoración general de nuestra actuación.</b>   |          |          |          |          |          |
| <b>Aspectos positivos:</b>  |          |          |          |          |          |
| <b>Aspectos a mejorar:</b>  |          |          |          |          |          |

Fuente: Elaboración propia

