

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Propuesta de intervención para
fomentar la inteligencia emocional
en el aula de 3 años

Trabajo fin de grado presentado por:	María Josefa León Barreto
Titulación:	Grado de Maestro Infantil
Línea de investigación:	Propuesta de intervención
Director/a:	Dra. Natalia Solano Pinto

Los Llanos de Aridane

19 de julio de 2013

Firmado por:

ÍNDICE

Capítulo 1. Planteamiento del problema.....	1
1.1. Justificación	1
1.2. Objetivos.....	3
Capítulo 2. Metodología de la revisión teórica	4
Capítulo 3. Marco teórico.....	6
3.1. Inteligencia emocional	6
3.2. Cerebro y emociones	11
3.3. Emociones: conceptos, funciones y clasificaciones	13
3.4. La educación emocional.....	14
3.4.1. Contextos de la educación emocional.....	17
3.4.1.1. El rol de la familia	18
3.4.1.2. El rol del maestro.....	21
3.5. El niño de 3 años: desarrollo físico, cognitivo y emocional.....	25
Capítulo 4. Propuesta de intervención.....	28
4.1. Introducción	28
4.2. Destinatarios	28
4.3. Objetivos	28
4.4. Metodología	29
4.5. Recursos: materiales y humanos.....	30
4.6. Actividades	31
4.7. Cronograma.....	41
4.8. Sistema de evaluación.....	41
Capítulo 5. Discusiones-conclusiones y prospectiva	43
Capítulo 6. Referencias bibliográficas	47
Capítulo 7. Anexos	50

RESUMEN

Actualmente, uno de los retos educativos es conseguir la formación integral del alumnado en la cual se deben desarrollar tanto las capacidades intelectuales como las sociales y emocionales.

Por ello, es necesario impulsar la adquisición de competencias emocionales desde el inicio de la escolarización del alumnado. Esta propuesta se plantea con el objetivo de trabajar la inteligencia emocional en el aula de 3 años, ajustándose al desarrollo madurativo del alumnado y con la que se pretende que desarrollen su autoconocimiento y autoestima, que reconozcan sus propias emociones y las de los demás, expresen sus propios sentimientos, adquieran pautas para sentirse mejor y aprendan habilidades prosociales.

Así, se determina la importancia que tiene trabajar la inteligencia emocional, de forma lúdica, desde el primer curso de Educación Infantil, y además, se evidencia que el desarrollo de las competencias emocionales generará beneficios en el alumnado a nivel escolar y, también, a nivel social y profesional en su vida futura.

Palabras clave: Emociones, inteligencia emocional, educación emocional, formación del profesorado, familia.

INTRODUCCIÓN

En este trabajo se ha pretendido que la inteligencia emocional no solo sea un amplio testimonio teórico que demuestre su importancia en el desarrollo del alumnado, sino, que este bagaje teórico sea llevado a la práctica desde el momento en que el alumnado entra en la escuela.

Por ello, en el Capítulo 1, se trata de justificar que el desarrollo de la inteligencia emocional es, actualmente, más importante que nunca debido a los grandes cambios que se están produciendo en nuestra sociedad. Las emociones forman parte inherente en la vida de las personas por lo que se hace necesario conocerlas, comprenderlas y manejarlas evitando los problemas emocionales, cada vez, más generalizados en la realidad de los niños (depresión, ira, tristeza, aislamiento...) y que le proporcionará el desempeño de una vida adulta más exitosa en todos sus ámbitos.

Así, se plantea como objetivo general de este trabajo el de desarrollar una propuesta de intervención sobre la inteligencia emocional para el aula de tres años de Educación Infantil.

En el Capítulo 2 se lleva a cabo la metodología de la revisión teórica con la que se plasma las distintas publicaciones (libros y artículos de revistas científicas) sobre la inteligencia y la educación emocional entre 1985 y el año 2013 que se han tenido en cuenta para la elaboración de esta propuesta.

En el Capítulo 3 se ha realizado un marco teórico, en el que se ha tratado de determinar el significado de diferentes conceptos y conocer el grado de implicación de los distintos agentes implicados en la adquisición de las competencias emocionales del alumnado.

En primer lugar se analiza el concepto de inteligencia emocional que tiene su origen en el de inteligencia social propuesto por Thorndike, pero que fue definido por primera vez por los psicólogos Salovey y Mayer y, ampliamente, difundido por Daniel Goleman. Un antecedente fundamental para comprender este concepto fue la obra de teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983). A partir de estos estudios la inteligencia pasa a ser entendida como algo diferente al cociente intelectual. El cociente intelectual no aportará bienestar y éxito a las personas, por lo que se considera determinante la unión de la emoción y la cognición para un óptimo desarrollo de la inteligencia emocional.

En segundo lugar, se trata de establecer un acercamiento a la forma en que se gestan las emociones en el cerebro, en qué consisten y sus funciones. Las emociones siempre conducen al ser humano a la acción, de las cuales existen incontables clasificaciones, pero existe un consenso en el hecho de establecer la existencia de emociones positivas o negativas según estas sean agradables o desagradables.

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

El tercer concepto es el de educación emocional, el cual toma como punto de partida las emociones positivas para obtener la felicidad y el bienestar de las personas.

La educación emocional trata de definirse como un proceso educativo que sea permanente y no un proceso aislado y discontinuo cuyo objetivo es aumentar el bienestar personal y social de las personas, y evitar los efectos que producen en las personas las emociones negativas.

Además, se determina el grado de implicación de los agentes más importantes en el desarrollo de las competencias emocionales en el alumnado: la familia y el profesorado. El seno familiar será el primer contexto donde el niño comience a desarrollar su inteligencia emocional, incluso, antes de su nacimiento. Así, es necesario que familia conozca cuál debe ser su papel y se forme para ello. Esta tarea será compartida por la escuela, la cual apoyará a la familia en esta misión. En ella se creará el clima apropiado para el desarrollo de las habilidades emocionales por parte del alumnado, y, también, es preciso que el profesorado tome conciencia de su papel y de la relevancia de su formación, tanto inicial como continua, en este tema.

Por otro lado, es fundamental conocer las características psicoevolutivas y emocionales del alumnado del aula de tres años de Educación Infantil a los cuales va dirigida esta propuesta. Son niños hábiles físicamente (ya pueden saltar, correr...), pueden utilizar el lenguaje verbal y son capaces de reconocer e identificar tanto emociones positivas como negativas en sí mismos como en los demás.

En el Capítulo 4, hace referencia a la propuesta de intervención para trabajar la inteligencia emocional en el aula de educación infantil la cual se centra en el desarrollo de una serie de actividades en base a los siguientes contenidos: autoconocimiento y autoestima, reconocimiento de las emociones propias y de los demás, expresión de los sentimientos propios y vías para sentirse mejor y habilidades sociales básicas (ayudar, compartir y resolver conflictos).

Estas actividades se trabajarán de manera grupal, con la mitad de alumnos del grupo, muchas veces y de forma continuada y sistemática a lo largo de todo el curso escolar. Estas actividades se basan en juegos, canciones, narraciones y dramatizaciones de cuentos, poesías...A través de las cuales se pretende preservar el carácter lúdico con el que se debe enseñar en esta etapa.

En el Capítulo 5, se concluye que es posible trabajar la inteligencia emocional desde el primer curso de educación infantil, que es posible trabajarla de forma lúdica, con pocos recursos materiales y de forma que se integre en la dinámica habitual del aula y, sobre todo, que se fundamental generar ciertas pautas desde el inicio de los niños en la escuela lo que será beneficioso no solo para su vida escolar sino, también para su vida futura en general.

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

En el Capítulo 6, se reflejan las referencias bibliográficas que han sido utilizadas y estudiadas para llevar a cabo esta propuesta.

AGRADECIMIENTOS

A todos mis niños de Educación Infantil, que a lo largo de ocho años, me han ayudado a ser una persona más rica emocionalmente.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. JUSTIFICACIÓN

Desde el momento en que el niño nace las emociones forman parte de su vida y jugarán un papel fundamental a la hora de interactuar con los demás y de construir su propia personalidad. Las emociones están presentes en todas sus relaciones: con la familia, con los amigos, con los mayores, con sus iguales, con el entorno, e incluso, en su relación consigo mismo. López Cassá (2007) establece que las emociones intervendrán en todos los procesos evolutivos del niño: en el desarrollo del lenguaje y de la comunicación, en el conocimiento social, en el desarrollo moral, en el procesamiento de la información, en el aprendizaje y, además, considera las emociones como las fuentes principales a través de las cuales el niño toma sus decisiones diariamente.

En este sentido, han proliferado mucho las investigaciones que resaltan la importancia que se le debe otorgar a la adquisición de competencias emocionales en los niños. La educación emocional es una tarea que se está convirtiendo en urgente, ya que los nuevos ritmos de vida están provocando que las necesidades emocionales de los niños sean sustituidas por los juegos de ordenador o por la televisión, y el vacío emocional que esto genera está incapacitando a los niños a enfrentarse a las mínimas dificultades (De Andrés Vilora, 2005).

Vivimos inmersos en una sociedad donde se están produciendo cambios vertiginosos y esto está ejerciendo una enorme influencia en la manera en que los niños han aprendido las habilidades emocionales. Díez Navarro (2011) considera que los marcos habituales de relaciones, de afectos y comunicación en los cuales los niños iban aprendiendo y adquiriendo lo que se podía y lo que no se podía hacer, lo que significaba ayudar a los demás, no engañarlos, respetarlos y conocer sus sentimientos están desapareciendo por las prisas, por el exceso de actividades y de ocios programados de los padres hacia los hijos e, incluso, por efectos de la televisión y las nuevas tecnologías. Este hueco, que surge en la interacción diaria de padres a hijos, ha hecho que la escuela pase a ser considerada como el lugar donde los niños solventarán sus carencias emocionales.

Goleman (2012) parte en su obra *Inteligencia Emocional* de que existen una serie de datos preocupantes e inquietantes en la realidad infantil. Estos datos son el aumento de la tendencia en los niños al aislamiento, a la depresión, a la ira, a la ansiedad, a la tristeza, a la impulsividad, al nerviosismo, a la agresividad, y en definitiva, al aumento progresivo de los problemas emocionales en los niños. La solución, que Goleman plantea ante este panorama, es que desde el ámbito escolar se enseñe a los niños los principios fundamentales de la inteligencia emocional y se les ayude a que adquieran habilidades tan humanas como: el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía, el saber

escuchar y colaborar con los demás y resolver conflictos de manera satisfactoria y pacífica. De esta manera, se conseguirá una sociedad más cívica y con una mayor carga afectiva.

Además, Goleman defiende que los programas de alfabetización emocional no solo tienen como objetivo mejorar el rendimiento de académico y el comportamiento del alumnado, sino que a la larga estos los ayudan a ajustarse mejor a los roles que irán desempeñando en la vida, y así, serán mejores estudiantes, amigos, hijos, esposos, padres, empleados, directores, y, en definitiva, mejores ciudadanos y personas.

Ante esos planteamientos, se hace necesario aunar en la educación de los niños dos ámbitos fundamentales: el ámbito cognitivo y el ámbito de lo emocional. De hecho, en el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas para el currículum de Educación Infantil, se aboga que para alcanzar el desarrollo armónico e integral del alumnado no solo hay que considerar el plano físico, motórico y cognitivo, sino que, también, hay que tener en cuenta el plano emocional, afectivo y social.

Algunos autores consideran que aún se está pasando por una fase de *analfabetismo emocional*, ya que las necesidades sociales y emocionales no están bien atendidas en el currículum académico ordinario (Goleman, 2012; Bisquerra, 2011). En este sentido, se considera que la educación emocional deberá iniciarse en los primeros momentos de la vida de todas las personas y tendrá que estar presente, a posteriori, a lo largo de su vida. Bisquerra (2011) aboga porque la educación emocional se inicie desde la etapa de infantil y se extienda a la etapa de primaria y secundaria.

La escuela debe ser consciente de su labor, ya que es un ámbito más de conocimiento y de experiencias donde se desarrollan las competencias emocionales. Los niños acuden a la escuela cada vez a más temprana edad, y en este sentido la escuela se ha convertido en una institución fundamental para ayudar a las familias en la educación de sus hijos. Los maestros se tendrán que preocupar, desde el mismo momento en que los niños llegan a la escuela, por cómo sienten nuestros alumnos y deberán detectar no solo si existen carencias emocionales o sociales sino, que además, tendrán que fomentar sus habilidades emocionales.

Debemos entender, tal y como afirma Díez Navarro (2011) que a estas edades tempranas todo son “empezares” y debemos ser conscientes de que todo lleva su tiempo, pero si en la escuela de infantil pudiésemos acompañar a los niños, desde el principio, en el conocimiento de sí mismos y de los demás, en reconocer, cuidar y respetar las diferencias, los sentimientos y otros modos de ser y entender el mundo, ya como docentes habremos hecho un gran avance y recorrido.

1.2. OBJETIVOS

En esta propuesta se han planteado una serie de objetivos, tanto generales como específicos.

Los objetivos generales:

Crear una propuesta de intervención en relación a la inteligencia emocional en el aula de tres años de Educación Infantil.

Los objetivos específicos:

Conocer el significado y el alcance de la inteligencia emocional y la educación emocional.

Determinar el grado de importancia y la implicación de la familia y la escuela en el desarrollo de las competencias emocionales del niño.

Establecer las principales características de un niño de tres años en relación a su desarrollo cognitivo y emocional.

Proponer una guía de actividades acordes al curriculum de Educación Infantil y al nivel de desarrollo del niño.

2. METODOLOGÍA DE LA REVISIÓN TEÓRICA

Para la realización de este Trabajo de Fin de Grado se han estudiado diferentes publicaciones bibliográficas a cerca de la inteligencia y la educación emocional, Psicología educativa y evolutiva, Pedagogía infantil, y formación del profesorado, la familia y escuela como instituciones educadoras.

Ámbitos de revisión:

- a) Ámbito conceptual: Se han revisado libros y artículos de diversas especialidades como son: Psicología, Pedagogía y Periodismo científico.
- b) Ámbito temporal: La información buscada se ha acotado desde 1985 hasta la actualidad.
- c) Ámbito espacial: Para la revisión se han utilizado publicaciones españolas, de comunidades hispano-hablantes, tal y como aparece referenciado en el apartado de la bibliografía de dicho documento.

Criterios de selección y metodología.

Se revisaron libros y artículos de distintas disciplinas de las últimas décadas del S.XX y de la primera década del presente siglo.

a) Procedimiento de la búsqueda:

El procedimiento ha sido el siguiente: buscar, encontrar, seleccionar, leer la documentación y bibliografía obtenida y, extraer y reflexionar sobre la información.

Para la búsqueda de información se han utilizado buscadores y páginas web. Los más utilizados han sido: Dialnet, Google books y Teseo.

Se ha podido acceder a toda esta documentación introduciendo las palabras clave de forma individual y/o combinándolas: inteligencia, educación, infantil, emociones, formación, familia, escuela.

b) Revisión seleccionada:

1.- Libros: Los libros seleccionados y utilizados para el desarrollo del trabajo realizado son:

1) En lengua castellana, el número de libros consultados han sido un total de 25.

2.- Artículos: El número de artículos utilizados para el desarrollo del trabajo han sido 8.

Las revistas en lengua castellana han sido: Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, Pedagogía Magna, Tendencias Pedagógicas, Revista de Investigación y Educación y Futuro.

Se han seleccionado estas revistas dado su rigor científico, y por los temas tratados en ellas, ya que describen aspectos relacionados con el objeto de estudio.

3.- Otros documentos o guías: Se ha prestado atención a la Conferencia del Dr. H. Gardner: “Multiple Intelligencies: Yesterday, Today, Tomorrow” que ha tenido lugar el 10 de mayo de 2013 en el Colegio Montserrat en Barcelona.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Como punto de partida se hace necesario que se conozca lo que significa el término inteligencia emocional y lo que implica. Además, se debe ahondar en una visión de cómo ha sido considerado este término por diversos autores a lo largo de su proceso de conceptualización.

Este concepto fue popularizado a través de la obra *Inteligencia emocional* que el periodista científico, Daniel Goleman, publicó en 1995.

Sin embargo, los orígenes de este término provienen de muchas décadas atrás. Se ha considerado el precursor de este concepto al de “inteligencia social” propuesto por Thorndike en 1920. Thorndike, en un artículo que publica para el Harper’s Magazine, considera que esta inteligencia es “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y a las mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (citado en De Andrés Vilora, 2005, p.111).

Además de la inteligencia social para Thorndike existían otros dos tipos de inteligencia: una inteligencia abstracta, que permite a las personas manejar ideas y una inteligencia mecánica que les permite entender y manejar objetos.

Un antecedente directo de la inteligencia emocional se puede encontrar en la difusión de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983). Este autor presenta una visión alternativa y diferente en la concepción de inteligencia. Hasta ese momento, se había considerado a la inteligencia como un constructo cuantificable a través de un test de inteligencia que permitía medir el cociente intelectual de las personas. Ante esta perspectiva, Gardner propone un concepto multifacético de la inteligencia la cual es entendida como la habilidad para resolver problemas prácticos. Según su teoría, todas las personas son capaces de siete formas de talentos que se basan en su potencial biológico, y que después, se expresan como el resultado de una interacción de factores genéticos y ambientales.

Así, según esta visión multifacética, la inteligencia está compuesta por siete distintas:

- a) la inteligencia lingüística
- b) la inteligencia lógico-matemática
- c) la inteligencia espacial

- d) la inteligencia musical
- e) la inteligencia corporal-cinética
- f) la inteligencia intrapersonal
- g) la inteligencias interpersonal

Gardner considera que todas estas inteligencias tienen el mismo grado de importancia. Años más tarde, añade una octava inteligencia: la naturalista.

De estas ocho inteligencias, serán la inteligencia interpersonal y la intrapersonal las que se relacionen de forma directa con la inteligencia emocional. La inteligencia interpersonal es la capacidad para poder entender a otras personas, lo que les motiva, cómo trabajan, cómo poder trabajar con los otros de forma cooperativa. Es la inteligencia que, según el propio Gardner, tienen desarrollada los buenos vendedores, los políticos, profesores, maestros...es una inteligencia que se construye a partir de sentir los estados de ánimo de los otros, sus temperamentos, motivaciones y sus intenciones.

A su vez, la inteligencia intrapersonal, es una capacidad correlativa a la anterior, pero orientada hacia el interior de los individuos. Constituye la capacidad de formarse un modelo ajustado, verídico de uno mismo y de usar ese modelo para desenvolverse de manera eficaz en la vida. Supone el acceso a la propia vida emocional, a nuestros propios sentimientos, la habilidad para hacer discriminaciones entre las emociones, ponerles nombre y, también, la habilidad de utilizarlas como una manera de interpretar y orientar nuestra conducta (Gardner, 2012).

Los psicólogos John Mayer y Peter Salovey serán los primeros que propongan una definición de inteligencia emocional en 1990. Para estos autores la inteligencia emocional se considera un tipo de inteligencia social en la cual se incluye la habilidad de entender las emociones propias y las de las demás personas, pudiendo discriminar entre ellas, y, así usar esa información para guiar el pensamiento y las acciones (Mayer y Salovey, 1997).

Salovey tiene una consideración más amplia de la inteligencia orientada a la manera en que una persona puede enfocar de una manera más adecuada su vida. Este autor organiza las inteligencias personales propuestas por Gardner y las agrupa en cinco competencias principales (Goleman, 2012):

El conocimiento de las propias emociones: supone la capacidad de conocer los sentimientos y emociones en el momento en que surgen.

La capacidad de controlar las emociones: entendida como la capacidad de controlar los sentimientos y adecuarlos al momento.

La capacidad de motivarse uno mismo: supone la habilidad para autocontrolarse, reprimir la impulsividad y demorar la gratificación.

El reconocimiento de las emociones ajenas: supone el desarrollo de la empatía.

El control de las relaciones: supone el desarrollo de las competencias sociales.

Para Daniel Goleman la inteligencia emocional deriva de esta visión planteada por Mayer y Salovey en la cual está inserta la habilidad para reconocer los sentimientos propios y de regularlos, los de las demás personas, la capacidad de motivarse a sí mismo, controlar los impulsos, ser perseverantes ante las frustraciones, evitar la angustia, y desarrollar la empatía (Goleman, 2012).

Goleman considera que la inteligencia emocional y el cociente intelectual no son dos conceptos que se contrapongan, sino que son dos conceptos distintos. Considera que la inteligencia académica, que se desarrolla en las escuelas, no ofrece la preparación adecuada para enfrentarnos ante los problemas de la vida. Cree que al alumnado se les enseña muchas cosas y para que puedan ser futuros profesores, pero no todos llegarán a serlo. Sin embargo, no se les prepara para la vida, y todos los niños van a vivir en una sociedad que está llena de problemas en diversos ámbitos (laborales, económicos, interpersonales, familiares...) Un elevado cociente intelectual no aporta prosperidad, prestigio ni felicidad en la vida, pero, así y todo, los actuales sistemas educativos siguen insistiendo en el desarrollo de las habilidades académicas en vez de potenciar la inteligencia emocional.

La competencia emocional es para Goleman una *meta-habilidad* y es determinante para poder alcanzar el resto de las otras facultades que poseen las personas, incluyendo entre las mismas el intelecto más puro (Goleman, 2012).

Goleman coincide con Gardner en un aspecto fundamental y es que el cociente intelectual (medido a través de un test de inteligencia) no es un predictor del futuro de las personas a nivel profesional y, tampoco, a nivel personal y social. Ambos, consideran que muchas personas relevantes y creativas como: músicos, deportistas, políticos, artistas...no serían detectadas ni pasarían uno de estos test de inteligencia, sin embargo, estas personas se caracterizan por poseer un mayor dominio de sus competencias emocionales (Bisquerra, 2010).

Goleman enumera las competencias que son necesarias para que se produzca el dominio de las cinco habilidades que componen la inteligencia emocional (Goleman, 1998):

1. Conciencia de uno mismo: supone reconocer los estados de ánimo propios, los recursos y las intuiciones. Sus competencias son:

- Conciencia emocional: permite identificar las emociones propias y los efectos de las mismas, y a la vez cómo las emociones afectan a las propias acciones.
- La correcta autovaloración: permite conocer las propias posibilidades y limitaciones, los puntos débiles y fuertes.
- La autoconfianza: permite apreciar un fuerte sentido del propio valor y la capacidad en uno mismo.

2. Autorregulación: supone manejar los estados de ánimo propios, los impulsos y los recursos. Sus competencias son:

- El autocontrol: permite tener vigilados los impulsos y las emociones perturbadoras que pueden generar conflictos.
- La confiabilidad: permite mantener unos estándares adecuados de sinceridad, honradez e integridad personal.
- La integridad: permite asumir las obligaciones con responsabilidad.
- La adaptabilidad: permite la flexibilidad en el manejo de situaciones de cambio y ante los nuevos retos.
- La innovación: permite a las personas sentirse más cómodos ante las nuevas ideas y situaciones.

3. Motivación: supone las tendencias emocionales que guían o que facilitan el cumplimiento de las metas establecidas. Sus competencias son:

- La motivación de logro: es el esfuerzo por mejorar un modelo de excelencia laboral.
- El compromiso: supone la capacidad para asumir la consecución de unas metas tanto personales como por una organización.
- La iniciativa: permite la disponibilidad de reaccionar rápidamente ante las oportunidades.

- El optimismo: persistencia en la persecución de las metas planteadas, solventando los obstáculos y contratiempos que puedan surgir.

4. Empatía: supone tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros. Sus competencias son:

- La comprensión de los demás: permite darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de los demás e interesarse por las cosas que les preocupan a los otros.
- Desarrollo de los otros: permite estar al tanto de las necesidades de desarrollo de los demás y reforzar sus habilidades.
- Orientación hacia el servicio: permite anticipar, satisfacer y reconocer las necesidades de los otros.
- Potenciar la diversidad: supone aprovechar las oportunidades que nos ofrecen los distintos tipos de personas.
- Conciencia política: ser capaces de leer las corrientes emocionales que existen en un grupo, y el poder de las relaciones entre sus miembros.

5. Habilidades sociales: supone tener la capacidad para inducir respuestas deseadas en los otros. Sus competencias son:

- La influencia: permite idear tácticas efectivas de persuasión.
- La comunicación: supone escuchar abiertamente y saber emitir mensajes claros y convincentes a los demás.
- La resolución de conflictos: saber manejar y resolver los desacuerdos que surjan en el grupo.
- El liderazgo: es la capacidad para guiar y dirigir a un grupo de personas.
- El catalizador del cambio: permite iniciar, promover y controlar las nuevas situaciones.
- La cooperación y la colaboración: supone la capacidad de trabajar conjuntamente con los demás para alcanzar metas compartidas por todo el grupo.

- Las habilidades de equipo: permite la capacidad de crear sinergia para la obtención de metas colectivas.

Hay otros autores que consideran que es fundamental la unión de lo afectivo y lo cognitivo para que se desarrolle de manera óptima la inteligencia emocional, al respecto Gallego (2004) considera que la clave de la inteligencia emocional está en la armonización de lo que da lugar a la configuración de la inteligencia en los seres humanos. La verdadera inteligencia es lo que une lo emocional y lo cognitivo y su armonía es lo que genera su desarrollo eficaz para poder enfrentarnos a cualquier situación de nuestra vida.

En general, hemos visto como se ha gestado el concepto de inteligencia emocional y la consideración y aportes que le han dado los diferentes autores que lo han investigado. Hoy, en día, son muchos autores (Goleman, 2012; Gardner, 2012; Bisquerra, 2010; Gallego, 2004) consideran que la inteligencia no solo se compone de un factor cognitivo sino que el factor emocional es igual de relevante en su configuración.

Es fundamental que se considere que no será hasta la década de los años' 80 del S.XX cuando se vincule a las emociones con el cerebro. Hasta ese momento, la cultura occidental había adoptado la postura de admitir su existencia, pero estas debían de ser objeto de estudio de los psiquiatras y no de los biólogos y neurocientíficos (Jensen, 2004).

Por ello, en se hace necesario considerar cómo se produce la relación entre las emociones y el cerebro humano.

3.2. CEREBRO Y EMOCIONES.

Es fundamental que en relación con la inteligencia emocional se tenga conocimiento de cómo se gestan las emociones en el cerebro humano y en qué consisten y las funciones que se le han atribuido a las mismas.

Un grupo destacados de neurocientíficos (Ledoux ,1999; Pert, 1997; Kagan, 1994 y Damasio, 1994, citados en Jensen, 2004) serán los encargados de impulsar las investigaciones neurocientíficas en torno a las emociones y su vinculación con el cerebro.

Como punto de partida Antonio Damasio considera que la forma de pensar sobre el cerebro independiente y separado de mente, cuerpo y emociones ya era historia. Para él, el cuerpo constituye una estructura de referencia para la mente, de forma que la emoción ayuda a la razón a centrar la mente y a fijar sus prioridades (Damasio, 1994; citado en Jensen, 2004).

Es fundamental considerar dos descubrimientos en relación al cerebro y las emociones. Uno, es lo que se ha denominado las vías de la emoción. Ledoux (1999) establece que existen una serie de vías nerviosas en el cerebro humana. En su investigación determina que los sentimientos siguen la vía más lenta a través de todo el cuerpo humano, pero que las emociones siguen una vía más rápida en nuestro cerebro. En la zona media del cerebro sitúa la existencia de un grupo de neuronas que van directamente desde el tálamo hasta la amígdala. Establece que la amígdala está involucrada directamente en la emociones, y especialmente en las del miedo, de la rabia y la de la conducta agresiva.

El segundo descubrimiento es el de la existencia de una serie de sustancias químicas en el cerebro que serán las encargadas de transformar el mensaje de una neurona a otra. Estas sustancias reciben el nombre de neurotransmisores. Hoy en día, se conocen más de cincuenta neurotransmisores, algunos de los cuales son hormonas. Estos están implicados en muchos procesos tales como: sueño, sed, placer, ira, miedo...

Serán las emociones positivas las que se encarguen de la secreción de estas hormonas en el cerebro y estas son las que nos generan la sensación de bienestar y son agradables para el organismo. En relación a las emociones se destacan dos de estas hormonas: la dopamina, que induce a las sensaciones agradables en el cerebro, de euforia y de excitación y la serotonina, que genera directamente la sensación de bienestar (Bisquerra, 2010).

Además, Bisquerra (2010) hace una diferenciación de cómo funcionan ambos hemisferios cerebrales y su relación con las emociones, de este modo, establece que el lado izquierdo de nuestro cerebro es más racional y en él se produce el tratamiento de la información de forma analítica. Este lado está relacionado con las funciones lingüísticas, mientras que el hemisferio derecho del cerebro es el encargado de procesar la información perceptivo-espacial de forma más sintética y es, precisamente, en este hemisferio donde se procesa la información emocional. En función de estas consideraciones, Bisquerra considera que el adecuado comportamiento del sistema educativo sería el de encontrar un equilibrio apropiado entre ambos hemisferios y no solo potenciar el izquierdo (racional) en detrimento del derecho (emocional).

De esta forma, actualmente, se hace necesario considerar la implicación del cerebro a la hora de gestarse las emociones en las personas.

Pero, es además, relevante que se conozca en qué consisten las emociones y cómo afectan a las personas.

3.3. EMOCIONES: CONCEPTO, FUNCIONES Y CLASIFICACIONES.

Una vez que ya se ha establecido la relación entre el cerebro y las emociones se hace necesario abordar una aproximación a lo que se entiende por emoción, las funciones que ejercen sobre las personas y los distintos tipos de emociones pueden ser experimentadas. Las emociones constituyen para Goleman (2012) una serie de impulsos que hacen actuar, para este autor las emociones vienen determinadas a través de unos programas de reacción automática con los que la evolución ha dotado a los seres humanos.

Debemos entender, según Serrano Garrido (2009), que la raíz de la palabra emoción deriva del verbo latino *movere* que significa “moverse”, al cual, se le añade el prefijo “e”, y así significa “hacia fuera”. Para esta autora, el término emoción es un concepto que es difícil de definir de forma científica y acabada. Según Mora y Sanguinetti (1994, citado en Serrano Garrido, 2009) la emoción es una reacción que se produce tanto a nivel conductual como subjetivo ante una información del mundo externo o interno del sujeto.

Goleman (2012) hace un compendio de las distintas funciones que se le asignan a las emociones: en primer lugar, destaca la función motivadora de las conductas que tienen las emociones existiendo una estrecha vinculación entre emoción y motivación. En segundo lugar, la función adaptativa, por la cual las emociones permite a los individuos adaptarse al entorno. En tercer lugar, la función informadora que tiene dos dimensiones, una, que da información a la propia persona y otra, que es la información que le ofrece a las otras personas con las cuales convive y con las que expresa sus intenciones, y, por último, una función social a partir de la cual las emociones permiten comunicar a los demás sentimientos propios y nos sirven, también, para ejercer una influencia en los demás.

Han existido numerosos intentos de llevar a cabo una clasificación de la emociones y encontrar un grupo de emociones básicas utilizando, para ello, distintas metodologías (Tomkins, 1962; Plutchik, 1980; Ekman, 1992; citados en Gallego, 2004). Estos distintos intentos han llegado a un aspecto coincidente y es que existen unas emociones positivas o unas emociones negativas, según produzcan placer o displacer. Así, las emociones positivas son agradables y aparecen cuando se logran unos objetivos establecidos, y por el contrario, las emociones negativas, son desagradables y aparecen por una situación de bloqueo ante unos objetivos a alcanzar o ante una situación de amenaza o de pérdida.

Tanto Lazarus (1991) como Fernández- Abascal (1997), coinciden en la existencia de una tercera categoría que son las emociones ambiguas (aunque, cada uno de estos autores las designe

con un nombre diferente). Estas emociones no son ni positivas ni negativas, o bien, pueden servir para ambas situaciones. Un ejemplo de estas emociones ambiguas sería la sorpresa.

Bisquerra (2010) afirma que es muy raro un encuentro en el que solo se vea implicada una sola emoción. De esta forma, distingue entre las emociones básicas o primarias, que se caracterizan por una expresión facial que la distingue y una forma distintiva de afrontamiento, y las emociones complejas, que devienen de las anteriores y que no presentan una expresión facial característica ni una tendencia concreta de afrontarlas. Un ejemplo de estas últimas serían los celos que, según las personas y la situaciones, hay distintas maneras de afrontarlos.

Lo que se hace evidente es que hay tantas clasificaciones de las emociones como investigadores que han abordado esta tarea. Lo importante de las emociones es que deben formar parte de la educación de los niños. Al respecto Jensen (2004) afirma que la buena enseñanza implica los sentimientos, y que las emociones son una forma de aprendizaje y no un complemento, considerándolas una parte inestimable e integral de la educación de cada niño.

El estudio de las emociones ha sido objeto de distintas perspectivas: pensadores, filósofos, literatos y estudios científicos abordados desde diferentes enfoques. En este último ámbito, debemos considerar una fecha clave que es el año 2000, momento en el que se introduce el término de *psicología positiva*. Bisquerra será uno de los principales representantes de la psicología positiva y establece que entre los temas fundamentales que aborda la misma se encuentran las emociones positivas, la felicidad y el bienestar. Así, a partir del siglo XXI, en el estudio de las emociones se da un paso más y se pone énfasis en los aspectos positivos del funcionamiento humano y no en los negativos (Bisquerra, 2011).

De esta manera, la educación emocional tomará como base y punto de partida el desarrollo de las emociones positivas para la consecución de la felicidad y el bienestar en la vida de las personas, de ahí, que se haga necesario conocer en qué consiste la educación emocional con más profundidad y su importancia en el contexto familiar y escolar, hoy en día.

3.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL

Es necesario que se tenga una idea de lo que significa la educación emocional, los objetivos que propone y sus contenidos.

Partimos de la base de que la educación emocional se plantea llevar a cabo una prevención de los efectos perjudiciales que pueden generar las emociones negativas en las personas e incentivar los efectos que producen las emociones positivas (alegría, humor, amor, felicidad).

López Cassá (2011) señala que existen una serie de razones fundamentales que apoyan la necesidad de desarrollar la educación emocional en los niños entre ellas considera que:

- Para el desarrollo humano y preparación en la vida son necesarias dotar a los niños de las competencias socio-emocionales.
- La existencia, hoy en día, de un interés creciente sobre la educación emocional por parte de los educadores.
- El receptor (en este caso el niño) debe aprender a procesar los contenidos emocionales que difunden los medios de comunicación a los cuales se ven cada vez más expuestos.
- Enseñar a los niños a regular emociones negativas para prevenir determinados comportamientos futuros como el consumo de drogas, violencia, depresión...
- Preparar a los niños para que aprendan a desarrollar estrategias de afrontamiento ante diversas situaciones y puedan enfrentarse a ellas con éxito.

Bisquerra nos define la educación emocional como un:

Proceso educativo, continuo, permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2010, p.243).

Para este autor, los niños necesitan una serie de habilidades, recursos y estrategias que les permitan enfrentarse a las experiencias que la vida trae consigo y por ello, establece una serie de objetivos que deberían ser alcanzados con la educación emocional. Se trata de educar el afecto y ello, requiere una serie de conocimientos, tanto teóricos como prácticos, de las emociones. Distingue entre objetivos generales y objetivos específicos (Bisquerra, 2010).

Entre los objetivos generales distinguimos los siguientes:

- Desarrollar un mejor conocimiento de las emociones.
- Distinguir las emociones de los demás.
- Fomentar la habilidad para controlar las emociones propias.
- Evitar los efectos de las emociones negativas.

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

- Desarrollar las emociones positivas.
- Adquirir una mayor competencia emocional.
- Generar una actitud positiva ante la vida.

A su vez, establece una serie de objetivos específicos:

- Fomentar la habilidad para controlar el estrés, la ansiedad...
- Potenciar la habilidad para ser feliz.
- Fomentar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad de ser resistentes a la frustración.

A estos objetivos, López Cassá (2011) añade otros relacionados de forma específica y concreta a los niños en la etapa Educación Infantil:

- Proporcionar estrategias para potenciar la autoestima.
- Fomentar actitudes de respeto, tolerancia, del bien social.
- Fomentar el autoconocimiento y conocimiento de los demás.
- Ayudar a controlar la impulsividad.
- Fomentar el esfuerzo y la motivación ante el trabajo.
- Fomentar las interacciones del grupo permitiendo una mejora del clima en el aula y de la cohesión grupal.

Además, Bisquerra (2010) establece una serie de contenidos en relación a estos objetivos. Entre los cuales destacamos: el conocimiento de las emociones propias y las de los demás personas, el manejo de las emociones, uso de las emociones para motivarse a sí mismo, prevención de los efectos de las emociones negativas, fomento de las emociones positivas, y sobre todo, el conocimiento de la aplicación de las emociones en contextos interpersonales, en la vida social, en los conflictos, etc.

Otros autores, como Marina (2005), dan un paso más allá e incluyen dentro de los contenidos de la educación emocional un marco, educativamente más amplio, y que es la educación ética y moral, ya que con la educación emocional no solo se contribuye a adquirir de manera más

fácil el comportamiento adecuado, sino que también, pretende educar en las virtudes humanas que nos permitirán la realización de los valores fundamentales.

En este mismo sentido Bisquerra (2011) añade que la educación moral y la educación emocional tienden a unirse en los niños, ya que los niños aprenden a través de sus emociones cual debe ser su comportamiento moral, además, tienden a justificar los principios morales a través de las emociones. Por ejemplo, un niño identificará que si una persona nos roba o nos pega no podríamos ser felices. De esta manera, la educación emocional no solo debe contener los principios morales y éticos, sino que educación emocional y educación moral pueden considerarse dos aspectos que van unidos en un mismo programa.

Los distintos y múltiples programas destinados a llevar a cabo un desarrollo de la educación emocional no solo mejorarán el rendimiento académico de los alumnos y su comportamiento, sino que además, los ayudarán a ajustarse de manera óptima a los distintos roles que desempeñarán en la vida y de esta manera podrán ser mejores amigos, estudiantes, hijos, esposos, padres, ciudadanos... (Goleman, 2012).

Así, de manera general, podemos establecer que la educación emocional es un proceso que se debe desarrollar a lo largo de la trayectoria vital del niño y lo que persigue es su bienestar y felicidad, de manera que sea la base en la que se asiente su desarrollo cognitivo y para que se consiga el desarrollo integral del niño.

Para que se pueda llevar a cabo una educación emocional de manera satisfactoria, en la cual se cumplan los objetivos y contenidos establecidos es necesaria la implicación de todos los miembros de la comunidad educativa, por ello, el papel de los padres y de los educadores será fundamental en su consecución.

3.4.1. Contextos de la educación emocional.

Por lo que se ha establecido el destinatario de la educación emocional es el propio alumno. Varios investigadores como: Bisquerra (2010), Abarca, Marzo y Sala (2002), Gallego (2004), Baena (2005) establecen que las personas encargadas de llevar a cabo la misión del educar emocionalmente a los niños son: la familia y el profesorado. Es necesario que estos agentes tengan una formación previa y unos conocimientos adecuados en torno a la educación emocional.

Unas competencias emocionales adecuadas podrán ser adquiridas por el niño a partir de esa formación de los padres y de los profesores y a partir de la aceptación de que es una responsabilidad compartida entre los centros educativos con las familias, existiendo entre ambas instituciones lazos de cooperación y colaboración.

Tal y como se establece de la definición de Bisquerra (2010) sobre la educación emocional (citada en el apartado anterior) podemos deducir que es un proceso que se debe dar de forma continuada y constante a lo largo de la vida del niño. En este sentido, tiene un enfoque de ciclo a lo largo de toda la vida del niño, y el papel de la familia, en los primeros momentos desde que el niño nace, y después tras su escolarización, el del profesor será determinante en la adquisición de las competencias emocionales.

3.4.1.1. El rol de la familia.

Se hace fundamental conocer el papel que juegan las familias en la educación emocional de sus hijos, y cómo enseñar y formar a los padres emocionalmente para que ejerciten la tarea de ser los educadores emocionales de sus hijos.

La familia es el primer medio en el que se encuentra el niño tras su nacimiento. Será su contexto formativo y de crianza durante los primeros años de vida del niño. Este entorno familiar es el punto de partida donde se desarrolle el niño a nivel neurológico, fisiológico, cognitivo y emocional. Para este desarrollo, será determinante la figura de la madre y el vínculo entre madre-niño, pero después, este círculo se ampliará a medida que el niño vaya creciendo y se relacionará no solo con la madre sino, también, con el padre, los hermanos y otras figuras familiares.

Los padres juegan un papel fundamental en la regulación de las emociones de sus hijos, y para ello, es necesario que se establezca, desde los primeros meses de vida del niño, un vínculo especial entre madre (o padre)-niño, que es el apego. A través de apego se conseguirá llevar a cabo la regulación emocional y la transmisión afectiva del niño. Perris (2000, citado en Bisquerra 2011) dice que el niño que ha tenido un apego seguro durante su niñez será capaz de desarrollar formas de sentir y expresar sus enfados de forma correcta evitando, con ello, la agresividad y las conductas disruptivas. Por el contrario, en el caso de que el apego haya sido inseguro con sus padres tendrá deficiencias a la hora de expresar sus afectos y estará desconectado de sus propios estados emocionales.

Hoy en día, es indiscutible el papel de la familia en la educación emocional de sus hijos, ya que serán los padres, de manera consciente o inconsciente, los que transmitan a sus hijos unos mensajes que están llenos de una gran carga emotiva. Según establece López Cassá (2007) estos mensajes emotivos se van interiorizando en los niños, de manera que pasarán a ser los modelos y determinarán la forma de comportarse de los niños, y de esta forma, estos modelos se transmitirán de generación en generación.

En este sentido se puede afirmar que en el contexto familiar no solo se cubrirán las necesidades básicas de los niños, sino que también, se adquirirán los aprendizajes fundamentales e

imprescindibles. Será en este contexto, donde los niños durante los primeros años de su vida, reciban de sus padres las informaciones, las valoraciones, las conductas y las actitudes que serán determinantes para generar sus sentimientos de confianza, competencia y seguridad (García Lago, 2008).

Para Gallego (2004) el seno familiar es el primer contexto donde el niño aprende a realizar interpretaciones sobre el mundo en función de las actitudes y el filtro que le ofrezcan sus padres. Esto genera aprendizajes de contenido emocional a partir de las relaciones interpersonales que tienen lugar en la vida familiar. De esta manera la infancia es un momento clave, ya que es en este momento y en este contexto donde se aprenden los hábitos para la gestión de las emociones.

Los niños adquirirán este aprendizaje emocional no solo con los que los padres les dicen a sus hijos directamente, sino, también a través de los modelos que les ofrezcan los padres para manejar sus sentimientos. La forma que tienen los padres en tratar a sus hijos repercutirá en su vida emocional. Los padres que sean emocionalmente inteligentes generarán en sus hijos muchas ventajas en la adquisición de las competencias emocionales. Pero, además, en el seno familiar será influyente en los niños el modo en que las parejas afronten sus propias experiencias, ya que los niños tienen la capacidad de captar los mínimos detalles emocionales de los miembros de la familia.

Al respecto, la investigación llevada a cabo por Hooven, Katz y Gottman (1997) concluye que padres que son hábiles a nivel emocional tendrán unos hijos que serán capaces de relacionarse mejor, tendrán unas relaciones menos tensas con sus padres y serán más afectuosos con ellos. Estos hijos serán capaces de canalizar mejor las emociones, sabrán calmarse mejor a sí mismos y serán más relajados y estables emocionalmente. Además, son hijos que serán más queridos por sus compañeros, y sus maestros los considerarán más preparados socialmente, así serán niños más atentos, con menos problemas de conducta, y con un mayor rendimiento escolar. Esta investigación es determinante al afirmar que tener unos padres que sean emocionalmente competentes generará muchas ventajas en sus hijos, ya que estos adquirirán el dominio de las habilidades que conforman la inteligencia emocional.

Muchos autores (Gallego Gil, 2006; Serrano Garrido, 2009; López Cassá, 2007) consideran que el aprendizaje de las competencias emocionales deberá iniciarse desde el mismo momento en que el niño nace. Pero, García Navarro (2011) considera que este aprendizaje debe realizarse, incluso, antes de nacer el niño, desde el momento en que la madre es consciente de su embarazo. Establece que es necesario que las futuras madres aprendan a reducir sus niveles de estrés y de ansiedad, de lo contrario esto podría afectar al futuro bebé, generándole hiperactividad e influyendo en sus niveles de inteligencia. De esta manera, García Navarro afirma que si se mejora

el estado emocional de las mujeres embarazadas se podrá mejorar la salud de la sociedad en general.

Es necesario que las familias adquieran la formación emocional que les permita ayudar a sus hijos a adquirir las competencias emocionales para desenvolverse en la vida. García Navarro (2011) establece dos ámbitos a través de los cuales se puede abordar la formación de las familias en educación emocional: uno, sería en la escuela, a través de conferencias, talleres o mediante lo que se denomina “escuela de padres” y otro, sería una formación a distancia, a partir de actividades que se puedan llevar a cabo en casa. Ambos, ámbitos deben ser considerados complementarios uno del otro.

Además, añade que ambos ámbitos de formación de las deben procurar a los padres el logro de los siguientes objetivos:

- Ayudarlos a identificar mejor sus emociones y las de sus hijos.
- Capacitarlos para poder legitimar sus emociones y sentimientos.
- Enseñarlos a expresar sus emociones de manera correcta.
- Fomentar el desarrollo de la autoestima.
- Ayudarlos a comprender mejor a sus hijos y sus comportamientos, siempre acorde a su etapa evolutiva.
- Enseñarlos a llevar a cabo la escucha activa, la empatía y la habilidad para comunicarse de forma asertiva.
- Concienciarlos sobre la importancia de la educación emocional a lo largo de todo el ciclo vital de sus hijos y de la responsabilidad que tienen como educadores emocionales de sus hijos.
- Dotarlos de la capacidad para poner límites.
- Enseñarles recursos para que aprendan a vivir de manera positiva y conseguir el bienestar emocional.

De la investigación llevada a cabo por Hooven, Katz y Gottman (1997) se extraen una serie de pautas que nunca deberán ser seguidas por los padres si quieren abordar un correcto aprendizaje de las competencias emocionales en sus hijos: La primera, es que los padres no deben ignorar los sentimientos de sus hijos. No deben entender los problemas emocionales de sus hijos como algo molesto o como algo pasajero que se les pasará. La segunda, es que los padres consideren que cualquier manera de abordar los problemas emocionales es adecuada, incluso, llegar a pegarles. Y la tercera, es no respetar y subestimar los sentimientos de sus hijos. En este sentido, Gallego Gil (2006) ofrece a los padres una serie de consejos que pueden ayudarlos en la educación emocional de sus hijos: dedicarles el máximo tiempo posible, un tiempo de calidad,

prestarles atención, escucharlos, controlar sus propios enfados y gestionar correctamente sus emociones (ya que los padres son el ejemplo más directo y cercano de los hijos), dejar a sus hijos cometer errores, animarlos a tomar decisiones, y darles el asesoramiento y orientación sobre lo que es más adecuado.

La familia es una institución fundamental en la cual los niños comienzan a asentar sus rudimentos sobre inteligencia emocional durante los primeros años de su vida, aunque es fundamental que estos aprendizajes se sigan desarrollando a lo largo de su escolarización. En este sentido, Turner (1987), establece que el niño que en el seno familiar ha recibido unos cuidados y unas atenciones de manera satisfactoria, se sentirá seguro de sí mismo y entrará en el periodo de escolarización con el deseo de abordar más contactos sociales y labores cognitivas más difíciles, tendrá más ganas de explorar, aprender sin que existan tendencias a alejarse o de tener miedo ante los demás. El desarrollo de los niños dependerá en gran medida de su memoria emocional en la cual están presentes sus experiencias emocionales más tempranas vividas en el seno de su familia. De esta forma, su subconsciente se nutrirá de emociones que le ayudarán a interpretar su vida en el futuro (Gallego Gil, 2006).

Baena (2005) y Serrano Garrido (2009) consideran que, actualmente, debemos tener conciencia de la realidad y los cambios que se están produciendo en la manera de criar a los niños, los problemas individuales y la influencia del entorno (situación socioeconómica y cultural, penetración de los medios de comunicación, violencia en el seno familiar) son determinantes en la forma de comportarse emocionalmente. Por ello, la educación que se deberá desarrollar en el ámbito escolar no solo deberá centrarse en destrezas y habilidades académicas e intelectuales, sino, también, en aquellas competencias básicas para la vida, trabajando, sobre todo, las emociones.

En general, debemos considerar a la familia como la primera institución responsable donde tiene lugar el desarrollo emocional de sus hijos. Sin embargo, las competencias emocionales se gestan en las interacciones de los padres con sus hijos, pero, a veces, los padres no se sienten capaces de enseñar y de guiar a sus hijos en estas competencias, por lo que será necesario el apoyo y la colaboración de la escuela.

3.4.1.2. El rol de la escuela.

La escuela deberá asumir un compromiso ante el desarrollo de las competencias emocionales del alumnado, siendo determinante en este proceso las prioridades de la escuela, y el papel y la formación del profesorado para poder llevarlo a cabo.

Desde el punto de vista emocional hay que considerar la importancia que en este aspecto tiene la escuela. Baena (2005) considera que la mayoría de los problemas a nivel emocional que

tienen los adultos se gestan en la infancia, primero, en las familias y después, en el entorno social. Estos problemas emocionales que están presentes en los niños y adultos y que tienen su germen en la infancia son entre otros: la baja autoestima, la amargura y el cinismo (presentes en niños que proviene de hogares sin alegría y con un concepto deformado de sí mismo y de los que los rodean), la timidez externa, la agresividad y la arrogancia, la necesidad de provocar envidias, hostilidad hacia los otros, odio hacia uno mismo, culpa, falta de conciencia...

Ante estos problemas, la escuela según Palacios (2010) se presenta como una vía para poder evitar el deterioro emocional de los niños. Los docentes, además, deberán ser conocedores de los problemas y de las estrategias educativas para abordar los problemas emocionales del alumnado contribuyendo a la formación del niño.

En este sentido, se puede afirmar que tras la familia la escuela se convierte en el segundo escenario de protección y desarrollo emocional del niño (López, 2009). Este autor, además, nos señala que la escuela debe ser un lugar donde el niño pueda desarrollarse integralmente, ya que es un sitio en el cual los niños pasan mucho tiempo y en donde se ponen en juego sus emociones e identidad.

Las necesidades emocionales de los niños y su bienestar deben ser una prioridad en este primer periodo de escolarización de los niños, puesto que serán la base de seguridad que necesiten los niños para un adecuado desarrollo cognitivo.

Según este autor existen tres modelos de centros dedicados a la educación infantil. El primero, es el modelo guardería o asilo: este tipo de centro no se preocupa por las exigencias educativas ni emocionales del alumnado, sino que priman los cuidados de sus necesidades fisiológicas y sanitarias. El segundo, es el modelo de Escuela Infantil: este modelo lo que prioriza es el rendimiento académico de los niños, ya que su finalidad principal es prepararlos para la etapa educativa posterior. Y el tercero es el modelo de las necesidades: La casa de los niños. En este modelo se defiende el desarrollo emocional de los niños y lo que prima es su seguridad emocional, su bienestar y su autoestima. Las necesidades del alumnado serán las metas educativas de estos centros y la consecución de logros académicos vienen determinados por la satisfacción de estas necesidades.

Lo que no se debe pasar por alto es que los centros educativos deben proporcionar, en la medida de lo posible, bienestar y felicidad al alumnado. Al respecto, Palomera (2009) da una serie de pautas para que un centro educativo pueda cumplir con esta finalidad:

- Uno de los objetivos especificados en el currículum debería ser el bienestar. Para ello, los centros deberían tener espacios y asignar tiempos para el

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

desarrollo del bienestar (paneles para expresar las emociones positivas, inculcar el dar las gracias, comentar los aspectos positivos del día al final del mismo...)

- Incluir como una de las actividades habituales de los centros la relajación, aprendiendo con ello valores como: el silencio, la calma, la reflexión...
- Proponer actividades escolares divertidas, redescubriendo el valor del juego para aprender.
- Fomentar el uso del sentido del humor en los centros educativos. El humor no supone una disminución de la disciplina.
- Generar un clima donde los alumnos se sientan seguros y cómodos tanto con los profesores como con los compañeros.
- Llevar a cabo actividades en grupo, ya que las relaciones sociales son una de las principales vías para alcanzar el bienestar.
- Desarrollar la responsabilidad y la implicación de los alumnos en su aprendizaje a través de la organización flexible y democrática del aula.
- Siempre tener unas expectativas positivas sobre todos los alumnos.
- Usar un lenguaje positivo haciendo más hincapié en las oportunidades que en lo que es imposible de conseguir y en los aspectos positivos de los alumnos y no en los negativos.

Además, López Cassá (2007) establece una serie de comportamientos que el profesorado deberá conocer y dominar si pretende fomentar la adquisición de las competencias emocionales en el alumnado. Así, el educador deberá contagiar al alumnado de su estado emocional y de ánimo, mediante su tono de voz, sus gestos, a través del contacto físico...Permitirá que el alumnado exprese sus emociones sin ningún tipo de prohibiciones, deberá hablar de las emociones de manera natural (de las alegrías, de las tristezas, de los miedos, angustias, etc.), deberá reconocer sus emociones para que el alumnado aprenda a reconocer las suyas propias y las de los demás, tendrá que ayudar a sus alumnos a que aprendan a regular sus emociones, permitirá que sus alumnos se equivoquen y aprendan a ser autónomos a nivel emocional, y los ayudará a que conozcan y se familiaricen con técnicas que les aporten bienestar.

Para la consecución de este ambiente de felicidad y bienestar en los centros educativos es fundamental considerar la responsabilidad que tienen los profesionales de la educación con su

alumnado. La enseñanza de las competencias emocionales en la escuela han ampliado las tareas que, tradicionalmente, el profesorado tenía asignadas. Sin embargo, a los docentes les resulta, aún complicado trabajar contenidos actitudinales en el aula, porque no están acostumbrados a tratar este tipo de contenidos en el currículum académico tradicional (Gallego, 2004). Por este motivo, el profesorado necesitará una especial y previa formación en este campo.

Este autor considera, como punto de partida inicial, que los docentes lleven a cabo una reflexión de su propia práctica educativa, y que analicen cómo llevan a cabo el desarrollo de las competencias emocionales en el aula.

Además, diversos investigadores (Bisquerra, 2005; Bueno García, Teruel Melero y Valero Salas, 2005; Abarca, Marzo y Sala, 2002) consideran que para que el profesorado lleve a cabo la tarea de la educación emocional en su alumnado es necesario que reciban una adecuada formación inicial, incluyendo en los planes de estudio de los futuros docentes las competencias socioafectivas. Estas competencias, son determinantes, ya que no solo están presentes en la interacción alumno-profesor sino porque son relevantes en el desarrollo emocional del alumnado y el clima de convivencia en el aula. Además, esta formación inicial se completará con una formación continua para el profesorado ya en ejercicio. Esta es una vía para que los docentes tomen conciencia del enorme potencial educativo que posee el desarrollo de competencias emocionales y sociales en el alumnado (Abarca, Marzo y Sala, 2002).

En definitiva, se trata de ofrecer una nueva visión de la escuela que impulse una educación completa y que tenga presente en el aula no solo la mente, sino, también, el corazón. De esta manera podremos evitar que nuestros alumnos lleguen a estados de soledad, de depresión, preocupación e impulsividad (Baena, 2005).

De esta manera, se determina la importancia que tienen los centros educativos y el profesorado en el desarrollo de la educación emocional del alumnado, pero para ello, es necesario unos determinados comportamientos de los docentes que se logran a través de un adecuado proceso de formación.

El desarrollo de las competencias emocionales en deberán estar presentes desde que el niño comienza su escolarización. Por ello, se desarrollarán desde la etapa de educación infantil, ya que, tal y como afirma López Cassá (2007) es, durante estas primeras etapas de la vida del niño, cuando la educación emocional será probablemente más efectiva.

Así, es necesario que se tengan en cuenta las características del alumnado del primer curso de educación infantil, ya que es el momento en el cual la mayoría de los niños inician su periodo de escolarización.

3.5. EL NIÑO DE 3 AÑOS: DESARROLLO FÍSICO, COGNITIVO Y EMOCIONAL.

Es necesario que se conozcan y se tengan en cuenta las características a nivel motor, cognitivo y emocional del alumnado que integra el aula de tres años, y así, poder trabajar con una serie de actividades en sintonía su nivel de desarrollo. Al respecto, Serrano Garrido (2009) considera que es necesario conocer las características de cada etapa evolutiva para poder ir generando conductas que formen a un alumnado inteligente a nivel emocional.

Se debe partir, como idea inicial, que el aula de tres años está integrada por niños de 3-4 años de edad. Muchos de estos niños acaban de cumplir los tres años, y alguno de ellos, cumplirán los cuatro años tras el mes de enero. Es fundamental que se tenga en cuenta que la edad cronológica no se tiene por qué corresponder con el desarrollo madurativo del niño, y además, debemos considerar que cada niño tiene su propio ritmo de evolución y desarrollo tanto físico, cognitivo como emocional.

El inicio de la escolarización supone para algunos niños un periodo duro, para algunos de ellos supone la primera separación prolongada y continua de sus padres, la pérdida de sus hábitos de sueño, alimentación, de higiene, de juegos, la pérdida de la privacidad que tenía en su núcleo familiar...y, también, para algunos supone enfrentarse por primera vez a sus iguales (López, 2009).

Con la escolarización, los modelos y referentes sociales que tenía el niño en su ámbito familiar varían y se amplían. Ahora, en la escuela su modelo es el educador o maestro, pero, además tiene a sus iguales, a niños mayores, etc.

El alumnado que forma parte del aula de tres años, a nivel motor, ya ha adquirido la capacidad de correr, saltar con las dos piernas (ya realizan estas acciones levantando los pies del suelo), lanzar objetos hacia arriba y hacia delante y trepar utilizando solo los brazos y las piernas. Pueden pedalear un triciclo, y ya, en torno a los cuatro años, manejar bien el volante y saltar y mantenerse con un solo pie. En cuanto a su motricidad fina, es capaz de dibujar un círculo, dibujar personas con dos o tres rasgos faciales, y alrededor de los cuatro años es capaz de vestirse solo y de utilizar los cubiertos para comer de manera correcta (Delval, 2002).

Además, el alumnado de esta aula de tres años, a nivel gráfico, se encuentra según Lowenfeld (2010) en las etapas del garabateo ordenado y del garabateo con nombre. Los garabatos ordenados aparecen alrededor de los tres años y el niño comienza a tener un control visual de su mano a la hora de realizar los trazos reconociéndose autor de los mismos. Pero, será en la etapa del garabateo con nombre, alrededor de los tres años y medio, cuando el niño ya sea capaz de dar nombre a sus garabatos antes de realizarlos, por tanto, ya sus trazos son intencionales. En torno a

los cuatro años, ya el niño tiene consciencia de lo que representa iniciándose en la etapa que este autor denomina preesquemática, y es donde el niño se iniciará en la realización de la figura humana, muy esquemática al principio, usando solo un círculo del que salen unas rayas, a lograr su representación totalmente lograda al final de esta etapa cuando el niño ya cuente con seis años.

Se hace necesario también, tener en cuenta que a nivel de lenguaje el niño realiza grandes avances. Delval (2002) establece que con la edad de tres años, el niño ha pasado de utilizar un lenguaje gestual y usar un lenguaje verbal. Ya utiliza de manera correcta los pronombres, los artículos “el”, “la”, “unos”, “los” y las preposiciones de lugar: en sobre, debajo, cerca de... Usa correctamente el infinitivo, los auxiliares “ser” y “tener”, el presente de indicativo y ya es capaz de producir subordinadas relativas y completivas y disfruta de las rimas, cuentos y juegos de palabras. El lenguaje es el instrumento que ayudará al niño a comprender la realidad, a comunicar sus experiencias, sentimientos, inquietudes, emociones, y que además, le permite tener conciencia de sus propios estados emocionales y reconocer los de los demás, resolver conflictos, ejercitar conductas prosociales, la tolerancia, el respeto, la solidaridad, la cooperación, generosidad y disminución de la agresividad (López Cassá, 2011).

A nivel cognitivo el niño se encuentra en el que Piaget (1989) denomina estadio preoperacional, este estadio se divide en dos subestadios: el de la función simbólica, entre 2 y 4 años, y el del pensamiento intuitivo, entre 4 y 7 años. Nos centraremos en el subestadio de la función simbólica, en el cual el niño es capaz de evocar mentalmente palabras o imágenes. Este pensamiento simbólico del niño se manifiesta en que es capaz de llevar a cabo las siguientes acciones: La imitación diferida, por la que el niño puede repetir de memoria la conducta de un modelo ausente. El juego simbólico, mediante el cual el niño usa un objeto con una finalidad distinta a la real, proporcionándole un medio de expresión propio para resolver conflictos que le plantea el mundo adulto. López Cassá (2011), establece que el juego simbólico aporta al niño la posibilidad de expresar emociones, sentimientos e inquietudes que tiene en su interior, y además, les permite llevar a cabo un estado emocional distinto al suyo. El uso del lenguaje, con el cual el niño puede referirse a hechos pasados. Las imágenes mentales, que suponen imitaciones o representaciones interiorizadas. Y el dibujo, que es el intento del niño por imitar la realidad.

Según Piaget (1989), el razonamiento del niño en este estadio está influido por las características del pensamiento infantil. Este pensamiento es: irreversible, es decir al niño es incapaz aún de pensar que una acción pueda ir en dos sentidos; egocéntrico, el niño es incapaz de poner se en el lugar del otro o de pensar cómo piensan los demás y centrado, por el cual el niño solo se centra en uno de los aspectos de una situación o no es capaz de coordinar varios aspectos a la misma vez.

Este pensamiento preoperacional está desprovisto de la lógica. Por eso, es el momento en el cual los niños comienzan a dar sus propias explicaciones de manera mágica.

A nivel emocional, Gallego (2004) reconoce que los bebés desde el periodo de la primera infancia son capaces de expresar gran variedad de emociones. Harris (1992, citado en Gallego, 2004) establece que las primeras expresiones emocionales a través de sus gestos faciales son involuntarias, pero cuando van aprendiendo el lenguaje comienzan a adquirir la capacidad para el desarrollo cognitivo y social, y de esta manera podrán controlar voluntariamente sus expresiones faciales.

Greenspan y Thorndike (1997) llevan a cabo un estudio sobre el desarrollo emocional de los niños durante sus primeros años. Consideran que un niño con dos meses lloran al sentir hambre, con cuatro meses sonríen y expresan su bienestar. Ya, con ocho meses puede identificar significados emocionales a través de los gestos faciales de sus padres. Con dos años ya son capaces de sentir empatía por las emociones de los demás. Consideran que un niño de esta edad puede reflejar el mismo sentimiento de tristeza que refleja su padre, aunque no se sabe si lo hace porque comprenda la emoción o por imitación de la misma. Ya con tres años de edad los niños tienen la capacidad de determinar qué persona es la más adecuada para llevar a cabo acciones distintas, es decir, con quién jugar o a quién solicitar ayuda, etc. Alrededor de los cuatro años, o incluso, ya a los tres años, pueden reconocer los sentimientos y las emociones de los personajes que aparecen en sus cuentos, sobre todo, la ira, el miedo, la tristeza. También, en estas edades pueden comprender que una misma situación puede dar lugar a diferentes respuestas emocionales, y además, ya son capaces de usar términos como: feliz, triste, asustado, furioso. Ortiz (1999, citado en López Cassá 2011)) establece que en los niños con tres años ya han aparecido las emociones de la vergüenza, la culpa y el orgullo. Y son capaces de asociar determinados acontecimientos con determinadas emociones, por ejemplo, saben que perder algún juguete les proporciona tristeza o una fiesta de cumpleaños se asocia a la alegría.

Desde los primeros años de vida, los niños van adquiriendo los conocimientos sobre las expresiones faciales de las emociones y el léxico emocional y cuando se analizan estos conocimientos en niños, entre dos y cinco años, es cuando se aprecian los elevados conocimientos que tienen sobre las emociones y su manera de expresarlas. Por ejemplo, saben, ya con tres años, que para gastar bromas a un compañero deben conocer sus puntos débiles.

El alumnado del aula de tres años son, a nivel general, unos niños hábiles físicamente que están consolidando su autonomía y, así lo manifiestan en sus hechos y acciones, unos niños que han conseguido y seguirán consiguiendo, en poco tiempo, grandes avances en el lenguaje y que son capaces de reconocer no solo sus emociones sino, también, identificar las de los demás.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. INTRODUCCIÓN

La ejecución de esta propuesta de intervención se ha planteado a través de la realización de una propuesta de actividades para poder ser desarrolladas con el alumnado del aula de tres años de Educación Infantil. Con ella, se pretende que el alumnado adquiera las competencias emocionales ajustadas a su nivel de desarrollo madurativo.

Estas actividades han sido pensadas y diseñadas para que se integren el horario normal de los alumnos y formen parte del resto actividades que hacen a diario los alumnos en su aula, y sobre todo, que se integren en su interacción social. Es necesario que se realicen de manera continua y sistemática a lo largo de todo el curso escolar y no como una serie de actividades aisladas y discontinuas.

Además, se ha tenido en consideración el carácter lúdico de las mismas, en virtud a uno de los principios metodológicos más importantes de la etapa de Educación Infantil, así, que la mayoría están basadas en juegos, lectura de cuentos, dramatizaciones...

Algunas de las actividades que se proponen están destinadas a que sean desarrolladas por el alumnado con sus familias en sus casas, de manera, que supongan la implicación de las familias en el desarrollo de la inteligencia emocional de sus hijos.

4.2. DESTINATARIOS

Esta propuesta de intervención está pensada para ser llevada a cabo con el alumnado de una de las aulas de tres años (con un total de 26 niños-as) del Colegio Sagrada Familia de Nazaret que está situado en el núcleo urbano del municipio de Los Llanos de Aridane, en la isla de La Palma. Se trata de un colegio privado-concertado, que cuenta con un total de 789 alumnos, y que tiene las etapas de infantil, primaria y secundaria. El alumnado proviene de familias de un nivel socioeconómico medio-alto. El pasado curso contaba con el primer ciclo de infantil, pero en el presente curso se ha suspendido este servicio.

4.3. OBJETIVOS.

Esta propuesta de intervención se ha realizado a para poder cumplir los siguientes objetivos:

- Desarrollar la inteligencia emocional desde el primer año de escolarización del alumnado.

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

- Fomentar el desarrollo en los niños de su autoconocimiento y autoestima.
- Enseñar al alumnado que expresen y conozcan no solo las emociones y sentimientos propios, sino, también, los de los demás.
- Impulsar vías que generen un mejor bienestar en los niños desde edades tempranas.
- Ayudarlos a trabajar habilidades sociales básicas para sus relaciones diarias en el aula y en la casa.

4.4. METODOLOGÍA.

Esta propuesta de intervención se llevará a cabo a través de una serie de actividades en torno a los siguientes contenidos:

- Autoconocimiento y autoestima.
- Reconocimiento de las emociones propias y las de los demás.
- Expresión de los sentimientos propios y vías para sentirse mejor.
- Habilidades sociales (ayuda y colaboración con los demás, resolución de conflictos y compartir).

Se hace necesario tener en cuenta una serie de consideraciones puntuales, en torno a la puesta en práctica de las actividades: su forma de llevarlas a cabo, el momento de realizarlas, los espacios para su ejecución y el rol de maestro en el momento de su realización.

El conjunto de actividades, en torno a estos contenidos, se trabajarán en su mayoría, de forma grupal, pero, es necesario tener en cuenta que por la corta edad del alumnado, no se ejecutarán todas las actividades con todo el grupo de los alumnos, sino con la mitad de grupo, por lo que algunas de estas actividades serán repetidas dos veces (aprovechando el momento en que la otra mitad del grupo acude al aula de ordenadores).

La mayoría de las actividades están pensadas para ser desarrolladas en el aula, aunque algunas se podrán realizar en el patio y en el aula de psicomotricidad. Con respecto, al aula se habilitará un espacio que se denominará el rincón de las emociones. Allí, se dirigirá el docente con los niños cuando trabajen alguna de estas actividades planificadas y será el lugar donde se podrán colgar y exponer los distintos trabajos que hagan en relación a las mismas (tanto los que realicen en el aula como los que traigan de sus casas). También, se podrán poner imágenes o bits que se vayan viendo o cualquier sugerencia que ellos aporten.

Además, se contará con una mascota. Se trata de Emo, una muñeca de trapo, una niña que tiene la misma edad que los alumnos de esta aula, y que siente como ellos y con la cual los niños se identificarán con ella. Emo guiará muchas de las actividades que se propondrán a los alumnos.

Es fundamental que estas actividades no rompan la dinámica de trabajo del grupo y se integren en su ritmo normal. Por esta razón, algunas se llevarán a cabo en la acogida (o asamblea de la mañana), muchas se podrán integrar en las unidades didácticas o proyectos que se lleven a cabo en esta aula, en diferentes momentos del día, y otras, se podrán realizar en el aula de psicomotricidad o en el momento de la despedida. Se aprovecharán los momentos en que la mitad de los niños salen a la sala de ordenadores o a la de ajedrez para realizar alguna de las actividades propuestas, pero siempre sin romper su dinámica de trabajo y su ritmo habitual.

Además, el papel del docente, en la realización de estas actividades, es fundamental, ya que deberá explicar muy bien lo que los niños deben hacer, hablarles claro, ejemplificar siempre lo que se espera que los niños hagan a continuación, escucharlos detenidamente y ayudarlos y guiarlos en todo momento (por eso, debido a la exhaustiva dedicación que hay que dedicarles a los niños, se ha optado por trabajar con la mitad del grupo).

4.5. RECURSOS.

Recursos humanos:

- Profesor- tutor del aula de tres años de educación infantil.
- Padres de este grupo de alumnos.
- Equipo directivo: que estará informado del inicio y desarrollo de esta propuesta.

Recursos materiales:

- Corcho.
- La mascota Emo (muñeca de trapo).
- PDI, ordenador, reproductor de CD y de DVD.
- CD o DVD de la canción “Dicen que” del grupo Cantajuegos y música suave de relajación.
- Distintas hojas de otoño fotocopiadas en grande.
- Pintura de dedos de diferentes colores.
- Pegamento, punzón y almohadillas.
- Estructura de árbol en goma Eva.
- Fotografías de los alumnos.
- Marcos de fotos fotocopiadas.
- Imágenes y fotografías de distintos estados de ánimo (personas adultas, niños y personajes de ficción).
- Corona y capa de princesa.

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

- Cara de niño y de niña dibujada en grande y plastificada.
- Distintos ojos y bocas que expresen diferentes emociones.
- Cuaderno con páginas en blanco.
- Cuentos de la mascota Emo (inventados para esta propuesta).

4.6. ACTIVIDADES.

El primer grupo de actividades se centrarán en: la autoconocimiento y autoestima del alumnado.

Actividad 1: ¡Soy así!

- Objetivos:
- Expresar las características físicas de cada uno
 - Interiorizar las características físicas propias y las de los demás.

Desarrollo: Trabajo con la mitad del grupo.

Primero, el docente se pondrá de pie y se describirá: si es alta o baja, color de pelo (marrón, negro, rubio “amarillo” para los niños de esta edad), si es delgada o no, el color de sus ojos, si lleva gafas. Al final, dirá: ¡soy así!

Después, pasará a describir a Emo y los niños pueden ayudar a describirla. Y, al final, todos dirán: ¡Emo es así!

Luego, los niños se irán poniendo de pie, uno a uno, y se irán describiendo, los demás niños se pueden ir animando a expresar las características de sus compañeros. Al terminar de describir a cada niño, dirá: ¡Soy así!

Temporalización: 20 minutos.

Recursos: La mascota de las emociones Emo.

Actividad 2: ¡Bailo y canto!

- Objetivos:
- Aprender a diferenciar y gesticular las características físicas de cada uno por medio de una canción.

Desarrollo: Trabajo con la mitad del grupo.

Pondremos la canción: “*Dicen que*”, del grupo Encanto (Cantajuegos) en la PDI o en el DVD, y todos la bailarían y la cantarían. Se irán imitando con gestos los atributos y características que se nombran en la canción (Letra anexo1).

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

Una vez escuchada y bailada la canción se procederá a realizar una asamblea y se les hará una serie de preguntas a los niños: ¿todos somos iguales?, ¿hay personas rubias (de pelo amarillo) y morenas?, ¿quién es moreno de nosotros?, ¿quién es alto?... Para que los alumnos se vayan dando cuenta de las diferencias que los caracterizan.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos: Canción “*Dicen que*” del grupo Encanto (Cantajuegos). PDI y ordenador o DVD.

Recomendaciones: Una vez que los niños ya se sepan la canción, podemos inventar con la misma melodía una nueva letra, pero esta vez que hable de los niños y de sus cualidades.

Actividad 3: El árbol del otoño.

Objetivos:

- Expresar cualidades de los compañeros de la clase.
- Valorar las cualidades de cada uno de los compañeros.

Desarrollo: Trabajo con la mitad del grupo.

Se le dará una hoja del otoño, fotocopiada en cartulina de color blanco, a cada niño para que la pinte con pintura de dedos. Se procurará que las hojas sean distintas y grandes.

Una vez que las hayan pintado, cada niño pegará su foto en la hoja. Y después, se sentarán en semicírculo, y cada niño se irá levantando y el profesor, con la ayuda de los niños, irá anotando en la hoja debajo de la foto las cualidades de los niños. Por ejemplo, Ana: recoge siempre la clase, ayuda a sus compañeros de mesa a elaborar sus fichas correctamente, comparte sus galletas. Luis: juega muy bien al fútbol, es alegre y cariñoso, le encanta enseñar a sus amigos a jugar al fútbol.

Los niños se podrán ir animando a dar cualidades de sus compañeros según lo vaya haciendo el profesor.

Cuando el profesor haya escrito las cualidades de cada niño, ellos irán colocando su hoja en el árbol de otoño que se tendrá preparado en el mural.

Después, una vez que se hayan colocado todas las hojas en el mural, haremos una puesta en común y les enseñaremos a los niños que aunque cada uno sea distinto, con unas cualidades diferentes, todos forman un árbol maravilloso del otoño.

Temporalización: tres sesiones de 25 minutos cada una.

Recursos: Hojas de otoño fotocopiadas en cartulina blanca. Estructura de un árbol colocada en el mural. Fotos de los niños. Pintura de dedos. Pegamento.

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

Recomendaciones: esta actividad es mejor hacerla en tres sesiones, en una se pintará la hoja y se pegará la foto. En otra sesión, se describirán y anotarán las cualidades de los niños en la hoja y se pegarán en el mural. Y en la última, la puesta en común donde se recordarán las cualidades de cada niño con el árbol delante.

Es una actividad que se puede incluir perfectamente en la unidad didáctica del otoño. Y se puede repetir en la unidad didáctica de la primavera utilizando flores en vez de hojas de otoño. Así, se podrá comprobar como los niños han ido interiorizando y progresando en su autoconocimiento u autoestima a lo largo del curso.

Actividad 4: Mi familia me quiere.

Objetivos:

- Expresar cualidades positivas y negativas vistas por la familia de sus hijos.
- Valorar las virtudes del niño y aspectos que debería mejorar.

Desarrollo: Trabajo para realizar con la familia.

Los niños se llevarán del cole un marco de foto fotocopiado que les dará la profesora. La familia pegará una foto de su hijo y debajo escribirán las cualidades del niño, y los aspectos que la familia considere que el niño podría mejorar. Pueden realizarla con toda la familia, incluyendo a los hermanos, abuelos... Después, el niño traerá, de nuevo, su marco a la clase donde leeremos las apreciaciones de las familias y los colgaremos en el mural del rincón de las emociones.

El segundo grupo de actividades están relacionadas con: el conocimiento de las emociones propias y las de los demás.

Actividad 1: ¡Tarará, tararí, los bits de emociones están aquí!

Objetivos:

- Nombrar y reconocer las emociones en distintas imágenes.
- Imitar las emociones mostradas por medio de gestos faciales y/o corporales.

Desarrollo: Trabajo con la mitad del grupo.

Los niños se sentarán en semicírculo y la maestra les irá mostrando imágenes de personas que reflejen distintos estados de ánimo: alegría, tristeza y enfado. A medida que vaya avanzando el curso se pueden añadir el miedo, la sorpresa, el susto. Es importante que el profesor les vaya guiando y haciendo preguntas: ¿este niño está triste?, ¿esta señora está alegre?... Cuando los niños den la respuesta el profesor reproducirá el estado de ánimo e invitará a los niños a que lo imiten.

Temporalización: 20 minutos.

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

Recursos: Imágenes o fotografías de personas que reflejen distintos estados de ánimo. Imágenes de sus personajes favoritos que reflejen distintas emociones.

Recomendaciones: Es una actividad que se puede repetir muchas veces a lo largo del curso porque se podrán ir realizando muchas variantes en la misma: se pueden ir añadiendo imágenes distintas cada día, también, un día las imágenes pueden ser de niños, otro día de personas adultas, otro día de sus personajes de ficción favoritos. Además, unas veces, se les presentarán en versión papel y, otras veces, se podrán proyectar en la PDI.

Es importante que el profesor describa bien las imágenes, por ejemplo, este niño está contento, tiene una gran sonrisa se le ven hasta los dientes. Sus ojos están muy abiertos y despiertos se le ve muy alegre.

Actividad 2: ¿Cómo se siente la princesa?

Objetivos:

- Nombrar las emociones.
- Imitar las emociones a través del lenguaje facial y corporal.
- Identificar los estados emocionales.

Desarrollo: Trabajo con la mitad del grupo.

Un niño o una niña harán de princesa. Y se recitará la poesía de: la princesa está triste, qué tendrá la princesa, sus suspiros se escapan de su boca de fresa. Entonces, el niño que haga de princesa deberá poner cara de tristeza y gestos que acompañen esta emoción. El resto de los compañeros lo imitarán. La poesía tendrá variantes: si la princesa está alegre diremos: la princesa está contenta/ su sonrisa se escapa de su boca de fresa. Y si la princesa está asustada: la princesa está asustada/ un grito se escapa se su boca de fresa.

Los niños se irán turnando e irán haciendo cada vez uno de princesa.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos: Una corona de princesa. Una capa.

Recomendaciones: El profesor hará primero la actividad para que los niños vean lo que tienen que hacer, y para que se aprendan las tres poesías (que son iguales, lo que varía es la emoción expresada).

Actividad 3: ¿Qué cara tiene?

Objetivos:

- Nombrar y reconocer las emociones.

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

- Imitar las emociones a través del lenguaje corporal y de los gestos.

Desarrollo: Trabajo con la mitad del grupo.

Se tendrá preparada una gran cara de niño y de niña plastificada y pegada en el mural. También, distintos tipos de ojos: unos alegres, otros tristes, otros sorprendidos, y distintos tipos de bocas: alegres, tristes y sorprendidas.

El profesor irá combinando los ojos con sus respectivas bocas para crear una cara triste, alegre o sorprendida. Cada vez, que se cree una cara se les preguntará a los niños: ¿qué cara tiene este niño? Entonces, los niños responderán y todos procederán a imitar el estado de ánimo reflejado en la cara creada por el profesor con su cuerpo y con gestos.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos: Una gran cara de un niño y de una niña plastificadas. Distintos tipos de ojos y de bocas que expresen distintas emociones.

Recomendaciones: una vez que se haya repetido este juego varias veces se podrá invitar a los niños a que sean ellos los que creen caras alegres o tristes combinando los ojos y las bocas, siempre con la ayuda del profesor.

Es un juego que se puede incluir en la unidad didáctica del cuerpo humano.

Actividad 4: Somos espejos.

Objetivos:

- Imitar diferentes estados emocionales a través del lenguaje facial y corporal.
- Identificar los estados emocionales.

Desarrollo: Trabajo con la mitad del grupo.

Los alumnos se situarán en una fila en frente del profesor. Y deberán imitar los gestos y posiciones corporales que haga el profesor. Si el profesor pusiese cara de alegría, el alumno lo pondrá también, si pone una actitud de enfadado con el cuerpo y la cara el alumno lo deberá poner también.

Además, pueden a la misma vez nombrar la emoción que represente el profesor. Después, cuando los niños hayan captado la dinámica del juego los papeles se podrán invertir y un alumno ejemplificará la emoción para que los demás lo imiten.

Temporalización: 20 minutos.

Recomendaciones: Es una actividad que se puede realizar en el aula de psicomotricidad.

Actividad 5: Libro viajero de las emociones.

Objetivo: • Trabajar con la familia las emociones de alegría, enfado, tristeza, miedo...

Desarrollo: Trabajo para realizar con la familia.

Cada semana un niño se llevará a su casa el libro para que con su familia cuenten una historia en torno a una emoción. Puede ser algo que la familia haya vivido esa semana o algo que haya vivido en otros momentos (en unas vacaciones, el nacimiento de uno de sus hijos, la pérdida de una mascota...). Puede ir acompañado de fotos reales o de dibujos, todo dependerá de cómo lo enfoque cada familia.

El cuento regresará al colegio el lunes siguiente y en la clase el maestro irá contando a los niños las historias, que podrán ser recordadas por el maestro cada lunes para que los alumnos las vayan identificando y recordando.

Recursos: Cuaderno que tenga páginas en blanco.

El tercer grupo de actividades esté enfocado a trabajar la expresión de los sentimientos propios y vías para sentirse mejor.

Actividad 1: ¿Cómo me siento hoy?

Objetivo: • Identificar los propios estados emocionales.
• Identificar los estados emocionales de los demás compañeros.

Desarrollo: Trabajo en gran grupo.

Cada mañana en el momento de la asamblea, después de haber pasado lista y de haber dado los buenos días, se puede poner en marcha esta dinámica. Se trata de que el profesor le pregunte a los niños: ¿cómo se sienten hoy?

El primero que dará su respuesta es el maestro. Dirá cosas como: “hoy me siento muy contento y alegre porque he descansado muy bien” o “hoy me siento feliz porque es el cumpleaños de mi mamá”...Después, se dirigirá a un niño y le hará la pregunta y cuando ese niño responda (siempre con la ayuda y la guía de su profesor, al principio), le hará esa misma pregunta al compañero que tenga a su lado. Se puede ir acompañando las contestaciones de los niños con caritas que reflejen tristeza, alegría o enfado.

Temporalización: 20 minutos.

Recomendaciones: No es necesario que, al principio, se haga la ronda de la pregunta con todos los niños, pero a medida que los niños se vayan adaptando a esta dinámica, espontáneamente, querrán hacer la pregunta y responder todos y se animarán a contar cómo se sienten.

Además, se podrá hacer, también, al final del día y se les preguntará a los niños cómo se han sentido a lo largo del día o en determinadas situaciones que hayan surgido o en la realización de determinadas actividades a lo largo de la jornada.

Actividad 2: ¡Relax!

Objetivo: • Aprender a utilizar la relajación como medio para tranquilizarse y sentirse mejor.

Desarrollo: Trabajo en gran grupo.

El momento idóneo para trabajar técnicas de relajación es después de una sesión de psicomotricidad.

Una vez hayan terminado la sesión el profesor les irá indicando a los niños que se vayan tumbando en el suelo. Usará una voz suave, tranquila y les indicará a los niños que deben mantener silencio. Bajará las persianas y pondrá música suave de fondo. Les indicará que respiren hondo. Y así los dejará unos 6-7 minutos.

Otra variante: Les dirá a los niños que pongan las manos sobre su barriga, que cojan aire por la nariz y que lo suelten poco a poco por la boca, de esta manera podrán sentir como la barriga se infla cuando el aire entra y se desinfla cuando el aire sale.

Otra variante: Esta vez necesitaremos a nuestra amiga Emo. El profesor les enseñará a los niños a hacer masajes suaves en la cara de los demás niños, a través de movimientos circulares. El profesor realizará los masajes sobre Emo, y después, sobre alguno de los niños. A continuación, los niños se podrán poner en parejas y realizarse los masajes, con suavidad, unos a otros.

Otra variante: Esta vez se trata de dar tensión y relajar algunas partes del cuerpo. El profesor les dará las indicaciones a los niños: que se tumben sobre el suelo, y que se imaginen que su brazo es un espagueti largo, crudo y duro (los niños extenderán el brazo con tensión) después, les dirá que su brazo es, ahora, un espagueti blando ya cocido, para que lo relajen. A continuación, hará y les dirá lo mismo con las piernas. Los dejará al final relajados unos dos minutos. Las primeras veces, mientras les da las instrucciones, el profesor hará la extensión y la relajación de los brazos y de las piernas a la misma vez que los niños, hasta que ellos aprendan la dinámica.

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

Después de cada sesión de relajación, se hará una pequeña asamblea donde se les preguntará a los niños una serie de cuestiones que los inviten a reflexionar: ¿cómo os sentís mejor antes o después de haber hecho la relajación?, ¿os ha gustado hacer relajación hoy?, ¿os sentís más tranquilos?, ¿os sentís con ganas de seguir trabajando en el aula?...

Temporalización: Al principio con 6-7 minutos es suficiente, por la edad de los niños. A medida que se vayan adaptando a realizar ejercicios de relajación se pueden ampliar unos minutos más.

Recursos: Reproductor de CD. CD con música suave. La mascota de las emociones Emo.

Recomendaciones: Es ideal que los niños aprendan desde pequeños distintas formas de relajarse porque cada uno tendrá sus preferencias entre estas variantes en virtud de su propia personalidad. Además, es una vía que debemos tener en cuenta para usar en otros momentos en el aula: cuando se encuentren alterados, les cueste volver a centrarse, cuando surja un hecho imprevisto...

El cuarto grupo de actividades están centradas en el desarrollo de las habilidades sociales (resolución de conflictos, compartir con los demás y ayudar y saber pedir ayuda).

Actividad 1: ¡Yo lo vi primero!

Objetivos:

- Expresar cómo se sienten ante las peleas y conflictos.
- Ayudar al alumnado a resolver conflictos de manera satisfactoria y pacífica.
- Ayudarlos a pensar en soluciones ante conflictos de manera lúdica.

Desarrollo: Trabajo con la mitad del grupo.

Se les contará a los niños cómo Emo y sus hermanas aprendieron a resolver conflictos a través de una técnica que les enseñó su abuelo: tres sombreros para pensar (se trata de una versión simplificada y variada de la técnica de los seis sombreros para pensar de De Bono, 2008). En ella, los alumnos, a través de Emo, aprenderán que podrán utilizar tres sombreros de tres colores distintos para resolver los problemas que surjan entre ellos: el sombrero blanco significa información y se lo pondrán cuando cuenten lo que ha sucedido, el sombrero rojo se lo pondrán cuando cuenten cómo se han sentido ante el conflicto: tristes, enfadados, rabiosos, y el sombrero amarillo se lo pondrán cuando se busquen distintas soluciones al problema.

Temporalización: 5 minutos para el cuento. 20 minutos para la puesta en marcha de la dinámica de los tres sombreros para pensar.

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

Recursos: La historia de: Emo y sus hermanas ya resuelven sus problemas (anexo 2). Cartulinas blancas. Pintura de dedos de colores: blanca, roja y amarilla, punzones, pegamento.

Recomendaciones: Se tratará de implicar a los niños desde el principio en esta dinámica de resolver los conflictos. Para ello, es necesario que sean los niños lo que confeccionen los tres sombreros de manera cooperativa. Unos pintarán de un color, otros de otro, otros picarán con el punzón los bordes, y otros ayudarán al profesor a montar y a pegar cada uno de los tres sombreros. La historia será narrada por el docente, y este deberá expresar con el cuerpo emociones sentimientos, además, podrá ser dramatizado por los niños para que interioricen los distintos roles.

Cada vez que surja un problema en el aula o en el patio se pondrá en marcha esta dinámica. Se recordará siempre la dinámica haciendo alusión al cuento de Emo.

Actividad 2: ¿Me das uno?

Objetivo: • Desarrollar la habilidad de compartir con los demás.

- Generar una actitud positiva del hecho de compartir para que los niños comiencen a integrarla como una práctica habitual en su vida.

Desarrollo: Trabajo en gran grupo.

Se les contará la historia de Alicia, la nueva amiga de Emo, que nunca compartía con sus compañeros y se llegó a quedar sola y sin amigos con los que jugar.

Después, se realizará una asamblea donde se comentará la actitud de Alicia y les pondrá ejemplos de lo que significa compartir en su vida diaria, tanto en el colegio como en sus casas. Se les dirá lo importante que es compartir los juguetes con los compañeros, con los hermanos, compartir las galletas en el recreo, compartir el material de clase como los cuentos que más nos gustan...

Temporalización: 20 minutos.

Recursos: La historia de: Emo y su nueva amiga Alicia (anexo 3).

Recomendaciones: Cada vez que surja una situación que requiera compartir se recordará el cuento de Emo, y se pondrá de ejemplo ante la nueva situación. La historia será narrada por el docente, y este deberá expresar con el cuerpo emociones sentimientos, además podrá ser dramatizado por los niños para que interioricen los distintos roles.

Actividad 3: Me gusta ayudar.

- Objetivos:
- Desarrollar la habilidad de ayudar a los demás.
 - Generar una actitud positiva del hecho de ayudar y pedir ayuda para que forme parte de sus prácticas habituales en su vida diaria.

Desarrollo: Trabajo en gran grupo.

Se les contará el cuento de Emo y el hada que siempre ayudaba a las personas que no pueden hacer algunas cosas y que piden ayuda.

Después, se realizará una asamblea donde se intentará hacer reflexionar a los niños de lo importante que es ayudar y pedir ayuda cuando no podemos hacer algo. Se comentará la actitud del hada amiga de Emo, que ayuda a los niños pequeños, a las personas mayores, a sus hadas amigas cuando no saben hacer algunas cosas...

Se les hará algunas preguntas: ¿ayudáis alguna vez a vuestros compañeros en clase?, y ¿a vuestros hermanos?, ¿y a papá y a mamá en qué los ayudáis?, y si no sabéis o podéis hacer algo vosotros solitos qué hacéis: ¿os ponéis a llorar o pedís ayuda?...

Temporalización: 20 minutos.

Recursos: La historia de: Emo y el hada que siempre ayudaba (anexo 4).

Recomendaciones: Cada vez que surja una situación que requiera ayudar se recordará el cuento de Emo, y se pondrá de ejemplo ante la nueva situación. La historia será narrada por el docente, y este deberá expresar con el cuerpo emociones sentimientos, además podrá ser dramatizado por los niños para que interioricen los distintos roles.

4.7. CRONOGRAMA.

Tabla 1: Cronograma propuesto para la realización de las actividades del desarrollo de la inteligencia emocional en el aula de tres años.

Contenidos	Actividades	Meses del año									
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
Autoconocimiento y autoestima	¡Soy así!	2 sesiones	2 sesiones								
	¡Bailo y canto!	En distintas sesiones a lo largo del curso									
	El árbol del otoño	2 sesiones	2 sesiones								
	Mi familia me quiere			con la familia							
Conocimiento de las emociones propias y de los demás	Tarárá tarará	En distintas sesiones a lo largo del curso									
	¿Cómo se siente la princesa?	En distintas sesiones a lo largo del curso									
	¿Qué cara tiene?	En distintas sesiones a lo largo del curso									
	Somos espejos	En distintas sesiones a lo largo del curso									
	Libro viajero	Actividad con la familia a lo largo del curso									
Expresión de sentimientos propios y vías para sentirse mejor	¿Cómo me siento hoy?	En las asambleas de la mañana a lo largo del curso									
	¡Relax!	Tras las sesiones de psicomotricidad a lo largo del curso									
Habilidades sociales	¡Yo lo vi primero!	Se trabajarán en el momento en que se dé una situación conflictiva									
	¿Me das uno?	Se trabajarán en el momento en que se dé una situación de compartir									
	Me gusta ayudar	Se trabajarán en el momento en que se dé una situación de ayuda o pedir ayuda									

4.8. SISTEMA DE EVALUACIÓN.

La evaluación de esta propuesta se llevará a cabo en una doble dirección. Por un lado, se evaluará a los alumnos y por otro lado, a la propia propuesta.

La evaluación del alumnado, debido a la corta edad de los niños, se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática. No es recomendable que los niños se sientan evaluados, sino que actúen, interactúen, jueguen y respondan con total naturalidad. Las observaciones de cada alumno quedarán registradas en un diario anecdótico. En ese diario (anexo 6), se recogerá

todo el proceso en el que se lleve a cabo la aplicación de esta propuesta de intervención: antes, durante y después de haberla realizado. Así, será posible ver diferentes avances, situaciones, reacciones, conductas o alguna reflexión sobre los niños en la realización de las distintas actividades a lo largo de los días que se realicen con ellos estas actividades. También, cómo el alumnado va interiorizando las pautas y las dinámicas, e incluso, este registro nos servirá para reflexionar sobre nuestra propia práctica docente.

Por otro lado, se llevará a cabo la evaluación de la propuesta, ya que es necesario determinar si se ha ajustado a los intereses de los alumnos, si se ha conseguido que los niños disfruten en la realización de las actividades, si se ha contado con el apoyo por parte del equipo directivo y de los padres y si se ha contado con los materiales, espacios y tiempos necesarios. Para ello, se necesitará responder a una serie de cuestiones mediante una hoja de registro (Anexo 6).

5. DISCUSIONES-CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA

Esta trabajó se planteó con un objetivo general: Crear una propuesta de intervención en relación a la inteligencia emocional en el aula de tres años de Educación Infantil. Para ello, se deben crear en el ámbito escolar las condiciones necesarias para que el niño no solo se desarrolle integralmente sino también, alcance unas adecuadas competencias emocionales, ya que será la escuela el lugar donde el niño pase mucho tiempo, a partir de su escolarización y en el cual se ponen en juego sus emociones y su identidad (López, 2009).

Además, se han planteado una serie de objetivos específicos. El primero ha sido: Conocer el significado y el alcance de la inteligencia emocional y la educación emocional.

Lo importante es saber que la inteligencia ya ha pasado de ser un constructo cuantificable por el cual no se garantizaba el bienestar ni el éxito a nivel personal, social y emocional, y que además, la inteligencia no solo se compone del factor cognitivo sino que es fundamental el factor emocional (Gardner, 2012; Goleman, 2012; Gallego, 2004). Por ello, la educación emocional trata de garantizar el bienestar y la felicidad de las personas potenciando las emociones positivas y tratando de evitar el efecto de las emociones negativas (Bisquerra, 2011).

El segundo objetivo ha sido: Determinar el grado de importancia y la implicación de la familia y la escuela en el desarrollo de las competencias emocionales del niño.

Es importante que tanto el contexto familiar como el educativo sean conscientes de lo determinante que es el desarrollo de las competencias emocionales en los niños. Por ello, ambos ámbitos deberán conocer el alcance y el significado de la inteligencia emocional. Como establece Goleman (2012) la adquisición de competencias emocionales supondrá que el alumnado desempeñe mejores roles en su vida futura, pero también, es la forma de que se eviten problemas emocionales que se gestan en la infancia: depresión, baja autoestima, cinismo, hostilidad hacia los demás, odio, falta de conciencia... (Baena, 2005). Esto reportará beneficios en la salud futura del alumnado, tanto a nivel físico como a nivel mental, incrementándose además, la adquisición de aprendizajes y el desarrollo de la persona en todas sus dimensiones.

La familia deberá ser conocedora de que es el primer contexto de socialización donde se adquieren las competencias y habilidades emocionales. Será, incluso, antes del nacimiento del niño cuando las futuras madres deberán tener conciencia sobre ello, y, por lo tanto deberán reducir los niveles de estrés y ansiedad para no afectar en el desarrollo emocional de su futuro hijo (García Navarro, 2011).

Es necesario que las familias sean conscientes de que son el ejemplo más directo y cercano que tiene sus hijos para aprender la regulación y la adquisición de habilidades y destrezas emocionales. Será en la familia donde los niños aprendan cómo los demás reaccionan ante sus sentimientos y el lugar donde aprenden a pensar y a dar respuestas sobre sus sentimientos. Por ello, la influencia de los padres será determinante, además, padres hábiles a nivel emocional tendrán hijos igualmente hábiles tal y como demuestra la investigación al respecto de Hooven, Katz y Gottman (1997).

Pero, la adquisición de estas competencias emocionales no solo se darán en el contexto familiar, sino, también, en el contexto escolar. Es fundamental que la escuela, hoy en día, lleve a cabo el desarrollo de las competencias emocionales, y que no se centre en la enseñanza de habilidades meramente académicas. En este ámbito es clave la figura del docente, el cual deberá en primer lugar, contagiar a los alumnos con su propio estado emocional y de ánimo y deberá reconocer sus propias emociones para que el alumnado pueda aprender a reconocer las suyas propias y las de sus compañeros (López Cassá, 2007). En segundo lugar, el profesorado deberá reflexionar sobre sus propias prácticas docentes para que lleven a cabo un análisis de cómo ellos mismo trabajan y ponen en marcha las competencias emocionales en el aula (Gallego, 2004).

En tercer lugar, es destacable la formación, tanto inicial como permanente, del profesorado para que tanto los futuros docentes como los que ya están en ejercicio cuenten con las destrezas necesarias para poder transmitir y trabajar las competencias emocionales y sociales en el alumnado (Bisquerra, 2005; Abarca, Marzo y Sala, 2002; y Bueno García, Teruel Melero y Valero Salas, 2005).

En cuarto lugar, la escuela debe generar las condiciones necesarias para crear un clima escolar que propicie la adquisición del bienestar y la felicidad en el alumnado, para ello, según Palomera (2009), los centros deberán tener los espacios y asignar los tiempos para poder conseguir este objetivo, incluirán actividades de relajación de forma habitual en los centros, propondrán actividades escolares divertidas fomentando el juego y el sentido del humor, darán la sensación de seguridad y comodidad al alumnado, y generarán expectativas positivas sobre todos los alumnos utilizando un lenguaje positivo y resaltando lo positivo de cada alumno.

El tercer objetivo ha sido: Establecer las principales características de un niño de tres años en relación a su desarrollo cognitivo y emocional. Es crucial conocer la etapa evolutiva en que se encuentra el alumnado para poder proponer actividades acordes a su nivel emocional, motriz y cognitivo con la intención de desarrollar adecuadamente la inteligencia emocional en al aula de 3 años de Educación Infantil, ya que es durante el primer periodo de la vida del niño, según López Cassá (2007) cuando la educación emocional es más efectiva. Ya con 3-4 años de edad, los niños

tienen amplios niveles de comprensión emocional, son capaces de reconocer no solo sus propias emociones, sino, también, las de los demás por lo que es posible trabajar las competencias emocionales y sociales con los niños de esta edad.

Y el último objetivo propuesto ha sido: Proponer una guía de actividades acordes al currículum de Educación Infantil y al nivel de desarrollo del niño. De esta forma, la inteligencia emocional podrá ser desarrollada desde el primer curso de Educación Infantil mediante distintas actividades que pretenden el desarrollo integral del alumnado y acordes al currículum de esta etapa.

De esta propuesta de intervención para desarrollar la inteligencia emocional en el aula de 3 años se han podido extraer las siguientes conclusiones:

1. La importancia de trabajar y desarrollar la inteligencia emocional desde que los niños comienzan su periodo de escolarización, ya que es el momento de mayor plasticidad en el cual se aprenden conceptos y hábitos con gran facilidad, y por lo tanto, es el momento más idóneo para trabajar determinadas pautas y hábitos que les generarán ventajas y beneficios no solo en su vida escolar, sino en su vida personal.
2. Es determinante que las personas aprendan a desarrollar, desde edades muy tempranas, pautas como: relajarse, expresar sentimientos y emociones, identificar los de los demás, y algunos hábitos y competencias prosociales (resolver conflictos, pedir y dar ayuda, compartir...).
3. La posibilidad de desarrollar estos aprendizajes emocionales a través de una metodología lúdica, activa y participativa mediante el uso de canciones, juegos, dramatizaciones, cuentos... (ya que es la manera más óptima y eficaz de llevar a cabo la enseñanza en educación infantil).
4. Demostrar que, con pocos recursos materiales, es posible trabajar las competencias emocionales desde el primer curso de Educación Infantil por medio de distintas actividades que se integran en la dinámica normal y habitual de la vida del aula.
5. La necesidad de ayudar y apoyar a las familias en la tarea de enseñar las competencias emocionales de sus hijos y reforzar las adquisiciones que los niños traen de sus hogares en este aspecto.

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

La principal limitación encontrada para llevar a cabo esta propuesta de intervención ha sido la gran cantidad de literatura científica al respecto (tesis, revistas y artículos científicos, libros...) y el poco espacio material para poder compilar no solo la información teórica, sino también, el desarrollo de la propia propuesta y las actividades.

Además, esta propuesta se planteó para ser puesta en la práctica en un colegio concreto y ser evaluada, pero al ser realizada en el último cuatrimestre del curso, ha imposibilitado por falta de tiempo el hecho de poder ser llevada a cabo.

A partir de esta propuesta se plantean otras nuevas líneas de investigación futuras. Esta propuesta se ha concebido como el punto inicial para que a partir de esta se secuencien distintas actividades en los cursos sucesivos, siempre atendiendo al nivel madurativo y a los intereses del alumnado. Esta propuesta es el referente inicial para llevar a cabo un trabajo continuado y sistematizado sobre el desarrollo de la inteligencia emocional a lo largo de toda la etapa de Educación Infantil. Así, de forma progresiva se irán ampliando el abanico de emociones y competencias emocionales que se puedan trabajar respecto a la inteligencia emocional en esta etapa.

Otro punto abierto para trabajar en el futuro es el poder incrementar más la colaboración con las familias, para que estas aprendan actividades, juegos, pautas y dinámicas sobre de la inteligencia emocional y puedan desarrollarlas en sus casas.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, M., Marzo, L., y Sala, J. (2002). La educación emocional y la interacción profesor/a-alumno/a. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5, (3). Recuperado de: http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1227712982.pdf
- Baena Paz, G. (2005). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil: guía para padres y maestros*. Sevilla: MAD.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, (3), 95-114. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126758>
- Bisquerra, R. (2010). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para padres y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bueno García, C., Teruel Melero, M., Valero Salas, A. (2005). La inteligencia emocional en los alumnos de Magisterio: La percepción y comprensión de los sentimientos y las emociones. *Revista Interuniversitaria de la Formación del Profesorado*, 19, (3), 169-194. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/busquedadoc?t=la+inteligencia+emocional+en+los+alumnos+de+magisterio&db=1&td=todo>
- Cabello Salguero, M. J. (2011). Importancia de la Inteligencia Emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de Educación Infantil. *Pedagogía Magna*, 11, 178-188. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629180>
- De Andrés Vilora, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas*, 10, 107-124. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10486/4739>
- De Bono, E. (2008). *Seis sombreros para pensar*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Delval, J. (2002). *El desarrollo humano*. Madrid: Siglo XXI.
- Díez Navarro, M.C. (2011). *El piso de debajo de la escuela. Los afectos y las emociones en el día a día de la escuela infantil*. Barcelona: Graó.
- García Lago, V. (2008). La Inteligencia Emocional en la Educación Infantil. *Educación y Futuro*, 19, 129-149. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126758>

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/busquedadoc?t=la+inteligencia+emocional+en+la+educaci%C3%B3n+infantil&db=1&td=todo>.

García Navarro, E. (2011). Capítulo 9: La educación emocional en la familia. En Bisquerra, R. (1ª Ed.), *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias* (pp. 205-248). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Gardner, H. (2012). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

Gallego Gil, D. (2004). *Educar la inteligencia emocional en el aula*. Madrid: PPC.

Gallego Alarcón, M.J. (2006). *Educar a los hijos con inteligencia emocional*. Madrid: PPC.

Goleman, D. (1998). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (2012). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Greenspan, S. y Thorndike, N. (1997). *Las primeras emociones. Las seis etapas principales del desarrollo durante los primeros años de vida*. Barcelona: Paidós.

Hooven, C., Katz, L. & Gottman, J. (1997). *The Family as a Meta-emotion Culture*. Recuperado de: http://books.google.es/books?id=CDH005PP3ZUC&printsec=frontcover&hl=es&source=gs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Jensen, E. (2004). *Cerebro y aprendizaje. Competencias e implicaciones educativas*. Madrid: Narcea.

Ledoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Planeta.

López Cassá, E. (2007). *Educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer España.

López Cassá, E. (2011). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer España.

López, F. (2009). *Las emociones en la educación*. Madrid: Ediciones Morata.

Lowenfeld, V. (2010). *Desarrollo de la capacidad intelectual y creativa*. Madrid: Síntesis.

Marina, J.A. (2005). Precisiones sobre la Educación Emocional. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, (3), 27-43. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/busquedadoc?t=precisiones+sobre+la+educaci%C3%B3n+emocional&db=1&td=todo>

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

Palacios, Y. (2010). Educación emocional y creatividad en la I y II etapa de la Educación Básica. *Revista de investigación*, 71, (34), 249-269. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/busquedadoc?t=educacion+emocional+y+creatividad+&db=1&td=todo>

Palomera, R. (2009). *Educando para la felicidad*. Madrid: Pirámide.

Piaget, J. (1989). *Psicología del niño*. Madrid: Morata.

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil*, Boletín Oficial de estado, 4, de 4 de enero de 2003.

Salovey, P. & Mayer, J. (1997). *What is emotional intelligence?* New York: Basic Books.

Serrano Garrido, B. (2009). *Inteligencia emocional*. Madrid: San Pablo.

Turner, J. (1987). *El niño ante la vida: enfrentamiento, competencia y cognición*. Madrid. Morata.

7. Anexos

Anexo 1

Canción “Dicen que” del grupo Encanto.

Dicen que el elefante
Es gordo, gordo, gordo
Y yo soy muy flaquito,
Y yo soy muy flaquito,
Dicen que el elefante
Es gordo, gordo, gordo
Y yo soy muy flaquito
¡Y qué lo voy a hacer!

Dicen que la jirafa
Es alta, alta, alta,
Y yo soy muy bajito,
Y yo soy muy bajito,
Dicen que la jirafa
Es alta, alta, alta,
Y yo soy muy bajito
¡Y qué lo voy a hacer!

Dicen que los leones
Son malos, malos, malos,
Y yo soy muy buenito
Y yo soy muy buenito,
Dicen que los leones
Son malos, malos, malos
Y yo soy muy buenito
¡Y qué le voy a hacer!

Dicen que los monitos
Son feos, feos, feos,
Y yo soy muy bonito,
Y yo soy muy bonito,

Dicen que los monitos
Son feos, feos, feos,
Y yo soy muy bonito
¡Y qué le voy a hacer!
Dicen que las tortugas
Son lentas, lentas, lentas,
Y yo muy rapidito,
Y yo muy rapidito,
Dicen que las tortugas
Son lentas, lentas, lentas
Y yo muy rapidito
¡Y qué le voy a hacer!

Dicen que los soldados
Son duros, duros, duros,
Y yo soy muy blandito,
Y yo soy muy blandito,
Dicen que los soldados
Son duros, duros, duros
Y yo soy muy blandito
¡Y qué le voy a hacer!

Anexo 2

Emo y sus hermanas resuelven sus problemas.

Había sido un largo fin de semana de invierno, no había parado de llover y Emo, Trista y Allegra no habían podido salir a jugar y a correr por el parque ni a pasear por la alameda con el abuelo Feli.

Ya era domingo por la tarde y las niñas reñían y peleaban por todo. El abuelo Feli, que ya no sabía lo que hacer para entretener a las niñas, propuso que jugaran a algo muy divertido.

-Voy a sacar mi colección de cromos y jugaremos a los cromos -dijo el abuelo con gran entusiasmo. El abuelo sacó del altillo del armario una caja antigua que contenía unos cromos preciosos, se los enseñó a las niñas y les dijo que eran los cromos con los que jugaban su mamá y sus tías cuando eran pequeñas.

El abuelo empezó a repartir los cromos a Emo, a Trista y a Allegra.

-¡Ese es para mí!-gritó Trista a su hermana Emo.

-¡No me lo ha dado a mí el abuelo!- dijo Emo.

Entonces Trista agarró con fuerza el cromo de la mano de Emo y lo rompió.

-¿Ves lo que has hecho?- le gritó Emo a su hermana, a la vez que le tiraba del pelo.

-Eres una niña mala, Emo- le gritaba Trista mientras la zarandeaba por el brazo.

La pequeña Allegra empezó a llorar y a decir:-¡No os peleéis más, por favor! ¡Lleváis peleando por todo muchos días, y esto me pone muy triste!

El abuelo Feli se levantó y volvió a guardar su colección de cromos en el altillo, entonces, apareció con tres sombreros de tres colores: uno; de color blanco. Otro; rojo, y otro; amarillo.

-¿Veis estos sombreros niñas?-dijo el abuelo. Pues con ellos os enseñaré a resolver vuestros problemas y conflictos de manera cordial, sin gritar, sin pegar y sin zarandear.

Las niñas se quedaron extrañadas, pero les interesó mucho lo que el abuelo les contó a continuación.

-Cada vez que tengáis un problema vais a hacer lo siguiente: Os pondréis el sombrero de color blanco para que podáis entender lo que ha pasado. Con el sombrero blanco contaréis lo que ha ocurrido para llegar a tener un conflicto. Cuando hayáis hecho esto, podréis cambiar el sombrero blanco por el de color rojo. Y explicaréis cómo os habéis sentido.

-¿Cómo te has sentido antes Trista?-preguntó el abuelo.

-Muy enfadada porque yo quería el cromo que tenía Emo, era mucho más bonito.

-¿Y tú cómo te has sentido, Emo?-dijo el abuelo.

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

-Me he sentido muy rabiosa porque Trista ha roto el cromo que me has dado, por eso le he tirado del pelo.

-¿Y tú, pequeña Allegra cómo te has sentido?

-Muy triste y muy nerviosa porque he visto discutir y pelear a mis hermanas, y eso no me gusta, abuelo-dijo Allegra.

-Muy bien niñas, una vez que hayáis expresado cómo os habéis sentido, cambiaremos el sombrero de color rojo por el de color amarillo. Esto significa que vamos a aportar soluciones para resolver el conflicto-explicó el abuelo.

-¿Qué soluciones podemos aportar para solucionar este problema?-preguntó el abuelo.

-Emo dijo que se podían intercambiar los cromos de unas a otras y así, todas, podrían tener los cromos, ese día. Trista apuntó ese fin de semana unas tendrían unos cromos, pero el siguiente fin de semana cambiarían por otros cromos distintos.

-¡Muy bien, veo que me habéis entendido!- dijo el abuelo.

-Ahora vosotras decidiréis cuál es la mejor solución para este problema, y de esta manera siempre que tengáis un problema lo resolveréis sin pegar, sin morder, sin tirar de los pelos, sin zarandear... Y utilizando estos tres sombreros que os voy a regalar.

-¡Muchas gracias, abuelo, gracias por enseñarnos tantas cosas!-dijeron las tres hermanas.

Anexo 3

Emo y su nueva amiga Alicia.

Ese curso empezó con novedades. Había una nueva compañera en la clase de Emo. Su nombre era Alicia. Una niña de pelo castaño, de ojos grandes y alegres, muy divertida y con muchas ganas de aprender y de hacer nuevos amiguitos en su recién estrenado colegio.

Emo era la nieta de D. Facundo, el panadero y el pastelero del barrio, y se había mudado allí, porque el Sr. Facundo ya estaba muy mayor y su hijo, el papá de Alicia, se iba a hacer cargo de la pastelería. ¡Qué pasteles, galletas, magdalenas hacía el papá y el abuelo de Alicia!

La maestra les dijo a los niños que tenían que ser muy cariñosos con ella, acogerla, jugar y preocuparse por Alicia porque era nueva en la clase y no conocía a otros compañeros. Los niños hicieron caso a la maestra Felisa y desde el primer momento todos le brindaron su cariño.

Pero...a la hora del desayuno se repetía una escena cada día. Alicia llevaba para desayunar rosquillas, galletas, magdalenas que hacían su padre y su abuelo...Cuando abría el envoltorio de su desayuno...salía un olor... ¡Qué delicia!

Entonces, los niños siempre le preguntaban:- ¿Alicia me das una galleta?

-No, son mías- contestaba Alicia.

Al día siguiente...-¿Alicia me das una rosquilla?

-No, son mías-contestaba Alicia.

Al siguiente día...-¿Alicia me das un poquito de tu magdalena?

-No, es mía- contestaba Alicia tajante.

Así se fueron sucediendo los días, y poco a poco los nuevos compañeros de Alicia se fueron alejando de ella, ya no le brindaban su cariño, su compañía ni compartían juegos con ella. Alicia se empezó a quedar sola en los recreos, en la clase...

La niña empezó a estar cada día más triste, se la veía llorosa y sus ojos grandes perdieron su alegría.

Emo se dio cuenta de lo que le ocurría a la niña y durante un recreo fue a hablar con Alicia.- ¿Qué te pasa?-le preguntó Emo.

-Me siento sola, nadie quiere jugar y estar conmigo. Me quiero ir de este colegio, aquí no me quieren-dijo Alicia.

-Eso no es verdad, Alicia. Aquí todos te queremos. Lo que pasa es que aquí todos estamos acostumbrados a compartir todo, y a lo mejor eso a ti te cuesta un poco más. Pero, ya verás que lo feliz que te vas a sentir cuando aprendas. ¡Tengo una idea!

Emo se acercó al oído de Alicia y le contó su plan.

Al día siguiente, Alicia llegó al colegio acompañada de su abuelo y una enorme caja.

Todos los niños estaban muy intrigados y le preguntaron: -¿Alicia que hay dentro de la caja?

-Hay muchas rosquillas, galletas y magdalenas para compartir con todos vosotros en la hora del recreo. Sé que a todos os gustan y por eso os las he traído.

Los niños se sintieron muy alegres y reconocieron que tampoco se había portado bien con Alicia.

-Alicia, no te preocupes. De aquí en adelante ya no estarás nunca más sola y triste- le dijeron los niños.

-Y vosotros no os preocupéis porque yo compartiré mi desayuno y todas mis cosas con todos vosotros-dijo Alicia.

Alicia se sintió enormemente feliz tal y como le había dicho Emo. Aprendió que compartiendo no solo hacía más felices a los demás, sino, también a ella misma.

Anexo 4

Emo y el hada que siempre ayudaba.

Emo se sentía muy contenta porque tenía un secreto. Era el hada que siempre estaba dispuesta a ayudar a los demás. El hada que siempre ayudaba apareció un día, de repente, cuando Dña. Emilia la ancianita que vivía en el segundo piso no podía subir su bolsa de compra por las escaleras.

Ese día el ascensor no funcionaba y Dña. Emilia entre el perrito Claudio, el bastón y la gran bolsa de compra del supermercado se sintió sin fuerzas para subir la bolsa hasta su casa por las escaleras. Dña. Emilia en ese momento pensó: -Ojalá tuviera un hada madrina que me ayudara con todo lo que ya no puedo hacer. Tendré que dejar mi compra aquí y, después, me la subirá mi vecino Alfredo cuando llegue de trabajar.

El hada que siempre ayudaba al sentir a Dña. Emilia tan disgustada decidió subirle la compra hasta su casa y ayudarla en lo que pudiese. Mientras el hada subía la compra Emo bajaba por las escaleras -¿Quién eres, por qué vas vestida así y llevas una varita mágica?- preguntó Emo muy que extrañada.

-Hola, yo soy un hada, y sé que tú eres Emo- le dijo el hada.

-¿Un hada?- grito Emo.

-Sí, soy un hada que trata de ayudar a las personas cuando no pueden hacer las cosas y he venido para ayudar a Dña. Emilia que está un poco mayor y ya no puede hacer todo lo que quiere...-dijo el hada.

-¿Y si yo necesito algo que no pueda hacer tú me ayudarías?-pregunto Emo.

-Por supuesto, Emo. No hay nada que me guste más y me haga más feliz que poder ayudar a otras personas. Es muy importante ayudar a los demás, y, también, es muy importante pedir ayuda cuando no sabemos hacer las cosas por nosotros mismos, me hace sentirme muy bien cuando puedo ayudar a los demás y, me siento muy bien cuando los demás me ayudan a mí en lo que yo no puedo hacer-dijo el hada que siempre ayudaba.

Emo pensó y pensó mucho en estas palabras que le había dicho el hada. Las recordó todo el día. Por la tarde, cuando su mamá llegó de trabajar se encontró con una gran sorpresa...

-Pero, Emo ¡qué maravilla!- exclamó su mamá. -Tu habitación está recogida y los juguetes están dentro del su baúl.

-Sí- dijo Emo. -Es que me gusta ayudar, mamá.

-¿Necesitas que te ayude en algo más, mamá?- dijo Emo.

-Bueno, si quieres puedes ayudarme a poner la mesa para la cena. Los cubiertos están en esa repisa, los vasos en el segundo estante, el mantel está en este armario...

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

Esa noche mientras cenaban la mamá de Emo comentó a su papá y a sus hermanas lo orgullosa que se sentía de Emo. Dijo que se había sentido muy contenta cuando al llegar de trabajar se había encontrado la habitación de Emo recogida, y los juguetes en el baúl. Además, le agradeció a la niña que la hubiera ayudado a poner la mesa.

Emo le dijo que ayudar a los demás era muy importante y que la hacía sentir muy feliz.

Al día siguiente, Trista y Allegra viendo lo contenta que estaba su mamá con Emo recogieron sus juguetes, colgaron su mochila en su sitio y ayudaron a su mamá a poner y a recoger la mesa en el almuerzo y en la cena.

El hada que siempre ayudaba al ver todo esto se sintió muy orgullosa de Emo, y esa noche cuando Emo ya estaba en la cama entró por su ventana y le dijo lo feliz y alegre que se sentía por ver que a ella, también, le gustase ayudar a los demás.

Anexo 5: Hoja de registro de diario

Observador:	Fecha:	Curso:
Registro:		
Aspectos a considerar:		

Propuesta de intervención para fomentar la inteligencia emocional en el aula de 3 años

Anexo 6: Hoja de registro

	Sí	Mejorable	No
Las actividades se han ajustado a los intereses del alumnado.			
Las actividades han sido adecuadas a la edad del alumnado.			
Se ha contado con los materiales necesarios.			
Las actividades se han podido integrar fácilmente a la dinámica del aula.			
Los espacios han sido los adecuados.			
Los tiempos han sido los correctos.			
Se ha conseguido la participación de la familia			
Ha despertado el interés de las familias			
Ha contado con el apoyo del equipo directivo.			