



Universidad de Valladolid

Campus de Segovia

Magisterio de Educación Infantil

**GESTIÓN EMOCIONAL: conocimientos
de los docentes y propuestas
didácticas**

Alumna: Patricia Baixeras Espinosa

Tutor: Miguel Ángel Cerezo Manrique

RESUMEN

Aunque el desarrollo de la inteligencia emocional viene recogida, con diferente grado de concreción, en la legislación educativa vigente, tanto en la LOE de 2006, como en el Real Decreto de 2006, en el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil, como en los Decretos específicos de cada Comunidad Autónoma, no se le suele dar la importancia que este desarrollo legal le otorga.

En el presente trabajo se ha realizado una revisión de algunos de los últimos estudios sobre la inteligencia emocional, para después poner de manifiesto la importancia del esfuerzo docente organizado e intencionado para su desarrollo, que sin duda va a contribuir al crecimiento integral de los alumnos. Igualmente se incluye una propuesta didáctica elaborada y dirigida al desarrollo de las habilidades emocionales de los niños, con el ánimo de aportar una herramienta didáctica más que proporcione a los docentes recursos específicos para conseguir el objetivo del crecimiento emocional del niño.

Para el estudio de los conocimientos y actitudes de los docentes hacia este tema, se ha desarrollado un cuestionario de evaluación, con el que se ha pretendido recoger la información referida.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional, competencias, prácticas en el aula, docentes.

ABSTRACT

Although the development of emotional intelligence is collected, with varying degrees of specificity, in the current educational legislation in both the LOE, 2006, and in the Royal Decree of 2006, which establishes the curricula for the second cycle of Child education, as in the specific decrees Autonomous Region, not usually given the importance of this legal development grants.

In the present work I have performed a review of some recent studies of emotional intelligence, then highlight the importance of teacher's organized and intentional effort for development, which will certainly contribute to the overall growth of the students. It also includes an elaborate didactic and directed the development of children's emotional skills, with the aim of providing a more educational tools for teachers to provide specific resources to achieve the goal of the child's emotional growth.

For the study of knowledge and attitudes of teachers towards this issue, we have developed an evaluation questionnaire, with which we have tried to collect the information on.

KEYWORDS

Emotional intelligence, competencies, classroom practices, teachers.

ÍNDICE

Introducción	5
Objetivos	6
Justificación del tema elegido	7
Fundamentación teórica	11
Metodología y diseño	15
Propuestas didácticas para trabajar la inteligencia emocional	15
Conocer nuestras propias emociones	15
Controlar emociones	18
Motivación	21
Conocer emociones ajenas	24
Control relaciones	29
Puesta en práctica	31
Conocimientos y actitudes acerca de la IE en los docentes	32
Exposición de los resultados	33
Análisis del alcance del trabajo y las oportunidades o limitaciones del contexto en el que ha de desarrollarse	35
Consideraciones finales, conclusiones y recomendaciones	37
Bibliografía y referencias	38
Anexos	40

INTRODUCCIÓN

El pilar base del trabajo es profundizar sobre las competencias de la inteligencia emocional (IE) según Goleman (1995) las cuales son cinco; conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlar las emociones, la capacidad de motivarse a uno mismo, el reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las relaciones.

Para corroborar la importancia de trabajar la IE en el aula, he realizado una revisión de algunos estudios que apoyan esta idea. Además de consultar el Decreto 17/2008, *de 6 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se desarrollan para la Comunidad de Madrid las enseñanzas de la Educación Infantil*. En el que se observan diversos puntos dentro de las tres áreas que fomentan la IE en el aula.

Por esta razón he realizado algunas propuestas de actividades que sirvan como recursos para los docentes, en las que se trabajan las competencias de la IE. Pude llevar a la práctica dos de ellas, para poder demostrar que es posible trabajar este tema con alumnos de infantil y que a la vez favorecen su desarrollo integral. Aunque algunos aspectos se ven limitados por la edad de los alumnos, como los dibujos que realizan, van interiorizando los conceptos que pretendemos transmitirles. Los docentes son conscientes de la importancia de trabajar la IE en el aula, a pesar de que no lo llevan a cabo en algunas ocasiones. Tras mi período de prácticas pude observar que trabajan la IE en algunas ocasiones, con cuentos marcados por el método que llevan a cabo en el centro, pero no se aparece como un elemento transversal en otras áreas.

Es muy importante que los docentes tengan unos conocimientos específicos sobre este tema. Por ello, sería conveniente que durante su preparación docente pudieran trabajar su propia gestión emocional, para que lo interioricen en su vida cotidiana y de esta forma poder llevarlo a cabo en el aula de una forma espontánea.

Este es el motivo por el cual he querido trabajar este tema. Mi intención es fomentar el trabajo de la IE en el aula, aunque no sea de forma específica, globalizando con otras áreas es posible alcanzar los objetivos marcados para el desarrollo de la IE en niños de infantil. Además por los conocimientos que he ido adquiriendo con mi mención, considero que con las áreas de música, plástica y corporal, que son las más propicias para la expresión de emociones, sentimientos, pensamientos, etc, esto es posible.

OBJETIVOS

1. Profundizar en la teoría existente sobre la inteligencia emocional
2. Revisar los diferentes estudios que ponen de manifiesto la importancia de inteligencia emocional en las aulas
3. Destacar la importancia de un buen manejo de la inteligencia emocional por parte de los docentes
4. Plantear posibles actividades para promover las competencias de la inteligencia emocional
5. Llevar a la práctica algunas actividades como forma de fomentar este tipo de prácticas
6. Describir los conocimientos, actitudes y puestas práctica acerca de la inteligencia emocional de los docentes de Educación Infantil del CEIP “Los Ángeles”

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

El tema que he elegido se debe a que considero que habitualmente se le da más importancia a otras áreas y otros aspectos educativos, antes que al desarrollo emocional de los niños, que como veremos a continuación es esencial para el desarrollo integral del niño.

Legalmente, en especial, en el Decreto 17/2008, *de 6 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se desarrollan para la Comunidad de Madrid las enseñanzas de la Educación Infantil*, vienen reflejados algunos puntos donde especifican la importancia del tema elegido en esta etapa educativa. Concretamente en los objetivos de la Educación Infantil, recoge; desarrollar sus capacidades afectivas, relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos y desarrollar habilidades comunicativas. Estos aspectos son parte fundamental de la gestión emocional.

Además dentro de cada área, podemos observar algunos puntos concretos que tratan aspectos relacionados con el tema de este trabajo. Éstos son:

Área 1: conocimiento de sí mismo y autonomía personal. En el apartado de los objetivos cita concretamente, en el punto 3, *identificar los propios sentimientos, emociones y necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros*. Y en el punto 6, *desarrollar habilidades para afrontar situaciones de conflicto*. Dentro del apartado de contenidos, en el bloque 1, *el cuerpo y la propia imagen; identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás. Control progresivo de los propios sentimientos y emociones*. En el bloque 2, *juego y movimiento; exploración y valoración de las posibilidades y limitaciones perceptivas, motrices y expresivas propias y de los demás. Actitud de ayuda y colaboración con los compañeros*. En el bloque 3, *la actividad y la vida cotidiana; habilidades para la interacción y colaboración y actitud positiva para establecer relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales. La iniciativa en las tareas y la búsqueda de soluciones a las dificultades que aparecen*. Y en el bloque 4, *el cuidado personal y la salud, petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran. Valoración de la actitud de ayuda de otras personas*.

Área 2: conocimiento del entorno. Vemos en los objetivos, concretamente en el 1, *observar y explorar de forma activa su entorno generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento*, y en el 5, *relacionarse con los*

demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.

Área 3: lenguajes: Comunicación y representación. Hay varios objetivos que corroboran la importancia de la gestión emocional. Algunos de estos objetivos son; *utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación, de disfrute y de expresión de ideas y sentimientos. Valorar y utilizar la lengua oral como medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia. Expresar con corrección emociones, sentimientos, deseos e ideas, mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación. Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y adultos, adoptando una actitud positiva hacia la lengua.* En el bloque 1 de contenidos, lenguaje verbal, hace mención a; *utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para explorar conocimientos, para expresar y comunicar ideas y sentimientos para regular la propia conducta y la de los demás. Y también, participación y escucha activa en situaciones habituales de comunicación.*

Como vemos, legalmente hay una gran carga sobre la importancia de trabajar aspectos emocionales en el aula. Está todo conectado, debido a que si fomentamos el desarrollo de las competencias de la inteligencia emocional, fomentamos la autonomía de los niños, otro principio fundamental de la educación.

Además del ámbito legal es importante tener en cuenta las numerosas aportaciones que la investigación ha hecho en esta última década en el campo de la IE. La formación del profesorado siempre se ha enriquecido de los descubrimientos de la investigación y viceversa, pero estos últimos avances en IE son tan recientes que no han sido incorporados, al completo, a la formación del profesorado. Por eso a continuación pretendo resumir la importancia de estos hallazgos y aportar recursos que puedan ser de utilidad en el buen ejercicio de su labor.

Por otro lado con la realización de este trabajo se ponen en juego algunas de las competencias generales y específicas adquiridas a lo largo de los estudios de grado de maestra en educación infantil, a saber:

- Aspectos principales de terminología educativa
- Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo
- Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el currículum de Educación Infantil

- Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa
- Principales técnicas de enseñanza-aprendizaje
- Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje
- Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos
- Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa
- Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa
- Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea
- La capacidad para iniciarse en actividades de investigación
- El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión
- Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 0-6, en el contexto familiar, social y escolar
- Conocer los fundamentos de atención temprana
- Capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites.
- Saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual.
- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución pacífica de conflictos.

- Comprender que la dinámica diaria en Educación Infantil es cambiante en función de cada alumno o alumna, grupo y situación y tener capacidad para ser flexible en el ejercicio de la función docente.
- Saber valorar la importancia de la estabilidad y la regularidad en el entorno escolar, los horarios y los estados de ánimo del profesorado como factores que contribuyen al progreso armónico e integral del alumnado.
- Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.
- Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.
- Capacidad para comprender que la observación sistemática es un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, así como contribuir a la innovación y a la mejora en educación infantil.
- Capacidad para analizar los datos obtenidos, comprender críticamente la realidad y elaborar un informe de conclusiones.
- Conocer la legislación que regula las escuelas infantiles y su organización.
- Ser capaces de elaborar propuestas didácticas que fomenten la percepción y expresión musicales, las habilidades motrices, el dibujo y la creatividad.
- Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
- Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El concepto de emoción es conocido por todos. Todos tenemos una idea más o menos concreta sobre qué es una emoción, pero el problema viene cuando se trata de definirla. A la hora de pedir una definición concreta, nos encontramos con que mucha gente tiene dificultades para explicarla. Además cuando la definen, no suele haber consenso entre unos y otros; si estas problemáticas ocurren a nivel “cotidiano”, cuanto menos no surgirá a nivel científico.

Siguiendo a Limoreno y Casacuberta (2001) *“es posible optar por una descripción general teniendo en cuenta los componentes o sistemas de respuestas que intervienen. En este sentido se puede afirmar que las emociones son respuestas a estímulos significativos que se producen en tres sistemas o componentes: el neurofisiológico – bioquímico, el motor o conductual (expresivo) y el cognitivo o experiencial (subjetivo).*

Respuestas de componentes neurofisiológico y bioquímico se dan, por ejemplo, cuando sentimos miedo. Al sentir miedo, se producen un gran número de cambios corporales destinados a preparar el organismo para hacer frente a las demandas exigidas por el medio.

El componente conductual o expresivo de la emoción comprende un conjunto de conductas externas como: expresiones faciales, movimientos corporales, conducta de aproximación – evitación, conducta verbal (entonación de la voz, intensidad, sonidos, etc.)

Este componente de la emoción está muy influido por factores socioculturales y educativos que pueden modular la expresión emocional. De esta manera, la expresión emocional varía a lo largo del desarrollo ontogenético de la persona, y son los adultos los que ejercen un control emocional más grande en comparación con los niños

El componente cognitivo – experiencial de la emoción, indica incluye dos aspectos fundamentales de la emoción. El aspecto experiencial está relacionado con la vivencia afectiva, con el hecho de sentir y de experimentar propiamente la emoción. Hace referencia a los estados subjetivos calificados, por el sujeto, como agradables o desagradables, positivos o negativos que experimenta cuando es objeto de una emoción. El aspecto cognitivo se relaciona con el reconocimiento consciente que hacemos de nuestro estado emocional.”

Darwin (1872-1974) fue el primero en teorizar sobre las funciones de las emociones. Según este autor, eran dos: función adaptativa, al hacer reaccionar al organismo de manera adecuada a las situaciones de emergencia. Y la otra función comunicadora, es decir que permiten transmitir tus intenciones a otros. De esta función comunicadora, se deriva la función social, que pone de

manifiesto la importancia de las emociones y cómo interactúan con múltiples factores; por ejemplo, la cultura determinará el reconocimiento de emociones, la gestión de las emociones y la expresión o represión de las mismas. Otro ejemplo sería, dependiendo de cómo gestiones, identifiques y expresas tus emociones y las de los demás variará la clase, cantidad y calidad de relaciones sociales que tengas.

Todas estas capacidades se recogen en un solo concepto: Inteligencia Emocional (IE)

Daniel Goleman (1995) “pionero en el estudio de la Inteligencia Emocional”, la define como la *“capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros siendo hábil para manejarlos al trabajar con otros”*. Gallego, D. J. y otros (1999), considera que la IE es: *“conocerse a sí mismo, ser conscientes de las propias emociones, de los motivos o causas de nuestros comportamientos y conocer los posibles móviles emocionales en las conductas de los demás*. Mayer, Salovey y Caruso (2000) afirman que es *“la capacidad de percibir y expresar emociones, de asimilar las emociones en el pensamiento, de comprender y razonar con las emociones y de regular las emociones en uno mismo y en los demás”*. Por otro lado, Emily Sterrett (2002) hace referencia al *“conjunto de destrezas de gestión de personal y destrezas sociales que nos permiten triunfar en el puesto de trabajo y en la vida en general”*). Por último, Pablo Fernández-Berrocal (2004) la define como *“la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y las de los demás”*.

Por lo que encontramos consenso en definir la IE como la capacidad para reconocer los sentimientos propios y los de los demás, y disponer de la habilidad suficiente para manejarlos de manera satisfactoria. Para hacer un uso efectivo de las emociones, es fundamental saber identificarlas y reconocerlas.

El concepto de IE planteado por Salovey y Mayer, surge de la “Teoría de las Inteligencias Múltiples” del Dr. Howard Gardner, la cual plantea que las personas tenemos siete tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo; existen inteligencias: Lingüística, Lógica, Musical, Visual-espacial, Kinestésica, Interpersonal e Intrapersonal.

Salovey y Mayer, plantean la unión de la inteligencia interpersonal e intrapersonal, como una sola, “inteligencia emocional”.

Este nuevo concepto IE, estaría compuesto según Salovey y Mayer, por ciertas cualidades: el conocimiento de las propias emociones, capacidad de controlar las propias emociones, capacidad de motivarse a uno mismo, reconocimiento de las emociones ajenas, control de las relaciones. Estas habilidades o competencias son recogidas como las cinco competencias principales de la IE (Goleman. D, 1996):

1. *Conocimiento de las propias emociones.* Es el conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento que aparece, constituye la piedra angular de la IE. La capacidad de seguir momento a momento nuestros sentimientos, resulta crucial para la introspección psicológica y para la comprensión de uno mismo. Por otro lado, la incapacidad de percibir nuestros verdaderos sentimientos nos deja completamente a su merced. Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales.
2. *La capacidad de controlar las emociones.* La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Las personas que carecen de estabilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.
3. *La capacidad de motivarse a uno mismo.* El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad. El autocontrol emocional- la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad- constituye un imponderable que subyace a todo logro. Y si somos capaces de sumergirnos en el estado de flujo “estaremos más capacitados para lograr resultados sobresalientes en cualquier área de la vida. Las personas que tienen estabilidad suelen ser más productivas y eficaces en todas las empresas que acometen.
4. *Reconocimiento de las emociones ajenas.* La empatía, otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo, constituye la “habilidad popular” fundamental. Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás.
5. *Control de las relaciones.* El arte de las relaciones se basa en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Estas son las habilidades que subyacen a la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen ser auténticas “estrellas” que tienen éxito en todas las actividades vinculadas a la relación interpersonal.

Esta taxonomía es modificada por Gallego, D. J. y otros (1999), realizando el siguiente enfoque y reformulación sobre ellas:

1. *La autoconciencia* o el conocimiento y reconocimientos de las propias emociones. Sólo quien sabe por qué se siente como se siente, puede manejar sus emociones, y moderarlas y ordenarlas de manera consciente.
2. *El autocontrol* o la capacidad de controlar las emociones y adecuarlas al momento y a las circunstancias. No podemos desconectarnos o evitar algunas emociones, pero sí podemos conducir nuestras respuestas emocionales y manejarlas de forma inteligente.
3. *La automotivación* o la capacidad de motivarse a uno mismo para perseguir unos objetivos y logros. Los buenos resultados en nuestras vidas dependen de cualidades como la perseverancia, la confianza en uno mismo y la capacidad de sobreponerse a los malos momentos y derrotas.
4. *La empatía* o la capacidad de reconocer las emociones ajenas entender lo que otras personas sienten, así como comprender pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado.
5. *Las habilidades sociales* o la capacidad de controlar relaciones sociales manteniendo nuestra habilidad para crear y manejar relaciones, reconocer conflictos y solucionarlos, encontrar el tono adecuado en cada momento y percibir los estados de ánimo de los demás.

Estas competencias se pueden aprender en cualquier momento de la vida, aunque la edad óptima sería en la infancia, por ello, la escuela juega un papel muy importante en esta labor. Como mencionábamos anteriormente, la cultura determinará tu IE y tu IE determinará tus relaciones sociales. Éstos son las funciones fundamentales de la escuela. Y de aquí la importancia de trabajar la IE en los centros.

Diversos estudios (Durlak y Weissberg, 2005, en Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008) ponen de manifiesto que la educación emocional no sólo favorece al desarrollo de las competencias sociales y emocionales, sino también el aprendizaje académico. La mejor forma de transmitir a los niños contenidos de carga emocional es conociendo las competencias relativas a la IE, ya que le ayudarán en su crecimiento personal y a mejorar la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje en el aula, favoreciendo así el desarrollo emocional de los niños. Todo ello ayudará a crear un entorno favorable de aprendizaje.

METODOLOGÍA Y DISEÑO

La metodología aplicada en este proyecto consta de tres partes; una primera en la que se pretende ofrecer recursos didácticos específicos para cada una de las cinco competencias de la IE establecidas por Goleman (1996) y mencionadas anteriormente. Una segunda parte en la que se describirá mi experiencia en la puesta en práctica de algunas de estas actividades en un aula de un CEIP de la CAM. Y la última parte donde se pretenden describir los conocimientos y las actitudes acerca de la IE en los docentes del mismo CEIP.

a) PROPUESTAS DIDÁCTICAS PARA TRABAJAR LA IE

Las actividades desarrolladas a continuación no llevan una temporalización concreta, debido a que la IE se debe trabajar a lo largo de todo el curso. Estas actividades pueden utilizarse como rutinas, en las asambleas, o cuando se considere necesario.

Las siguientes actividades están seleccionadas de la web, profes.net, de los cuentos de inteligencia emocional del *Proyecto Papelillos para Educación Infantil en 4 años* y otras de un trabajo de final de grado de Inmaculada López Pastor. Algunas de ellas están adaptadas a las competencias de IE de Goleman (1996) y otras son elaboradas por mí.

1. Conocer nuestras propias emociones

1.1. “Di patata”

Objetivos

- Aprender a expresar mediante gestos las emociones de; alegría, tristeza y enfado

Materiales

- Cámara de fotos

Desarrollo de la actividad

Salen los niños de uno en uno. Indicamos al niño que sale a la pizarra qué sentimiento tiene que representar para la foto. Mientras que el niño posa y le hacemos una foto, el resto de la clase debe adivinar de qué sentimiento se trata. Una vez identificado, preguntamos a los alumnos en qué situaciones se encuentran así.

Al final, haremos tres fotos a toda la clase: una en la que estén todos alegres, en otra todos tristes y en otra todos enfadados. Luego las revelaremos y las colgaremos en clase.

1.2. “Las caretas”

Objetivos

- Aprender a identificar y etiquetar sentimientos
- Aprender a expresar nuestros sentimientos

Materiales

- Cartulinas
- Colores

Desarrollo de la actividad

Entregamos a los niños tres cartulinas cortadas en forma de óvalo en las que habremos practicado cuatro agujeros previamente: dos para los ojos, uno para la nariz y otro para la boca.

Pedimos que los niños dibujen en cada careta un sentimiento: alegría, tristeza y enfado (les enseñamos cómo, haciendo lo mismo nosotros en la pizarra). Vamos poniendo casos en los que puedan sentir alegría, tristeza o enfado y pedimos que según lo que sientan en esas situaciones que les vamos diciendo, se pongan la careta que represente ese sentimiento. Preguntamos a algún alumno por qué se siente así (sobre todo si no corresponde con la careta requerida) y qué es lo que hacemos cuando nos sentimos así.

1.3. “Lo que me gusta”

Objetivos

- Aprender a expresar lo que nos gusta y lo que no nos gusta

Materiales

- Juguetes conocidos por los alumnos

Desarrollo de la actividad

Sentamos a los niños en un círculo y situamos los juguetes en el centro. Pedimos que cada niño se levante y muestre un juguete que le guste y otro que no le guste y que explique por qué le gusta o no.

Cuando todos los alumnos hayan realizado esta operación, realizaremos otras dos rondas: desde su lugar en el círculo, los alumnos deberán indicar que otras cosas les gustan y por qué, y que otras cosas no les gustan y por qué.

1.4. “Cómo soy”

Objetivos

- Descubrirse y valorarse como un ser único y diferente a los demás

Materiales

- Papel en blanco
- Colores

Desarrollo de la actividad

Los niños dibujarán un retrato de ellos en el papel y luego comentarán cómo es cada uno de ellos y qué tienen de especial. Describir las características físicas de cada uno: pelo, ojos, la altura, etc.

Conversar sobre el tema de las diferencias entre las personas, tanto en los niños como en los adultos. Cada uno es diferente, único y especial, no hay otra igual que ella en todo el mundo.

Destacar la importancia de quererse como uno es, puesto que las personas que nos rodean nos quieren por lo que somos, no por las cosas que hacemos.

Sería importante que cada niño dijera al que tiene a su izquierda algo que le guste de él.

Esta actividad tendría dos partes; la primera es tener una imagen positiva de uno mismo, para lo que realizamos el dibujo, para saber cómo se ven ellos mismos. Y la segunda parte sería reflexionar y observar las características de los compañeros. Para la segunda parte podríamos utilizar la asamblea inicial de por las mañanas, donde comparemos a algunos compañeros de clase y digamos cosas positivas de ellos.

2. Controlar emociones

2.1. “Nos falta una pieza”

Objetivos

- Progresar en la actitud de superación de la frustración
- Aprender a mantener una actitud positiva ante los problemas
- Fomentar la colaboración con los compañeros

Materiales

- Puzles del mismo nivel de dificultad

Desarrollo de la actividad

Formamos cuatro o cinco grupos y a cada uno le entregamos un puzle. A cada puzle le va a faltar una pieza y le va a sobrar otra que le corresponde a la que le falte al otro grupo. Pedimos a los alumnos que realicen el puzle y que cuando lo terminen podremos salir al patio. Además señalaremos la importancia de trabajar en equipo para poder acabar el trabajo. Cuando estén a punto de terminar, los alumnos empezarán a impacientarse porque una pieza no encaja. Pedimos que sigan intentándolo y después de un rato les comentaremos que a lo mejor se han confundido las piezas entre los diferentes puzles. Tendrán que intercambiar con los otros grupos la ficha que les sobra. Por último, los niños nos contarán cómo se han sentido trabajando en grupo y qué pensaban cuándo veían que había una ficha que no encajaba y qué han hecho.

2.2. “El semáforo”

Objetivos

- Aprender a controlar los sentimientos y los impulsos

Materiales

- Tres globos pequeños por niño (uno rojo, otro amarillo y otro verde)

Desarrollo de la actividad

Sentamos a los niños en círculo y les entregamos a cada uno un globo rojo, otro amarillo y otro verde.

Comenzamos una charla con los niños sobre sus rabietas: cómo reaccionan cuando se enfadan y por qué y si consiguen algo así. Les decimos que lo mejor que podemos hacer cuando nos enfadamos, en lugar de patear es explicar qué es lo que queremos y por qué.

Vamos a ponerles situaciones que puedan provocarles enfado (por ejemplo, que quiera algo y no se lo compren, que quiera jugar con un juguete que tiene otro niño..) y preguntar cómo reaccionan ellos en esos casos.

Pedimos a un niño que responda a una situación. El resto de los alumnos deberán valorar su reacción en función de si se ha parado a pensar e intentar razonar (en este caso irán mostrando el globo verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar (debemos complicarle el caso para que reaccione), en este caso, los alumnos deberán mostrar los globos amarillos de precaución, como les habremos indicado previamente, o si dicen que grita o patalea o llora hasta que consigue lo que quiere (en este caso los alumnos enseñarán el globo rojo de stop, y diremos entre todos cómo deberíamos intentar reaccionar en esos casos).

2.3. “Nos relajamos”

Objetivos

- Aprendemos a relajarnos y a reducir estrés.

Materiales

- Colchonetas

Desarrollo de la actividad

Colocamos colchonetas en el suelo y pedimos a los niños que se sienten sobre ellas.

Explicamos a los alumnos que hay veces que por cualquier motivo estamos más nerviosos de lo habitual y no podemos estar quietos ni concentrarnos en nada. Preguntamos a los alumnos que en qué ocasiones les sucede esto y qué pasa cuando se sienten así.

Explicamos a los niños que podemos controlar esos nervios, relajándonos y que eso es lo que vamos a hacer ahora todos juntos.

Les pedimos que se tumben de forma que estén todos cómodos y que cierren los ojos. Ponemos música relajante. Empezamos a hablar despacio y no muy alto, pero dejando que nuestra voz se escuche por encima de la música. Tenemos que intentar que los niños se identifiquen con lo que vamos diciendo, que se lo vayan imaginando.

Comenzamos diciendo que estamos tumbados, muy relajados y a gusto. Estamos en el campo, sobre la hierba y nos está dando el solcito. Oímos los pájaros cantar, y es muy bonito. Ahora somos una mariposa; desplegamos nuestras alas y vamos volando hasta esa flor tan bonita que tenemos enfrente. Nos posamos en la flor, y estamos muy a gusto. Respiramos hondo.

Se sigue escuchando el canto de los pájaros y nos relaja mucho, y el sol sigue calentando... y estamos muy relajados... Seguimos hablándoles en este estilo guiados por nuestra imaginación, el tiempo que estimemos conveniente.

2.4. “Quiero aprender a hacerlo solo”

Objetivos

- Aprender a controlar las propias conductas, a ser menos impulsivos y más reflexivos.

Materiales

- Fotocopia de la actividad (ANEXO I)
- Colores
- Tijeras
- Pegamento
- Cartulina o papel continuo

Desarrollo de la actividad

La maestra llamará uno a uno a los niños, y mientras tanto, los demás realizarán otra actividad. Con cada uno de los niños, la maestra fijará una de las cuatro conductas que ambos desean cambiar: que deje de estar empujando a otros niños, que no quite las cosas a nadie, que participe más en las charlas o que ayude a recoger la clase.

Se podrá realizar una gráfica en la que aparecerán los nombres de los niños y las conductas que han elegido cambiar, así como los días de la semana. Es importante expresar las conductas de manera positiva: en vez de “no burlarse o insultar a los compañeros”, “hacer cumplidos y elogios”; en vez de “no pegar ni empujar”, “ofrecer ayuda”; en vez de “no quitar a los demás lo suyo”, “compartir lo que se tiene”. Al expresarlos de esta forma se le está diciendo al niño qué es lo que más se valora de las conductas de las personas.

Cada día se comprobará si se ha conseguido o no. Cuando lo logre un día, el niño pegará un gomet o dibujará un sol en el recuadro correspondiente.

3. Motivación

3.1. “Soles y nubes”

Objetivos

- Diferenciar con claridad entre pensamientos positivos y negativos

Materiales

- Fotocopia de la actividad (ANEXO II)
- Colores

Desarrollo de la actividad

En el fotocopiado se ilustran una serie de situaciones que nos suelen provocar pensamientos positivos o negativos. Se trata de identificarlos y de dibujar al lado de aquellos en los que aparecen pensamientos positivos un sol, y al lado de aquellos en los que aparecen pensamientos negativos una nube negra, asociada a la idea de tormenta.

Comentar cómo a lo largo de la vida, en casa, y en el colegio, incluso en la calle, los habitantes de la mente, que son los pensamientos, nos dicen cosas por lo bajito; unas veces nos dicen: “Esto es muy difícil, no lo puedo hacer” o “Todo me sale mal”, o “Por mi culpa, mis papás se enfadan” o “Seguro que me voy a equivocar otra vez”, etc. En esos momentos es como si el cielo se cubriera de nubes negras. Pero en otros momentos los pensamientos nos dicen cosas como: “Lo voy a intentar”, “seguro que esta vez lo consigo”, “Que divertido es aprender” o “cuántas cosas bonitas me pasan...”, etc. entonces es como si en el cielo luciera un gran sol.

3.2. “Formas”

Objetivos

- Aceptarse a sí mismo y valorarse como miembro de un grupo.
- Tener persistencia en superar las dificultades.
- Expresar cualidades y habilidades de uno mismo.
- Tener iniciativa.
- Aprender a buscar soluciones.
- Ser capaz de pedir ayuda.

Desarrollo de la actividad

Todos los niños/as forman un solo equipo que en un conjunto debe construir algo en común: una letra, un número, una palabra, un animal, una figura, etc.

Si el número de participantes lo permite se trata de construir esta forma entre todos. Se puede realizar sobre el suelo con los jugadores estirados. A medida que adquirimos práctica podemos proponer forma con volúmenes, con los participantes de pie, sentados o unos encima de otros. Por ejemplo, si somos cuatro, podemos formar el número 77 sin grandes dificultades. Usando con imaginación brazos y piernas se pueden representar formas difíciles. Si disponemos de un observatorio elevado podemos fotografiar las formas y de paso obtener buenos retratos de grupo.

3.3. “Cuerpos expresivos”

Objetivos

- Valorarse como miembro de un grupo.
- Tener iniciativa.

Materiales

- Papeles pequeños.

Desarrollo de la actividad

Se escriben en los papelitos nombres de animales (macho y hembra).

Por ejemplo: León en un papelito, en otro Leona (tantos papeles como participantes). Se distribuyen los papelitos y se dice que, durante 5 minutos, sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les tocó y buscar a su pareja. Cuando creen que la han encontrado, se cogen del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo; no puede decir a su pareja qué animal es.

Una vez que todos tienen su pareja, dice que animal estaba representando cada uno, para ver si acertaron. También puede hacerse que la pareja vuelva a actuar y el resto de los participantes decir qué animal representan y si forman la pareja correcta.

3.4. “Abracadabra”

Objetivos

- Valorarse como miembro de un grupo. Tener persistencia en superar las dificultades
- Tener iniciativa

Materiales

- Objetos diferentes

Desarrollo de la actividad

Uno de los niños hace de mago. El juego comienza colocando una veintena de pequeños objetos encima de la mesa. Los participantes los observan durante dos minutos, se dan la vuelta y pronuncian la frase: "Abracadabra. Desaparece". El niño/a que hace de mago tiene que suprimir uno de los objetos. Gana quien primero se dé cuenta de que es lo que ha desaparecido.

4. Conocer emociones ajenas

4.1. Cuento de las emociones

Objetivos

- Aprender a identificar las emociones a través de la narración de un cuento

Materiales

- Cuento de las emociones

Desarrollo de la actividad

Sentamos a los niños en círculo y les indicamos que les vamos a contar un cuento. Deben estar atentos, porque luego les vamos a hacer unas preguntas sobre el contenido del cuento, relacionadas con los sentimientos. El cuento es el siguiente:

“Érase una vez dos hermanitos, Sara y Pedro, que se querían mucho y pasaban todo el día juntos. Sara tenía tres años y Pedro cuatro. Se acercaba el cumpleaños de Sara y entre todos empezaron a preparar una gran fiesta para celebrarlo.

Los padres de Sara y Pedro prepararon invitaciones para los amiguitos de Sara. Iban a ir muchos niños porque Sara era muy simpática y agradable con todo el mundo y tenía muchos amigos: todos los niños de su clase y todos los vecinos de su edad.

Todo el mundo ayudaba a algo para la fiesta, y Pedro empezaba a estar todo un poco cansado porque no se hablaba de otra cosa durante todo el día y no le hacían caso a él. Además, esa no era su fiesta.

El día del cumpleaños de Sara, sus padres se levantaron pronto para poder decorar toda la casa. Había un gran cartel que ponía: “Muchas felicidades, Sara”. Cuando llegó la hora de levantarse, los padres de Pedro y Sara fueron a la habitación de Sara para despertarla y felicitarla. Sara estaba contentísima, porque además le habían llevado un gran regalo envuelto en un papel de muchos colores y con una gran cinta rojo alrededor. Lo desenvolvió con cuidado: ¡Era un oso de peluche enorme! Estaba muy alegre y no paraba de dar las gracias a sus padres por ese regalo tan bonito.

Sara preguntó por Pedro, que se tenía que haber despertado con todo el ruido, pero no había ido a felicitarla todavía. Así era, Pedro lo estaba escuchando todo, pero él también quería regalos y no le apetecía ir a darle a Sara el suyo, pero fueron sus padres a despertarle y a decirle que debía ir a felicitar a su hermana. Así lo hizo, pero Sara, aunque no dijo nada, se dio

cuenta de que no lo hacía de corazón como solía hacerlo. Desayunaron todos juntos, aunque Pedro no estaba alegre como solía estar el resto de las mañanas.

Se fueron al colegio. Todo el mundo felicitaba a Sara y en su clase le cantaron “Cumpleaños feliz”. Después de las clases de la tarde, a la salida del colegio, todos los compañeros de Sara la acompañaron a su casa. Poco tiempo después fueron llegando todos sus vecinos. Fue una fiesta genial, pero Pedro estaba enfadado porque nadie le hacía caso. Todo el mundo estaba pendiente de Sara, le daba muchos regalos y estaba tan contenta y ocupada con todos sus amigos que no le hacía caso. Estaba tan enfadado que se fue a otra habitación. Pero Sara sí que estaba pendiente de su hermano y se puso muy triste de verle enfadado con ella. Ya no le importaban los regalos, ni la tarta con las velas, ni las canciones ni nada, porque ella quería mucho a su hermanito y él estaba enfadado con ella. Entonces decidió ir a hablar con él. Al principio Pedro hacía como si no la escuchara, pero en realidad estaba muy contento de que Sara hubiera ido a hablar con él. Sara le dijo que no se enfadara, que le daba todo lo que le habían regalado con tal de que él estuviera contento. En ese momento Pedro se dio cuenta de lo buena que era su hermanita y de lo que le quería.

Él no tenía ningún motivo para enfadarse, era el cumpleaños de su hermana y tenían que estar todos contentos por ella. Así que le pidió disculpas por su comportamiento y se fueron los dos juntos con el resto de sus amigos para apagar las velas de la tarta.

Preguntas:

- ¿Por qué estaba contenta Sara?
- ¿Por qué motivo se enfadó Pedro?
- ¿Por qué se puso triste Sara?

4.2. “La avestruz Almudena”

Objetivos

- Aprender a identificar las emociones a través de la narración de un cuento

Materiales

- Cuento de “La avestruz Almudena”

Desarrollo de la actividad

Les contaremos a los niños el cuento de la avestruz Almudena, para que podamos reflexionar sobre qué la pasa y por qué. El cuento es el siguiente:

Había una vez una avestruz muy simpática y muy buena llamada Almudena. Tenía unos ojos enormes y en sus larguísimas patas siempre llevaba unas medias de mil rayas. Almudena era muy simpática, muy generosa y muy graciosa, pero todo le daba vergüenza. Y eso era un verdadero rollo, porque a los avestruces, cuando les da mucha, mucha vergüenza, ¡frupp!, meten la cabeza debajo de la tierra. Y claro, imaginaos a Almudena el día de su cumpleaños, todos cantando y bailando y a la pobre avestruz que le viene la vergüenza y ¡frupp! ¡toda la cabeza dentro de la tarta!

A veces la vergüenza le venía en la playa y tragaba mucha agua, o en la nieve y se le quedaba toda la cara congelada.

- *¿Pero por qué te da tanta vergüenza con lo simpática que eres?- preguntaba su hermano Arturo.*

Pero Almudena se ponía colorada y metía la cabeza debajo de la almohada.

Un día se hartó y fue a hablar con su abuela:

- *Abuela, yo no sé qué me pasa, me da vergüenza cualquier cosa.*

Y la abuela de Almudena, que también era muy buena, dejó las agujas de hacer punto y meditó un rato el asunto.

- *Yo, Almudenita, tampoco lo entiendo mucho. Todo el mundo siente vergüenza alguna vez. No sé qué nos pasa, que nos da miedo la gente, lo que piensen de nosotros. A mí me daba mucha vergüenza bailar, pero el abuelo me enseñó y al final me gustó. Con el tiempo entenderás que vergüenza tenemos todos, y que poco a poco, la vergüenza va desapareciendo. Hasta entonces, si tienes vergüenza tendrás que tener paciencia.*

La abuela y la nieta se dieron un abrazo, y Almudena se prometió que intentaría no tener tanta vergüenza, y si le pasaba, pensaría que es algo que nos pasa a todos y que no tenía que preocuparse.

Una vez leído el cuento, les preguntaremos qué le pasaba a Almudena, qué le daba vergüenza y que nos cuenten situaciones que a ellos les den vergüenza, y qué podemos hacer cuando nos pasa eso.

4.3. “Rincón del diálogo”

Objetivos

- Fomentar la escucha activa y la reflexión
- Aprender a escuchar
- Aprender a resolver conflictos ellos mismos
- Aprender a ponerse en el lugar del otro, desarrollar la empatía

Materiales

- Papel continuo
- Colores
- Fotos de los niños
- Bancos

Desarrollo de la actividad

El rincón del diálogo será una zona de la clase, decorada por todo el grupo, donde haya fotos de todos, jugando, bailando, etc. Sería una forma de incluir una rutina en la que cuando surja algún conflicto entre los niños, sean ellos mismos los que intenten buscar una solución conjuntamente. En un principio serán los niños afectados por el conflicto los que irán al rincón para hablar sobre lo que ha pasado, cómo se han sentido, qué pueden hacer. Si encuentran una solución, les transmitirán a los compañeros qué ha pasado, cómo se han sentido y la solución que han encontrado. Si no encuentran ninguna solución, entre todo el grupo reflexionaremos sobre cómo se ha sentido cada uno, cómo se sentirían ellos si les pasara eso y si alguno tiene alguna sugerencia de cómo solucionar el conflicto.

4.4.Y ¿Ahora qué?

Objetivos

- Aprender a ponerse en el lugar del otro
- Fomentar el trabajo en equipo
- Fomentar la cooperación

Materiales

- Aros
- Bancos
- Cuerdas
- Colchonetas
- Pelotas con cascabeles o similar para que suenen

Desarrollo de la actividad

Para esta actividad sería conveniente contar con un gimnasio, sala de psicomotricidad o un espacio amplio donde poder diseñar un circuito. Los niños deberán hacer el circuito, saltando, cruzando los bancos, cuerdas, colchonetas, o lo que hayamos colocado en el éste. Una vez se familiaricen con éste, haremos diferentes grupos, unos se atarán las manos, otros irán a la pata coja, con los ojos tapados... de forma que la realización del circuito les resulte más complicada. Y de esta forma sabrán cómo se siente alguien que tiene alguna dificultad de este tipo. También pueden jugar a diferentes juegos con pelotas, las cuales deben llevar unos cascabeles o similar para que suenen, ya que algunos niños deberán jugar con los ojos tapados.

5. Control relaciones

5.1. “Adivina qué es y qué hago”

Objetivos

- Descubrir los recursos básicos de expresión del propio cuerpo.
- Utilizar con intenciones comunicativas el propio cuerpo
- Comprender los mensajes que le comunican sus compañeros a través del cuerpo

Desarrollo de la actividad

Colocamos a los alumnos sentados en un círculo y les explicamos que vamos a trabajar la comunicación a través del cuerpo. Tienen que pensar en un objeto, cómo es, para qué se utiliza y luego van a representarlo mediante mímica. Los compañeros deberán adivinar de qué objeto se trata.

Una vez adivinado, todos los alumnos imitarán los gestos de su compañero. Después, representaremos acciones en lugar de objetos. Empezaremos describiendo diferentes acciones como dormir, lavarse, peinarse... y todos los niños a la vez deberán imitarlas. Cuando a un niño se le ocurra alguna acción la representará y los demás tendrán que adivinarla y después imitarla.

Se puede jugar a adivinar animales, profesiones, medios de transporte y todo lo que se nos ocurra.

5.2. “Un puzle entre todos”

Objetivos

- Aprender a trabajar en grupo
- Interés por colaborar con los compañeros
- Valorar las aportaciones de los demás alumnos

Materiales

- Cartulina grande
- Papel continuo
- Colores
- Pegamento

Desarrollo de la actividad

En la cartulina o el papel haremos la silueta de un muñeco o un animal que deberán transmitir alguna emoción con su cara o su cuerpo. Luego recortaremos el dibujo en seis partes.

Dividiremos la clase en seis grupos y a cada grupo le daremos una pieza del puzle. Los alumnos tendrán que colorear la parte que les haya tocado. Cuando los grupos hayan terminado formarán el puzle entre todos. Después, pegarán las piezas encajadas en papel continuo y lo colgaremos en la pared.

Hablaremos con los alumnos sobre qué emoción nos transmiten los dibujos, cuándo se han sentido así ellos. Y también reflexionaremos sobre la experiencia de trabajar en grupo, sobre cómo han podido hacer un puzle tan bonito gracias a todos. Si no hubieran participado y colaborado todos no habría sido posible.

5.3. “Nos saludamos”

Objetivos

- Aprender formas habituales de saludo
- Aprender a demostrar el cariño hacia los compañeros

Desarrollo de la actividad

Nos colocamos sentados en un círculo y explicamos a los niños que vamos a aprender a saludarnos de diferentes formas.

Enseñamos la manera correcta de darse la mano o dos besos para saludarse y pedimos a los alumnos que se estrechen la mano con los compañeros que tienen sentados al lado.

Cuando digamos “ya”, los alumnos deberán cambiarse de sitio en el círculo para poder saludar estrechándose su mano a otros compañeros.

Después, pedimos a los niños que imaginen que hace mucho tiempo que no ven al amigo que tienen al lado, entonces van a tener que saludarse con un apretón de manos y un abrazo muy grande.

Cuando digamos “ya” los alumnos volverán a cambiarse de sitio para poder abrazar a otros compañeros.

Por último, comentaremos con los niños las diferentes formas de saludo que podemos emplear (decir hola, darse la mano o un beso...) y cuál les gusta más. Preguntaremos cómo se saludan en otros países y les contaremos cómo se dice hola en otros idiomas.

b) PUESTA EN PRÁCTICA

Las actividades se llevaron a cabo en el CEIP “Los Ángeles”, situado en Torrelodones (Madrid), en el aula de 4 años, dado que es donde cursé mis prácticas en el curso 2012-2013. Contábamos con 26 alumnos, de los cuales 14 eran niños y 12 niñas. No se requieren adaptaciones curriculares, dado que ningún niño tenía NEE.

Ambas actividades se realizaron tras la asamblea inicial de por la mañana (9.00-10.00 aprox.). La primera fue “cómo soy” (pág. 17), yo, como alumna de prácticas, le planteé a los alumnos la actividad, en la que estuvimos hablando de cómo somos, estuvimos hablando de las semejanzas y diferencias entre algunos de los alumnos para conocer nuestras cualidades físicas. Una vez sentados en nuestro sitio, les repartí una hoja en blanco a cada alumno y les animé a que se dibujaran a sí mismos, tal y como se ven. Se les dio entre 20-30 minutos para hacer la actividad y a continuación se les pidió que entregaran sus producciones. Tras lo cual, hice una revisión somera de los dibujos para, en el caso de no entender algún detalle poder preguntar al alumno en cuestión, aunque durante la sesión fui observando sus trabajos y preguntando sobre los mismos.

La segunda actividad fue el cuento de “la avestruz Almudena” (pág. 25). El método del centro cuenta con unos cuentos de IE que se iban narrando a lo largo del curso, por lo que tras una revisión de éstos, seleccioné este cuento que consideré que trabajaba lo que yo pretendía, que en este caso era conocer las emociones ajenas. Dado que el centro contaba con estos materiales, preferí utilizarlos para no salirme de la programación del aula.

La unidad que estábamos trabajando en ese momento en el aula, eran los animales de la selva. Es por esto que me pareció idóneo seleccionar un cuento en el que la protagonista era una avestruz, de modo que esto fue lo que me sirvió para introducir la actividad. A lo largo del cuento fui realizando preguntas tentativas para ver si estaban entendiendo el concepto de vergüenza, las situaciones en las que la protagonista las sentía y las reacciones que ésta tenía. Por ejemplo, “¿qué le pasa a la avestruz?, ¿por qué tiene vergüenza?, ¿qué hace Almudena cuando algo le da vergüenza?...”. Al finalizar el cuento les pregunté en qué situaciones habían sentido vergüenza y qué habían hecho. Además, tanto la tutora del aula como yo les contamos algunas experiencias en las que habíamos sentido vergüenza. Esta sesión duró unos 30 minutos.

c) CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES ACERCA DE LA IE EN LOS DOCENTES

En esta parte del proyecto se pretendían describir los conocimientos, actitudes y relevancia que tenía la IE para los docentes de Educación Infantil del colegio “Los Ángeles”, así como las actividades que llevaban a cabo en las aulas sobre este tema. La idea inicial fue pasar un cuestionario a todos los docentes de infantil, la coordinadora de esta etapa y la jefa de estudios del centro (ANEXO III). Una vez repartidos los cuestionarios, el colectivo de profesores de infantil se negó a contestarlos, salvo la coordinadora de ciclo y una especialista (ANEXOS IV y V respectivamente). Respecto a la jefa de estudios, no le fue posible contestar al cuestionario por escrito, pero pudo darme algunas ideas y recursos sobre el tema oralmente.

Pretendía sacar una idea global sobre los conocimientos, actitudes y prácticas de IE de estos docentes, pero al contar con tan pocos participantes no será posible extrapolar los resultados al centro.

EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS

a) PUESTA EN PRÁCTICA

En la primera actividad que realicé, pude observar que la mayoría de los alumnos tenían interiorizadas todas las partes del cuerpo, se dibujaban el cuello, los dedos, incluso algunos el ombligo, pero los dibujos eran monigotes, no representaciones de ellos mismos. Alguno se pintaba el color de su pelo, o la ropa que llevaba, pero no mostraban completamente sus cualidades personales. Por ejemplo, los niños que tenían gafas no se las dibujaban, o no se coloreaban el pelo de su color. El motivo de ello podría ser la etapa en la que nos encontramos, con niños de 4 años, etapa pre-esquemática, según Lowenfeld (1947). Es el primer momento en el que el niño busca un significado a lo que dibuja y se reconoce lo que dibuja. Hay que tener en cuenta que se están iniciando en el arte de dibujar, por lo que todavía tienen ciertas dificultades. Había algunos niños que todavía no eran capaces de dibujar formas concretas, se encontraban en la etapa del garabato con nombre, ya que no es posible reconocer lo que dibujan sin una explicación propia del niño.

Respecto a la segunda actividad, durante el desarrollo del cuento, pudimos observar cómo los niños eran capaces de identificar la emoción trabajada en el cuento y anticipar la aparición de la emoción, así como razonar los motivos por los que el personaje sentía vergüenza. Después de la actividad, durante la reflexión pudimos ver que la vergüenza les surgía cuando tenían que hacer algo con desconocidos, tanto hablar, bailar, cantar... Hacer algo delante de desconocidos les daba mucha vergüenza. Y su reacción era esconderse detrás de los padres, o no mirar a los desconocidos. Estuvimos hablando con ellos la maestra que estaba conmigo y yo sobre cosas que a nosotras nos daban vergüenza, para que se dieran cuenta de que a todos nos pasa, y que no hay ningún problema, son sentimientos que tenemos todos en algún momento. Les gustó que nosotras también participáramos, y así vieron que a los adultos también nos dan vergüenza ciertas cosas.

b) CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES ACERCA DE LA IE EN LOS DOCENTES

En términos generales, podemos decir que las tres entrevistadas manejan un concepto de IE acorde con el descrito en este trabajo. Encontramos definiciones más teóricas y otras más intuitivas, pero ambas, recogen lo esencial de la definición.

En cuanto a la importancia que le dan a la IE oscila entre 4-5 (siendo 1.nada y 5. Máxima).

Podemos decir que los tres testimonios aluden a distintas prácticas. Mientras la jefa de estudios asegura que trabajan con un método que aporta materiales concretos y que el entrenamiento en habilidades en IE es transversal en la programación de cada aula, la coordinadora de infantil, no hace mención a estos materiales, sino que lo enfoca a situaciones concretas que surgen espontáneamente en el aula. Por otra parte, la especialista trabaja la IE diariamente, mediante actividades como, mímica, historias, flashcards, etc. Esto es debido a que como especialista no sigue un método concreto como el resto de maestras de infantil.

Las dificultades que encuentra la jefa de estudios a la hora de aplicar estas prácticas, al ser PT, consideraba que la edad podría ser una limitación con algunas actividades más reflexivas o de trabajo en equipo. La coordinadora, menciona que con los más pequeños existen menos convencionalismos sociales, por lo que tienen menos dificultades para expresar sus emociones, a diferencia de cuando se van haciendo más mayores. La especialista no aporta información al respecto.

Por último, haciendo referencia a la tabla del punto 5, podemos decir que la jefa de estudios al no impartir clase a los alumnos de infantil, no aporta información al respecto. La coordinadora reprime todos los sentimientos negativos que aparecen en el aula. Y la especialista enfoca los sentimientos a los alumnos y no a ella misma, aunque nos explica cómo trabaja estos sentimientos con sus alumnos.

ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO EN EL QUE HA DE DESARROLLARSE

A la hora de investigar sobre propuestas didácticas sobre IE, he encontrado ingente material teórico, pero escasos recursos didácticos. Es más, la mayoría de los docentes que aseguran realizar prácticas sobre este tema, se basaban en las actividades del grupo SM. Aunque estas aportaciones son de gran utilidad, su clasificación no encajaba directamente con las competencias de la IE. Por ello, a la hora de dividir las actividades, he realizado algunas adaptaciones e incluido aportaciones nuevas. Creo que sería muy útil que los docentes contaran con recursos didácticos sobre el tema para ejemplificar lo que pueden en el aula.

Una limitación en las actividades que pude realizar, sería la edad de los niños con los que las llevé a la práctica. Debido a que están experimentado, iniciándose en el los trazos, en el dibujo, etc. La información plasmada en el papel no es tan objetiva como en niños de etapas superiores, con los que se observan los resultados claramente. Los niños te van explicando lo que han dibujado, pero aún están descubriéndose a sí mismos y desarrollando sus habilidades. Por ello, aunque conocían algunas de sus cualidades, como me decía una niña, sabe que tiene el pelo rizado, pero no lo dibuja porque no sabe cómo hacerlo. Por lo tanto, es importante tener en cuenta, que para este tipo de actividades, es conveniente programar un tiempo extra para poder evaluar cada trabajo con el niño, para que expliquen sus producciones.

Respecto a la segunda actividad, podemos decir que en esta etapa los niños supieron identificar sin problema tanto la emoción como los contextos en los que surge ésta. Es importante la temporalización o el momento de desarrollo de la actividad, debido a que requiere de concentración y participación por parte de los niños, los cuales están más dispersos en las horas finales del día, por ello, la asamblea inicial sería el momento propicio para esta actividad. La ventaja de esta actividad es que se puede adaptar a las necesidades del grupo, utilizando cualquier cuento que trabaje las emociones, pudiendo seleccionar así la emoción más acorde. Por ejemplo: si tienes un tímido en clase, utilizas un cuento que trabaje la vergüenza.

La mayor limitación a la hora de llevar a cabo los cuestionarios en el centro ha sido la escasa participación de los docentes. Aunque al recibir las aportaciones de la coordinadora de infantil y la jefa de estudios, que son las que guían la práctica del resto de docentes, he podido hacerme

una idea general de la forma de trabajo del centro. A pesar de que los cuestionarios revelan una actitud positiva y activa hacia la IE, tras mi período de prácticas no encuentro conexión entre estas ideas y la práctica habitual. Tras mi observación, considero que los niños tenían pocos conocimientos de cómo enfrentarse a ciertas situaciones por ellos mismos. Tenían gran dependencia de los adultos. Lo cual me da a entender que no trabajan algunas de las competencias de la IE tan activamente como queda reflejado en los cuestionarios.

Como observamos en uno de los cuestionarios, la actitud de una de las docentes es reprimir algunos de los sentimientos negativos que afloran en ciertas situaciones en el aula. Lo ideal sería que, al estar estos sentimientos directamente relacionados con los alumnos, los compartiera con ellos para normalizar la expresión de emociones en el aula.

CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La elección de este tema lo hice de forma “intuitiva”, ya que mis conocimientos en IE se limitaban básicamente a un tema de una asignatura de segundo de carrera. Desde ese momento fue un tema que despertó mi curiosidad, por lo que desde entonces no he dejado de buscar información sobre el tema. Ha sido reconfortante ver cómo, según iba buscando información sobre el tema, muchas investigaciones ponían de manifiesto esas ideas “intuitivas” que me surgieron al conocer este tema.

Como podemos ver en la justificación del tema, legalmente también es un tema al que se le da mucha importancia, viene recogido en las tres áreas, por lo que corrobora ser un aspecto fundamental a trabajar en la escuela.

En ocasiones considero que la falta de tiempo podría ser un factor fundamental por el que no se le dedica el tiempo necesario a la IE. Aunque si seguimos uno de los principios básicos de la educación infantil, la globalización, podríamos trabajar la IE conjuntamente con otras actividades relacionadas con otros aspectos educativos. Razón por la cual he pretendido globalizar las actividades recogidas en este trabajo. El área musical, plástica y corporal son los más propicios para trabajar este tema debido a que son los que fomentan la expresión de emociones, sentimientos, opiniones, etc.

Además el desarrollo de la IE considero que te ayuda a crecer como persona, por lo cual la convivencia en clase será más positiva. Además tener conocimientos sobre IE es imprescindible para poder fomentarla en tus alumnos.

BIBLIOGRAFIA Y REFERENCIAS

- Decreto 17/2008, de 6 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se desarrollan para la Comunidad de Madrid las enseñanzas de la Educación Infantil
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela.*
http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF8habilidad_esencial_en_la_escuela.pdf (Consulta: 27 de abril de 2013)
- Gallego, D. J. (1999). *Implicaciones educativas de la inteligencia emocional.* UNED. Madrid.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional.* Kairós.
- Lantieri, L. y Goleman, D. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil.* Santillana Ediciones Generales, S. L.
- Limonero, J. y Casacuberta, D. *Las emociones.*
<http://psicodm.com/temas/9-las-emociones/> (Consulta: 27 de abril de 2013)
- López Pastor, I. *Desarrollo de la Inteligencia emocional a través del juego en alumnos del 2º ciclo de Educación infantil.*
<http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/1082/1/TFG-B.23.pdf> (Consulta: 1 de junio de 2013)
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P. y Brackett, M. (2008) *La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias.*
http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_276.pdf (Consulta: 27 de abril de 2013)

- Sánchez, A. (2009). El valor de la inteligencia emocional. *Formación Alcalá*.
- SM profes.net. *Inteligencia emocional*.
<http://www.infantil.profes.net/inteligencia.asp> (Consulta: 1 de mayo de 2012)
- Valiente, C. y Dolores, M. (2011) *Proyecto Papelillos para Educación Infantil en 4 años*. Sevilla. Algaida editores.

ANEXO I: ACTIVIDAD “QUIERO APRENDER A HACERLO SOLO”



QUIERO APRENDER A HACERLO SOLO

NOMBRE:

- Recorta la conducta que deseas conseguir y pégala en el mural de la clase.



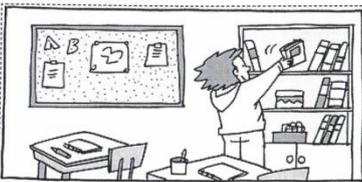
Colocarme bien en la fila.



Pedir los juguetes a los niños.



Decir lo que pienso.



Recoger la clase.

ANEXO II: ACTIVIDAD “SOLES Y NUBES”



SOLES Y NUBES

NOMBRE:

- Dibuja un sol en las situaciones que indican pensamientos positivos, y una nube en las que indican pensamientos negativos.



5. Dentro de un contexto educativo, ¿en qué ocasiones, cómo y qué sueles hacer?

EMOCIÓN	SENSACIÓN	CONTEXTO	EXPRESIÓN	RELACIÓN
¿Qué estoy sintiendo?	¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo	¿Cuándo tengo este sentimiento especialmente?	¿Qué suelo hacer con él? ¿Lo expreso, lo reprimo, exploto...?	¿Hay alguna persona relacionada especialmente con este sentimiento?
<p>MIEDO</p> <p>Asustado, aterrado, ansioso, atemorizado, nervioso, tenso, estresado, inquieto.</p>	Falta de aire en la respiración, taquicardia, opresión en la parte de atrás del cuello.			
<p>RABIA</p> <p>Airado, violento, furioso, irritado, rabioso, disgustado, frustrado, resentido, enérgico, inquieto.</p>	Puños cerrados, tensión en los músculos, dolor en el abdomen...			
<p>TRISTEZA</p> <p>Triste, melancólico, afligido, deprimido, abatido, desanimado,</p>	Nudo en la garganta, opresión detrás de los ojos y en la parte baja del pecho.			

dolorido.				
ALEGRÍA Feliz, realizado, optimista, satisfecho, contento, relajado, agradable, apacible, amable, gentil, simpático, sensible, bondadoso.	Músculos relajados.			

ANEXO IV: CUESTIONARIO COORDINADORA

Responde a estas preguntas lo más concretamente posible, si tienes alguna duda, pregunta al entrevistador/a:

1. ¿Qué entiendes tú por inteligencia emocional?

La que nos permite controlar nuestras emociones y gestionarnos de manera que podamos ser más felices.

2. ¿Qué importancia le das en una escala del 1 al 5? (1=Nada, 2=Poco, 3=Indiferente, 4=Bastante, 5=Máxima) ¿Por qué?

Máxima o 5.

Porque permitirá que nuestra vida sea más feliz, tendremos mayor empatía, comprendemos mejor a los demás y podremos responder de forma más positiva ante los problemas.

3. ¿Puedes describirme prácticas concretas que realices para aplicar las competencias de la inteligencia emocional?

Intento que los alumnos identifiquen sus emociones, que intenten qué les está pasando, que describan las sensaciones para que esto les ayude a controlarlas y ofrezcan así respuestas más adecuadas.

4. ¿Con qué dificultades te has encontrado a la hora de aplicar estas prácticas?

Con los alumnos más pequeños creo que es más fácil porque tienen menos problemas para expresar sus sentimientos (menos convencionalismos sociales) aunque tengan más problemas para identificar esas emociones.

4. Dentro de un contexto educativo, ¿en qué ocasiones, cómo y qué sueles hacer?

EMOCIÓN	SENSACIÓN	CONTEXTO	EXPRESIÓN	RELACIÓN
¿Qué estoy sintiendo?	¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo	¿Cuándo tengo este sentimiento especialmente?	¿Qué suelo hacer con él? ¿Lo expreso, lo reprimo, exploto...?	¿Hay alguna persona relacionada especialmente con este sentimiento?
MIEDO Asustado, aterrado, ansioso, atemorizado, nervioso, tenso, estresado, inquieto.	Falta de aire en la respiración, taquicardia, opresión en la parte de atrás del cuello.	Cuando observo una situación de peligro para mis alumnos	Lo reprimo hasta que transcurre la situación de peligro	
RABIA Airado, violento, furioso, irritado, rabioso, disgustado, frustrado, resentido, enérgico, inquieto.	Puños cerrados, tensión en los músculos, dolor en el abdomen...	Cuando observo en los alumnos conductas inadecuadas.	La mayoría de las veces lo reprimo	
TRISTEZA Triste, melancólico, afligido, deprimido, abatido, desanimado, dolorido.	Nudo en la garganta, opresión detrás de los ojos y en la parte baja del pecho.	En pocas ocasiones. Quizá cuando dejo un grupo de alumnos.	Con los alumnos uo lo expreso, ni con compañeros	
ALEGRÍA Feliz, realizado, optimista, satisfecho, contento, relajado, agradable, apacible, amable, gentil, simpático, sensible, bondadoso.	Músculos relajados.	En muchas ocasiones. Cuando veo disfrutar, progresar, ... a mis alumnos.	Lo expreso	

ANEXO V: CUESTIONARIO ESPECIALISTA

Responde a estas preguntas lo más concretamente posible, si tienes alguna duda, pregunta al entrevistador/a:

1. ¿Qué entiendes tú por inteligencia emocional?

Capacidad para expresar ^{identificar} emociones como la alegría, tristeza, rabia, miedo. Así como canalizar estas emociones con el fin de socializarse.

2. ¿Qué importancia le das en una escala del 1 al 5? (1=Nada, 2=Poco, 3=Indiferente, 4=Bastante, 5=Máxima) ¿Por qué?

4- Los niños cuando aprenden un idioma extranjero reconocen y expresan sus sentimientos. Esto permite elaborar una situación o contexto.

3. ¿Puedes describirme prácticas concretas que realices para aplicar las competencias de la inteligencia emocional?

Con flashcards, mímica, en historias se ven las emociones.

4. ¿Con qué dificultades te has encontrado a la hora de aplicar estas prácticas?

4. Dentro de un contexto educativo, ¿en qué ocasiones, cómo y qué sueles hacer?

EMOCIÓN	SENSACIÓN	CONTEXTO	EXPRESIÓN	RELACIÓN
¿Qué estoy sintiendo?	¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo	¿Cuándo tengo este sentimiento especialmente?	¿Qué suelo hacer con él? ¿Lo expreso, lo reprimo, exploto...?	¿Hay alguna persona relacionada especialmente con este sentimiento?
MIEDO Asustado, aterrado, ansioso, atemorizado, nervioso, tenso, estresado, inquieto.	Falta de aire en la respiración, taquicardia, opresión en la parte de atrás del cuello.	Historias de brujas,	Esconderte, quitar para ayudar a entender lo que quisiera identificar	bruja, lobo.
RABIA Airado, violento, furioso, irritado, rabioso, disgustado, frustrado, resentido, enérgico, inquieto.	Puños cerrados, tensión en los músculos, dolor en el abdomen...	Disputa por juguetes	Explicación de lo que ocurre	Remediar el conflicto
TRISTEZA Triste, melancólico, afligido, deprimido, abatido, desanimado, dolorido.	Nudo en la garganta, opresión detrás de los ojos y en la parte baja del pecho.	Historia donde se ve que un niño/a está triste... ¿Cómo te sientes hoy?	mímicas, flashcards.	personajes de la historia
ALEGRÍA Feliz, realizado, optimista, satisfecho, contento, relajado, agradable, apacible, amable, gentil, simpático, sensible, bondadoso.	Músculos relajados. Sonrisa. risa.	Historias ¿Cómo te sientes hoy?	Flashcards, mímicas.	personajes de la historia.