



---

# Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Departamento de Psicología

TRABAJO FIN DE GRADO:

**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA:  
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA  
PARA EDUCACIÓN INFANTIL**

Presentado por **Sara Salas Labrador** para optar al Grado de Educación Infantil por la Universidad de Valladolid

Tutelado por: María Valle Flores Lucas

## **RESUMEN:**

El Trabajo de Fin de Grado (TFG), que se expone a continuación, pretende presentar un estudio, lo más exhaustivo posible, sobre la Inteligencia Emocional. Desde la aparición de este constructo, infinidad de autores e investigadores han elaborado estudios que revelan la importancia de promover la Inteligencia Emocional. Sin embargo, resulta esencial identificar cuales son los autores y sus respectivos modelos que mejor se ajustan al ámbito educativo y que, además, han demostrado científicamente sus efectos positivos en el aula.

Partiendo de esta base, es indudable que nuestro sistema educativo debe contemplar la Educación Emocional desde edades tempranas. Por ello, ofreceremos un análisis de su importancia a nivel educativo y revisaremos distintos programas de intervención educativa. Finalmente, el planteamiento principal de este trabajo es el diseño de una propuesta de intervención educativa, para desarrollar la Inteligencia Emocional en un aula de Educación Infantil.

**Palabras clave:** inteligencia emocional, educación emocional, educación infantil, programas de intervención educativa.

## **ABSTRACT:**

The Final Grade Project (TFG), which is exposed below, attempts to provide a comprehensive study, as far as possible, about the Emotional Intelligence. Since the emergence of this construct, a vast range of authors and researchers have elaborated studies that reveal the importance of promoting the Emotional Intelligence. Nevertheless, it is essential to identify which are the best authors and their respective models in the educational field, those which have even demonstrated their educational positive effects.

Thus, it is undeniable that Spanish educational system must include the Emotional education from early ages. Therefore, we will present an analysis of its importance at educational level and we will review different educational programs. Finally, the project's main approach is the design of a proposed intervention to develop the Emotional Intelligence in Preschool.

**Keywords:** emotional intelligence, emotional education, preschool, educational programs.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>5</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....</b>	<b>7</b>
<b>4.1. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>7</b>
4.1.1. Antecedentes de la Inteligencia Emocional .....	7
4.1.2. Creación y divulgación del constructo de Inteligencia Emocional .....	9
4.1.3. Modelos teóricos de la Inteligencia Emocional .....	11
<b>4.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL CONTEXTO ESCOLAR.....</b>	<b>19</b>
4.2.1. Desarrollo Emocional en la etapa Infantil (0-6 años) .....	19
4.2.2. Importancia de la Inteligencia Emocional en la escuela .....	21
4.2.3. Estudios empíricos y programas de IE en Educación Infantil .....	22
<b>5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA .....</b>	<b>25</b>
<b>5.1. CONTEXTUALIZACIÓN .....</b>	<b>25</b>
<b>5.2. OBJETIVOS GENERALES.....</b>	<b>25</b>
<b>5.3. CONTENIDOS.....</b>	<b>25</b>
<b>5.4. METODOLOGÍA .....</b>	<b>26</b>
<b>5.5. SESIONES.....</b>	<b>27</b>
<b>6. CONCLUSIONES .....</b>	<b>51</b>
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>53</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende abordar el estudio de la aplicación de la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo, específicamente en la etapa de Educación Infantil. Si tomamos en consideración la principal finalidad de este período educativo, es decir, la consecución de un desarrollo integral de los niños y las niñas; debemos atender, necesariamente, a todas las dimensiones del individuo. De esta forma, se han de incluir también la dimensión social y la afectivo-emocional, que podrán ser desarrolladas y trabajadas, eficazmente, mediante la Inteligencia Emocional.

En las páginas que se muestran a continuación existen dos secciones claramente diferenciadas. En la primera de ellas se presentará una revisión bibliográfica y una indagación teórica. En este marco teórico se hará referencia al concepto de Inteligencia Emocional, abarcando aspectos como sus antecedentes históricos, su creación y divulgación, y sus principales modelos. Seguidamente, dedicaremos un apartado para explicar el desarrollo emocional en la etapa infantil, así como para reflejar la situación de la Inteligencia Emocional en el contexto escolar. En él, procuraremos justificar su importancia en la escuela e investigar sobre distintos programas educativos.

El siguiente punto que desarrollaremos se corresponde con una propuesta de intervención educativa. Este programa de Inteligencia Emocional estará destinado al alumnado de 4 años, es decir, se llevará a la práctica en un aula del segundo ciclo de Infantil. Con esta intervención pretendemos fomentar el desarrollo de la Inteligencia Emocional desde edades tempranas.

Finalmente, llevaremos a cabo una recopilación de las principales ideas y conclusiones extraídas durante la elaboración de este trabajo. Además, se hará una importante labor de reflexión, donde intentaremos indagar en los aspectos más relevantes de nuestra práctica educativa.

## **2. OBJETIVOS**

Los objetivos que se persiguen mediante la realización de este trabajo son:

1. Analizar las aportaciones teóricas de mayor trascendencia sobre la Inteligencia Emocional.
2. Fundamentar la importancia de la Inteligencia Emocional en la etapa educativa de Educación Infantil.
3. Diseñar una propuesta de intervención educativa para trabajar la Inteligencia Emocional en un aula de Infantil.
4. Aplicar de forma piloto dicho programa de intervención educativa en un aula de Infantil.

## **3. JUSTIFICACIÓN**

Durante siglos hemos vivido en una sociedad en la que las emociones eran ignoradas e incluso reprimidas. Inevitablemente, esto se reflejaba en el ámbito educativo, donde la adquisición de conocimientos ocupaba la mayor parte del currículum, por no decir el único. Afortunadamente, en la actualidad estamos viviendo un período educativo en el que el desarrollo integral del niño/a es la máxima prioridad. De esta forma, las dimensiones social y afectivo-emocional del individuo se encuentran, al fin, en el lugar que las corresponde.

Sin lugar a dudas, podemos afirmar, gracias al estudio de numerosos autores e investigadores, que tener emociones es innato y, de hecho, la expresión y el reconocimiento de las emociones básicas también posee este carácter universal. Desde que somos recién nacidos respondemos a estímulos, sonreímos, gesticulamos, etc. Además, cabe indicar que todo ello lo hacemos sin un aprendizaje previo. Por ello, no debemos caer en el mismo error que las generaciones pasadas, sino que hemos de garantizar que los niños y niñas profundicen, desde edades tempranas, en el conocimiento de sus emociones. Asimismo, tenemos el compromiso de enseñarles a gestionar sus sentimientos. Para ello, de acuerdo con López (2011) los niños y niñas han de expresar como se sienten y es imprescindible que encuentren el apoyo y la ayuda del adulto.

En la mano de todo docente está la posibilidad y, al mismo tiempo, la responsabilidad de potenciar al máximo todas las potencialidades del niño/a. Así, es esencial que otorguemos a la Inteligencia Emocional la importancia que la corresponde.

Si abordamos el aprendizaje emocional en el aula, los niños y niñas estarán desarrollando, desde la primera infancia, distintas habilidades emocionales. Entre otras cosas, el alumnado será capaz de identificar sus emociones y expresar adecuadamente sus estados de ánimo, así como

comprender las emociones de los demás, siendo de esta forma más empáticos. Igualmente, los niños y niñas tendrán una buena autoestima y un autoconcepto ajustado.

Asimismo, si como docentes investigamos sobre la Inteligencia Emocional y llevamos a la práctica programas educativos que lo trabajen, estaremos asentando las bases de la personalidad del alumnado. Del mismo modo, le ayudaremos a lograr resolver conflictos eficazmente y relacionarse con los demás de manera satisfactoria.

En definitiva, con todos los medios y herramientas didácticas a nuestro alcance, es imprescindible que contribuyamos, de manera directa, en la formación de personas con un gran aprendizaje social y emocional. Por todo ello, en este trabajo intentaremos profundizar al máximo en todo lo referido a la Inteligencia Emocional. Así, pretendemos adquirir los aprendizajes necesarios para saber como fomentar el desarrollo de la Inteligencia Emocional de nuestros alumnos y alumnas.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En este apartado vamos a realizar dos análisis. El primero de ellos se centrará en el concepto de Inteligencia Emocional, donde se desarrollarán distintos aspectos teóricos. Mientras tanto, el segundo apartado versará sobre la importancia de la Inteligencia Emocional en el contexto escolar, en concreto en la etapa de Educación Infantil.

### **4.1. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Desde que el término de Inteligencia Emocional fue acuñado en 1990 por Peter Salovey y John Mayer (cit. en Extremera y Fernández-Berrocal, 2004), se han elaborado infinidad de estudios e investigaciones. Con ellos se ha pretendido operativizar una definición y unas posibles pautas para lograr desarrollarla y perfeccionarla. “A grandes rasgos podríamos decir que la Inteligencia Emocional es la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas.” (Bisquerra, 2012).

Aun así, entre los distintos autores y sus respectivas teorías existen tanto semejanzas como diferencias. Por ello, es necesario realizar un recorrido por el marco histórico de la Inteligencia emocional, analizando cuales son sus antecedentes, así como su momento de creación y respectiva divulgación. Por otro lado, también vamos a desarrollar una revisión de los principales modelos de la Inteligencia Emocional.

#### **4.1.1. Antecedentes de la Inteligencia Emocional**

Como ya se ha mencionado, la primera definición del constructo de Inteligencia emocional (en adelante IE) se dio a conocer gracias a un artículo de Mayer y Salovey en los años noventa. Sin embargo, existen muchos antecedentes que se corresponden con una época histórica en la que emoción e inteligencia pertenecían a distintos campos de estudio.

En el ámbito de la emoción, se debe indicar que ya en el año 1872, Charles Darwin consideró la importancia de la expresión emocional para poder sobrevivir y adaptarse. Esta idea aparece reflejada en su libro “La expresión de las emociones en el hombre y los animales” (cit. en Chóliz y Tejero, 1994).

Otros precedentes a nivel emocional son “los enfoques del counseling, que ponen el énfasis en las emociones” (Bisquerra 2003). Como señala este autor, a partir de mediados del siglo XX debemos destacar, fundamentalmente, a psicólogos humanistas como Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers. Posteriormente, encontramos la psicoterapia racional-emotiva de Albert

Ellis y otros autores. Con este modelo se pretende lograr que las personas se sientan bien consigo mismas y crezcan a nivel emocional.

En relación con las investigaciones que se centran en la Inteligencia, el primer psicólogo que debemos mencionar es Francis Galton. En 1870 realizó “un estudio sistemático sobre las diferencias individuales en la capacidad mental de los individuos, utilizando un desarrollo de correlación de métodos” (Trujillo y Rivas, 2005).

Otro psicólogo clásico al que debemos hacer referencia es Alfred Binet. En colaboración con Theodore Simon, Binet estableció en 1905 la primera versión de la Escala de Medida de la Inteligencia (cit. en Mora y Martín, 2007). Más tarde, en una nueva versión del Stanford-Binet se habla por primera vez del concepto de cociente intelectual (cit. en Mestre, Guil, Carreras y Braza, 1997).

Por otro lado, ciertos autores (cit. en Mestre et al., 1997) consideran que Edward Thorndike es un claro precursor de la IE. Esta creencia se debe a que fue él quien estableció el concepto de Inteligencia Social, definida como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, (...) y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (Thorndike, 1920). De este modo, podemos decir que, dentro de la inteligencia, la empatía y la prosocialidad también juegan un papel importante.

Asimismo, Wechsler fue el creador en 1943 de dos escalas de Inteligencia (una para adultos y otra para niños). En ellas resalta “la importancia de los elementos no intelectuales” (Belmonte, 2013) en la conducta inteligente.

Igualmente, es importante mencionar que fue Barbara Leuner quien habla por primera vez del término Inteligencia emocional, ya que en 1966 “publica un artículo en alemán cuya traducción sería “Inteligencia emocional y emancipación”.” (Bisquerra, 2003). Como indican Mestre et al. (1997), “Leuner desarrolla un trabajo en el que vincula el papel de la familia y el desarrollo de la IE en la etapa preverbal del niño, aunque el concepto de IE no queda suficientemente desarrollado”.

Aun así, el verdadero antecesor de la IE fue Howard Gardner. De acuerdo con Reyes (2008), la publicación de su libro “Estructuras de Mente” en el año 1983, constituye el origen de la teoría de las Inteligencias Múltiples. De esta manera, surge así una visión pluralista de la mente y una visión polifacética de la Inteligencia, lo que implica la existencia de varias inteligencias. Debemos

considerar fundamentalmente dos inteligencias: la inteligencia interpersonal y la intrapersonal. La primera de ellas se refiere a la capacidad que tiene el individuo para relacionarse eficazmente con los demás. La segunda se relaciona con el autoconocimiento del individuo, accediendo así a su vida emocional y a sus sentimientos. Ambas inteligencias son consideradas “la base de la inteligencia emocional” (de Andrés, 2005). Además, Gardner (1985) en su obra “*Inteligencia Múltiples. La Teoría en la práctica.*” hace alusión a la importancia de tomar en consideración la IE en las aulas. Si solo nos concentramos “en las capacidades lingüísticas y matemáticas (...) puede suponer una estafa para los individuos que tienen otras inteligencias” (Trianes y García, 2002).

En 1988, Robert J. Sternberg desarrolla la teoría triárquica de la inteligencia, donde “propone un modelo tridimensional para comprender y desarrollar la inteligencia. Las tres dimensiones son (...) la Inteligencia Analítica, Creativa y Práctica” (García, s.f.). Como mencionan Bisquerra, Pérez y García (2015), estas tres inteligencias incluyen distintas habilidades. Por un lado, la inteligencia analítica abarca aspectos como la memoria o el razonamiento abstracto. La inteligencia práctica, por su parte, comprende habilidades como el reconocimiento y la resolución de problemas. Mientras que la creativa es aquella que nos permite responder adecuadamente ante las nuevas situaciones.

Aunque, como señala Bisquerra (2003), transcurren veinte años desde que Leuner utilizó por primera vez el concepto de IE, hasta que aparece de nuevo en otro documento. Fue Wayne Leon Payne quien en 1986 lo utilizó, en concreto, en su trabajo titulado “*A study of emotion: Developing emotional intelligence*”. Con él pretendía aumentar la importancia del concepto de IE, así como desarrollar un lenguaje específico y métodos y herramientas para potenciarla (cit. en Belmonte, 2013).

#### **4.1.2. Creación y divulgación del constructo de Inteligencia Emocional**

De acuerdo con Extremera y Fernández-Berrocal (2003), a principios de la década de los noventa, Mayer y Salovey continuaron con el trabajo iniciado por Thorndike y perpetuado por psicólogos, anteriormente nombrados, como Weschler, Gardner o Sternberg. De esta forma, Salovey y Mayer acuñan el concepto de IE, concebido inicialmente como:

Una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos. (Mayer y Salovey, 1990).

Por todo ello, podemos afirmar que el modelo de Salovey y Mayer se basa en “el procesamiento emocional de la información” (Fernández-Berrocal, 2003).

De acuerdo con Bisquerra (2003), cuatro años después de este modelo original, es decir, en 1994, se fundó el CASEL (Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning). Esta institución se creó con el objetivo de potenciar la educación emocional y social en todo el mundo, y proponía la difusión del SEL (Social and Emotional Learning). Aun así, su labor de difusión de la IE parece haber pasado desapercibida a lo largo de la historia.

Mientras tanto, el momento de mayor divulgación pública del concepto de IE se produjo en 1995, cuando Daniel Goleman publicó su best-seller “*Emotional Intelligence*”. Pero como indican Extremera y Fernández-Berrocal (2003), este libro tan popular no tiene ningún aporte nuevo al campo científico de la inteligencia.

Es por ello por lo que, Salovey y Mayer intentaron salir de esa desvirtuación de la IE y realizaron una nueva formulación teórica. En ella argumentan que la IE es “una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones de manera que el individuo pueda solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz al medio que le rodea” (Mayer y Salovey, 1997, cit. en Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008).

Del mismo modo, cabe indicar que en este nuevo modelo se tienen en cuenta cuatro habilidades básicas. Por ello, la IE se define como:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (Mayer y Salovey, 1997).

En definitiva, mientras que el modelo de Goleman (o modelo mixto) “combina las habilidades mentales con rasgos de personalidad” (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008), el modelo de Salovey y Mayer (o modelo de habilidad) incluye el razonamiento tanto de las emociones en las relaciones sociales, como en las emociones internas fundamentales en nuestro crecimiento personal (cit. en Belmonte, 2013).

### 4.1.3. Modelos teóricos de la Inteligencia Emocional

Tras la primera definición de IE, han surgido muchos modelos teóricos de la mano de múltiples autores, para poder consolidar así el constructo. Como establecen García y Giménez (2010) los modelos se pueden clasificar en tres grupos: modelos de habilidades, modelos mixtos y otros modelos que complementan a ambos.

- **Modelos de habilidades:**

Como ya sabemos, los modelos de habilidades “se focalizan en las habilidades mentales que permiten utilizar la información que nos proporcionan las emociones para mejorar el procesamiento cognitivo” (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008). Además, cabe señalar que:

Éstos (Mayer y Salovey, 1990) postulan la existencia de una serie de habilidades cognitivas o destrezas de los lóbulos prefrontales del neocórtex para percibir, evaluar, expresar, manejar y autorregular las emociones de un modo inteligente y adaptado al logro del bienestar, a partir de las normas sociales y los valores éticos (cit. en García y Giménez 2010).

Por ello, a diferencia de los modelos mixtos, que se presentarán posteriormente, estos modelos no incluyen factores de personalidad.

Cabe indicar que, dentro de este enfoque, vamos a analizar detalladamente dos modelos: el modelo original de Salovey y Mayer (1990) y el modelo revisado de Mayer, Salovey y Caruso (1997, 2000).

- **Modelo original de Salovey y Mayer:**

En 1990, Salovey y Mayer publicaron el artículo *Emotional Intelligence* y en él desarrollaron el primer modelo de IE, en el que se defiende una perspectiva cognitivista de la misma. Anteriormente ya hemos mencionado que, ambos autores conciben la IE como una inteligencia genuina y social, donde las emociones posibilitan la solución de problemas y la adaptación al medio. En definitiva, “la IE se considera una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional” (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005).

De acuerdo con Sala y Abarca (2002), la IE no solo incrementa la efectividad del razonamiento, sino que también nos ayuda a generar planes de futuro y a priorizar nuestra

actividad. Esta última acción se justifica en que la emoción posibilita que focalicemos nuestra atención a los estímulos relevantes o las necesidades más urgentes.

Asimismo, es fundamental resaltar que, tal y como indica Belmonte (2013), en este modelo se fijan tres procesos mentales de información emocional:

1. La utilización de la emoción: este proceso se subdivide en cuatro subramas implícitas en la resolución de problemas (planteamiento flexible, pensamiento crítico, atención redirigida y motivación).
2. La regulación de la emoción: la regulación debe de ser tanto personal como de los demás.
3. La valoración y expresión de la emoción: tanto a nivel personal (puede ser verbal o no verbal) como hacia los demás (dividida en percepción no verbal y en empatía).

Por otra parte, cabe mencionar que con el objetivo de operativizar el constructo y poder evaluarlo, Salovey y Mayer desarrollaron unas medidas de autoinforme. En esta línea, se diseñó la Trait Meta-Mood Scale (TMMS), que cuenta con 48 ítems y tres subescalas: atención a los sentimientos, claridad en los sentimientos y regulación emocional. Como señalan Trujillo y Rivas (2005), este test es un instrumento útil en el ámbito educativo (especialmente con estudiantes de nivel superior), ya que tiene capacidad predictiva con respecto al ajuste emocional y la adaptación exitosa a las experiencias estresantes.

Aun así, se debe resaltar que este modelo suscitó varias críticas. Especialmente por incluir implícitamente ciertos rasgos de personalidad en la rama “la utilización emocional”, pero también por utilizar conceptos poco precisos (cit. en Belmonte, 2013).

- ***Modelo de Mayer, Salovey y Caruso:***

En el año 1997, Salovey y Mayer realizan una revisión de su modelo original y presentan uno nuevo, en colaboración con Caruso. El origen de esta revisión le encontramos en las críticas recibidas tras el primer modelo, así como en el interés de estos autores por acreditar empíricamente el constructo de IE.

De esta forma, Mayer y Salovey elaboran una reformulación teórica de la IE. De acuerdo con Belmonte (2013), este nuevo enfoque se centra exclusivamente en la habilidad mental, es decir, es totalmente independiente de los rasgos de personalidad que aparecían implícitos en el primer modelo.

Gracias a esa reformulación teórica centrada en la IE como habilidad mental y apoyándose en cuatro habilidades básicas, podemos afirmar que “esta revisión constituye la conceptualización de IE más sostenida hasta la fecha” (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003). De hecho, estos autores siguen definiendo la IE como: “La capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones” (Mayer, Salovey y Caruso, 2000, p.107., cit. en Pérez y Castejón, 2006).

Si tenemos en cuenta esta definición, la IE es la habilidad que posibilita la unificación de las emociones y el razonamiento, así como poder usar las emociones para razonar más efectivamente y pensar de manera inteligente sobre nuestra vida emocional (cit. en Extremera y Fernández-Berrocal, 2003).

Como ya hemos adelantado, este modelo de habilidad se conceptualiza en cuatro habilidades básicas, que se organizan jerárquicamente, “desde los procesos psicológicos más básicos (percepción emocional) hasta los de mayor complejidad (regulación de los estados afectivos)” (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003). Las cuatro habilidades o componentes que constituyen este modelo son: la percepción emocional, la facilitación o asimilación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional.

Antes de realizar una explicación detallada de cada uno de los componentes, es fundamental explicar que, según Fernández-Berrocal y Extremera (2002), estas habilidades se pueden utilizar tanto sobre uno mismo (competencia personal o inteligencia intrapersonal) o sobre los demás (competencia social o inteligencia interpersonal). Del mismo modo, es conveniente aclarar que estos aspectos personales e interpersonales son independientes entre sí, y no necesariamente se dan de forma concatenada. De esta forma, puede darse el caso de que un individuo sea muy empático y comprenda fácilmente a los demás, pero no gestione bien sus emociones. O, por el contrario, puede haber una persona que tenga grandes habilidades para comprender y regular sus emociones, pero, sin embargo, tiene dificultades para conectar con los demás.

Por otro lado, otra idea que debemos explicar de Fernández-Berrocal y Extremera (2002) es que la IE como habilidad no es entendida como un rasgo de personalidad. Lo que sí que es cierto es que existe una interacción entre ambas. Además, cabe indicar que cada tipo de personalidad va a influir en que las habilidades emocionales se desarrollen más rápida o lentamente y/o con más o menor facilidad.

A continuación, de acuerdo con la información aportada por Extremera y Fernández-Berrocal en diversos artículos (2002, 2003 y 2005), vamos a desarrollar cada una de las habilidades emocionales que conforman este modelo adaptado de Mayer, Salovey y Caruso:

### 1. La percepción emocional:

Esta habilidad hace referencia al grado en el que los individuos identifican apropiadamente sus propias emociones y las de los demás, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que se ven implicados. Para ello, es necesario prestar atención y descodificar convenientemente las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz. La percepción emocional también conlleva la facultad para expresar adecuadamente las emociones y los sentimientos percibidos en uno mismo y en los demás, así como las necesidades relacionadas a esos sentimientos. Finalmente, también abarca la habilidad para poder distinguir entre expresiones de honestidad y deshonestidad en los demás.

### 2. La facilitación o asimilación emocional:

La facilitación o asimilación emocional es una habilidad que se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo, ya que estas actúan sobre nuestros pensamientos y nuestro modo de procesar la información. En otras palabras, las emociones influyen en nuestro pensamiento. Esta habilidad se caracteriza por posibilitar la distinción entre las diferentes emociones que sentimos, así como poder generarlas y/o revivirlas. Además, implica la habilidad de redirigir y priorizar nuestro pensamiento, apoyándonos en sentimientos asociados a personas, objetos, etc.

Por otro lado, cabe indicar que las emociones nos ayudan a tomar decisiones, así como a cambiar de perspectiva, formar juicios, considerar nuevos puntos de vista o focalizar nuestra atención a lo verdaderamente importante. Asimismo, los estados de ánimos facilitan la solución de problemas y potencian la creatividad. En definitiva, las emociones actúan positivamente sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información.

### 3. La comprensión emocional:

En la comprensión emocional se ve implicada la habilidad para comprender las emociones y las conexiones entre pensamientos y sentimientos, así como la habilidad para poner etiquetas verbales a las emociones. Encontramos también una actividad anticipatoria y otra retrospectiva para percibir las causas de nuestros estados de ánimo y sus futuras consecuencias. Por último, abarca la habilidad para comprender las emociones complejas y la facultad para reconocer, comprender y predecir las transiciones y evoluciones entre emociones.

#### 4. La regulación emocional

Esta habilidad es la más complicada de la IE, puesto que incluye los procesos emocionales de mayor complejidad. Para lograr una efectiva regulación de nuestras emociones debemos estar abiertos a los sentimientos tanto placenteros como desagradables y reflexionar sobre ellos. Por otro lado, también se ve implicado el manejo de las emociones propias y las de los demás, así como la habilidad para captar, prolongar o distanciarse de un estado determinado. Así, dependiendo de su significado hemos de moderar las emociones negativas e intensificar las positivas. Con todo ello alcanzaremos un crecimiento emocional e intelectual.

Finalmente, debemos resaltar que según Extremera y Fernández-Berrocal (2005), este modelo revisado de Mayer, Salovey y Caruso es, indudablemente, el acercamiento teórico y el planteamiento científico que está despertando un mayor interés entre los investigadores sociales. Sin embargo, su difusión a nivel educativo en nuestro país ha sido mucho menor en comparación con otros modelos. Por ello, podríamos plantearnos si realmente estamos enfocando nuestra Educación Emocional de la mejor manera posible.

##### ○ **Modelos mixtos:**

Tal y como hemos avanzado anteriormente, los modelos mixtos son aquellos que mezclan habilidades mentales y/o rasgos de comportamiento con variables de personalidad. Entre esas variables podemos encontrar la persistencia, el entusiasmo, el optimismo, la empatía, la asertividad, la impulsividad, etc. Además, también puede haber “otras variables sin ninguna constatación de su verdadero vínculo con la IE (por ejemplo, la motivación y la felicidad)” (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003).

Dentro de esta perspectiva vamos a desarrollar dos modelos: el modelo de Competencias Emocionales de Goleman (1995) y el modelo de Inteligencia Socioemocional de Bar-On (1997, 2000). Posteriormente, también se citarán otros modelos mixtos.

##### - ***Modelo de competencias emocionales de Goleman:***

El modelo de Goleman, como el mismo admite, tiene su origen en el modelo de habilidades de Salovey y Mayer. Sin embargo, existen claras diferencias entre ambos ya que, en el caso de Goleman sí que combina habilidades cognitivas con rasgos psicológicos y de personalidad. Cabe resaltar que, su principal objetivo es predecir el éxito en la vida, especialmente en el ámbito laboral (cit. en Belmonte, 2013).

Goleman (1995) definió la IE como “la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones”. Además, según García y Giménez (2010), este autor afirma la existencia de un Cociente Emocional, que se complementa con el Cociente Intelectual.

Por otro lado, es importante destacar que la estructura de la IE que presenta Goleman en el año 1995 se caracteriza por dividirse en cinco dominios. De acuerdo con Bisquerra y Pérez (2007) estos dominios son: la autoconciencia emocional, el manejo de las emociones, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales. Además, estos dominios incluyen a su vez veinticinco competencias. En definitiva, como indica Bisquerra (2003), la IE para Goleman consiste en:

1. Conocer las propias emociones: tomar conciencia de uno mismo, de las emociones y de los sentimientos.
2. Manejar las emociones: la autorregulación de nuestros estados e impulsos.
3. Motivarse a uno mismo: habilidades para guiar y lograr objetivos.
4. Reconocer las emociones de los demás: adquirir empatía y ponerse en el lugar del otro.
5. Establecer relaciones: tener buenas relaciones sociales.

Sin embargo, siete años más tarde, Goleman realizó, junto con Boyatzis y Mckee (2002), una revisión de dicha propuesta (cit. en Bisquerra y Pérez, 2007). En ella establecieron tan solo cuatro dominios, con dieciocho competencias. En la tabla 1 se reflejan los dominios y habilidades propuestos:

<b>Dominios de la Inteligencia emocional y competencias asociadas</b>	
<b>COMPETENCIA PERSONAL</b>	<b>COMPETENCIA SOCIAL</b>
<b>CONCIENCIA DE SÍ MISMO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia emocional de uno mismo.</li> <li>- Valoración adecuada de uno mismo.</li> <li>- Confianza en uno mismo.</li> </ul> <b>AUTOGESTIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autocontrol emocional.</li> <li>- Transparencia.</li> <li>- Adaptabilidad.</li> <li>- Logro.</li> <li>- Iniciativa.</li> <li>- Optimismo.</li> </ul>	<b>CONCIENCIA SOCIAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empatía.</li> <li>- Conciencia de la organización.</li> <li>- Servicio.</li> </ul> <b>GESTIÓN DE LAS RELACIONES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liderazgo inspirado.</li> <li>- Influencia.</li> <li>- Desarrollo de los demás.</li> <li>- Catalizar el cambio.</li> <li>- Gestión de los conflictos.</li> <li>- Establecer vínculos.</li> <li>- Trabajar en equipo y colaboración.</li> </ul>

Competencias asociadas a la inteligencia emocional en Goleman, Boyatzis y Mckee (2002, 72-73).

Fuente: Bisquerra y Pérez, 2007.

Para finalizar, es importante destacar que para Goleman “la competencia emocional constituye en sí misma el grado en el que el individuo ha conseguido dominar las destrezas y habilidades. (...) Además, los sujetos nacen con una IE que determina su potencial para el aprendizaje de las competencias emocionales” (Belmonte, 2013). Por ello, podemos afirmar que según Goleman estas competencias no son innatas, sino que las aprendemos. Esto contrasta, en gran medida, con lo explicado anteriormente en los modelos de habilidades.

- **Modelo de inteligencia socioemocional de Bar-On:**

En el año 1997, Reuven Bar-On desarrolla su modelo con el objetivo de “valorar las competencias socioemocionales relacionadas con el éxito académico y social” (Belmonte, 2013). Cabe indicar que para lograrlo de manera eficaz se basa en las teorías de distintos autores, anteriormente nombrados como, por ejemplo, Darwin, Thorndike, Wescheler y, sin duda, Salovey y Mayer (a pesar de presentar discrepancias).

Bar-On “define la inteligencia emocional como un abanico de capacidades, competencias y habilidades emocionales no cognitivas que influyen en la propia habilidad para afrontar con éxito las demandas ambientales y las presiones” (Sala y Abarca, 2002). En definitiva, propone una concepción multifactorial. Además, cabe resaltar que para Bar-On la IE es determinante en el éxito en la vida y va a influir de manera directa en el bienestar del individuo (cit. en Belmonte, 2013).

Por otra parte, es fundamental destacar que, de acuerdo con García y Giménez (2010), Bar-On considera que la IE tiene cinco tipos de componentes que incluyen distintas habilidades:

1. Componente intrapersonal: cuyas habilidades son la comprensión emocional de sí mismo, la asertividad, el auto-concepto, la autorrealización y la independencia.
2. Componente interpersonal: que incluye la empatía, las relaciones interpersonales y la responsabilidad social.
3. Componentes de adaptabilidad: encontramos la solución de problemas, la evaluación de la realidad y la flexibilidad.
4. Componentes del manejo del estrés: incluye la tolerancia al estrés y control de los impulsos.
5. Componentes generales del estado afectivo: presenta la felicidad y el optimismo.

Para concluir, se debe nombrar que según este modelo la modificabilidad de la IE es mucho mayor que la de la inteligencia cognitiva (cit. en García y Giménez, 2010), y además cuenta con un instrumento de medida, el *Emotional Quotient Inventory* (EQ-i, 1997).

- **Otros modelos mixtos:**

En los apartados anteriores hemos realizado una revisión de los dos modelos mixtos más conocidos. Sin embargo, a lo largo del tiempo se han ido desarrollando muchos más modelos. Por ello, creemos conveniente realizar una mención de al menos otros dos modelos.

El primero de ellos es el modelo de Autoeficacia emocional de Petrides. Este investigador, en colaboración con Furnham, distingue entre dos constructos muy diferenciados entre sí: la *IE capacidad* (o capacidad cognitiva-emocional) y la *IE rasgo* (o autoeficacia emocional) (Pérez, Petrides y Furnham, 2007). Según Tobaruela (2016) *la IE capacidad* se refiere a la capacidad cognitiva de procesar información emocional y se mide a través de pruebas de Ejecución Máxima, o lo que es lo mismo, con test de inteligencia. Mientras que la segunda “versa sobre la IE como una característica de la personalidad y el comportamiento, evaluada por pruebas de Ejecución Típica (cuestionarios y autoinformes)” (Tobaruela, 2016).

Igualmente, es importante destacar el modelo EQ-Map de Oriolo y Cooper (2001). Este modelo, como se indica en Trujillo y Rivas (2005), permite conocer al ser humano íntegramente, basándose en cinco aptitudes: entorno habitual, conciencia emocional, competencias, valores y actitudes.

○ **Modelos complementarios:**

Como hemos mencionado con anterioridad, estos modelos se complementan tanto con los modelos de habilidades como con los mixtos. Estos incluyen componentes de personalidad, habilidades cognitivas y otros factores. Algunos de ellos son (cit. en García y Giménez, 2010) el modelo de Cooper y Sawaf; el modelo Autorregulatorio de las experiencias emocionales; el modelo de procesos de Barret y Gross; el modelo de Rovira, etc.

## **4.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL CONTEXTO ESCOLAR**

Debido a la importancia educativa de la IE resulta imprescindible que la escuela comience a tomar conciencia de ella, así como a ocuparse de su educación. Hoy en día, nuestra legislación educativa ya contempla diferentes aspectos de la educación emocional. Sin embargo, tal y como nos indica Bisquerra (2003), la educación emocional es actualmente una innovación educativa, puesto que abarca una serie de necesidades sociales que no se contemplan necesariamente en la educación formal. Por ello, consideramos conveniente realizar un análisis de distintos programas innovadores en materia de IE, en Educación Infantil.

En definitiva, en este apartado vamos a revisar tres aspectos. En primer lugar, realizaremos un estudio del desarrollo emocional en la etapa infantil. Posteriormente, se desarrollará una justificación de la importancia de la IE en la escuela. Para finalizar, indagaremos sobre los nuevos programas de intervención educativa. Así, lograremos la adquisición de nuevos conocimientos para un correcto tratamiento educativo de la IE.

### **4.2.1. Desarrollo Emocional en la etapa Infantil (0-6 años)**

Como hemos ido avanzando con anterioridad, es esencial que los docentes fomentemos el desarrollo de las habilidades emocionales de nuestro alumnado, mediante nuestros programas de intervención educativa. No obstante, previamente hemos de estudiar y analizar el desarrollo emocional de los/as niños/as de 0 a 6 años, ya que es la etapa educativa que nos compete.

Se debe explicar que “el desarrollo emocional es el proceso por el cual el niño construye su identidad, su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismo” (Dolto, 1998). Además, Ibarrola (2014) menciona que, la confianza que tenga el niño en el mundo que lo rodea también juega un papel fundamental, puesto que le permite ubicarse en él como una persona única y distinta. Será mediante este proceso como el niño logre “distinguir las emociones, identificarlas, manejarlas, expresarlas y controlarlas. Es un proceso complejo que involucra tanto los aspectos conscientes como los inconscientes.” (Ibarrola, 2014).

Asimismo, debemos indicar que, de acuerdo con Aliste y Alfaro (2007), los niños y niñas son capaces de reconocer emociones negativas y positivas desde sus primeros meses de vida. Además, su experimentación siempre antecede a la capacidad para saber expresarlas.

A continuación, procedemos a analizar los hitos y características generales del desarrollo emocional desde el nacimiento del niño/a hasta los seis años. Aun así, debemos aclarar que cada niño/a posee sus propias singularidades, necesidades y ritmos diferentes.

De acuerdo con Ibarrola (2014), durante los 3 primeros meses de vida el niño o la niña presenta reacciones emocionales cuando se siente bien o mal como, por ejemplo, las sonrisas, el llanto y el grito. Cabe indicar que estos dos últimos se caracterizan por ser en un principio una simple descarga. Sin embargo, después adquieren intencionalidad y se convierten en elementos de comunicación para satisfacer sus necesidades.

Aproximadamente, a partir de las diez primeras semanas de vida, los/as niños/as “son capaces de distinguir las caras de alegría, tristeza y enfado, así como imitarlas” (Ibarrola, 2014). Además, en torno a las 4-5 meses aparece la rabia y el disgusto.

Por otra parte, según las ideas de Aliste y Alfaro (2007), alrededor de los 7-8 meses ya pueden identificar el significado emocional de la expresión facial de sus padres y/o cuidadores. Igualmente, ya experimentan tensión y miedo ante los desconocidos, y cierta ansiedad ante la separación temporal del adulto con el que haya establecido un mayor vínculo afectivo.

Asimismo, Ibarrola (2014) menciona que a los 9 meses los niños y niñas expresan fácilmente la alegría, el disgusto y la rabia y, además, reconocen si las personas están contentas o enfadadas con él o ella. Del mismo modo, la autora indica que en torno a los 15 meses pueden aparecer los celos y la frustración, pero también la confianza en sí mismo y el orgullo. Incluso, según González (2019), en este primer año de vida desarrollan las habilidades empáticas.

A los 2 años, los niños y las niñas ya son capaces de “imitar la expresión facial de las emociones básicas (rabia, alegría, tristeza, sorpresa, asco)” (González, 2019). Del mismo modo, ya comprenden la emoción implícita que puede haber detrás de la risa o del llanto (cit. en Aliste y Alfaro, 2007). Además, según Ibarrola (2014), es en esta edad cuando aparece la emoción de la envidia, ya que van descubriendo el sentido de pertenencia. Además, tienen un gran egocentrismo.

Igualmente, debemos explicar que según González (2019), los niños y las niñas a los 3 años ya distinguen a las personas por su relación emocional con ellas. De hecho, son capaces de diferenciar a las personas oportunas para tratar con propósitos distintos.

A la edad de 4 años, el lenguaje juega un papel clave, ya que les facilita la comunicación y la expresión de sus emociones y sentimientos. González (2019) resalta que es a esta edad cuando realizan grandes avances tanto en la conciencia emocional (toman conciencia de lo que sienten y

el porqué de sus sentimientos), como en la regulación emocional (especialmente gracias al juego simbólico).

Finalmente, a los seis años ya comprenden fácilmente que las “situaciones desagradables producen emociones negativas, así como que las situaciones positivas producen felicidad” (Aliste y Alfaro, 2007). Además, van superando el egocentrismo y comienzan a establecer fuertes relaciones con sus iguales. En definitiva, a medida que su mundo social va creciendo, también lo hacen sus emociones, que se intensifican y complejizan cada vez más.

#### **4.2.2. Importancia de la Inteligencia Emocional en la escuela**

De acuerdo con López (2005), la educación tradicional se caracterizaba, casi exclusivamente, por pretender potenciar al máximo el desarrollo cognitivo de los niños y niñas. En consecuencia, los conocimientos relegaban a las emociones. Sin embargo, en la actualidad somos conscientes de que las emociones han de ser educadas, ya que forman parte del desarrollo integral del niño/a. Por ello, en la educación actual abogamos por un aprendizaje integral, del que cabe mencionar lo siguiente:

El aprendizaje integral no solo comprende los estilos cognitivos, sino que hace referencia también a la emoción, los sentimientos y la acción. La respuesta de la pedagogía a la investigación actual debe tener como objetivos, además de la transmisión de conocimientos, el desarrollo de las competencias emocionales y sociales y el estímulo de la autonomía de la propia responsabilidad y control. (Pérez, 1998).

La escuela se convierte así en el lugar ideal, junto con el seno familiar, para desarrollar la IE de los niños y niñas. De hecho, es en la escuela donde podemos “enseñar a los niños a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palien sus efectos negativos” (de Andrés, 2005).

Existen multitud de argumentos que justifican la trascendencia de la IE en el ámbito educativo. De acuerdo con Fernández y Montero (2014) es importante mencionar a los siguientes autores:

El primero de ellos es Boix (2007), quien argumenta que el desarrollo de la IE es imprescindible ya que es un factor esencial en nuestra realización como personas, lo que nos permitirá alcanzar la felicidad personal.

Por su parte, González-Ramírez (2007) considera que las emociones hacen posible que el individuo se adapte al mundo social y se comunique eficazmente, así como que potencie su motivación personal, logre objetivos, resuelva conflictos interpersonales, sea más empático, etc.

Asimismo, según Bisquerra (2003), si desarrollamos nuestra IE no solo alcanzaremos un bienestar personal, sino que también será menos probable que nos impliquemos en comportamientos de riesgo (conflictos, violencia, depresión, etc.).

Sin lugar a dudas, el tratamiento de la IE en el ámbito educativo desencadenará múltiples aprendizajes que contribuirán positivamente al desarrollo pleno de los niños y niñas. Todo ello se puede lograr mediante la Educación Emocional, que es entendida por Bisquerra (cit. en Dueñas, 2002) como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende desarrollar el conocimiento sobre las propias emociones y las de los demás con objeto de capacitar al individuo para que adopte comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano.

#### **4.2.3. Estudios empíricos y programas de IE en Educación Infantil**

En este apartado consideramos oportuno evidenciar como la IE se lleva a la práctica en nuestro sistema educativo. Para ello, debemos realizar una revisión teórica de distintos programas educativos de IE en Educación Infantil.

Primeramente, nos gustaría destacar que tras el pertinente análisis realizado sobre diferentes programas en materia de IE, hemos podido comprobar que el número de investigaciones desarrolladas en Educación Infantil es mucho menor que en Educación Primaria. Indudablemente, este hecho nos resulta bastante contradictorio, ya que de acuerdo con López (2012), es en las primeras etapas de la vida cuando se asientan las bases del aprendizaje y de la relación.

Como confirman múltiples autores, estos programas deben iniciarse en edades tempranas y prolongarse a lo largo de la Educación Primaria, en Secundaria y en la etapa adulta en general. En definitiva, se precisa de una intervención sistemática y progresiva sobre el desarrollo emocional, en la que se contemplen todas las dimensiones de la vida, incluidas la social y la afectivo-emocional.

A continuación, vamos a comentar resumidamente varios programas de formación de capacidades emocionales y sociales, apoyándonos en la información aportado por De Andrés (2005).

- Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS):

Este programa fue propuesto por Monjas (1999) con el objetivo de fomentar la competencia social mediante el desarrollo de las relaciones interpersonales positivas con iguales y adultos. Resulta muy apropiado para el fomento de las habilidades sociales y la resolución de problemas. Su aplicación se puede llevar a cabo en aulas de Infantil, Primaria y Secundaria. Entre sus destinatarios encontramos todo el público infantil y juvenil, aunque puede ser especialmente útil para niños/as en situaciones de riesgo.

- Programa de reforzamiento en las habilidades sociales, autoestima y solución de problemas

Con este programa de Vallés (1994), dirigido a todo el grupo-clase, se trabajan contenidos como el autoconocimiento, la identificación de estados de ánimo en uno mismo y en los demás y la expresión emocional. Del mismo modo, se fomenta la interacción social y la resolución de conflictos, el manejo de los pensamientos negativos y la relajación muscular. Además, se recomiendan el uso de técnicas de dinámica de grupo, tales como la escenificación o la dramatización.

- Educación emocional. Programa para 3-6 años.

Bisquerra y López Cassá desarrollaron en el año 2003 este programa para potenciar el desarrollo integral de los niños y niñas de 3 a 6 años. En él se contemplan contenidos como las habilidades emocionales, la autoestima, la conciencia emocional o la regulación. Debemos señalar que se trabaja mediante actividades contextualizadas y progresivas.

- Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años.

Este programa de Ybarrola (2004) también está destinado al alumnado del segundo ciclo de Infantil y trabaja los mismos contenidos que el programa anterior. A través de un programa de actividades se pretende ayudar a los/as niños/as a ser personas emocionalmente inteligentes, con una actitud positiva ante la vida y un control de sus sentimientos. Además, se busca que sean personas empáticas, autónomas y resolutivas ante los problemas que pueden surgir.

Finalmente, cabe mencionar que, de acuerdo con Guil, Mestre, González y Foncubierta (2011), la legislación actual otorga determinada autonomía a los docentes en la concreción del diseño

curricular y en la programación del aula. De esta forma, es imprescindible que los maestros y maestras incluyan el desarrollo de las habilidades emocionales en sus programas de prácticas. Para ello, podemos poner en práctica alguno de los programas anteriormente mencionados, o desarrollar uno de elaboración propia. Sin embargo, en ambos casos hemos de tener en cuenta las verdaderas claves para trabajar la IE en Educación Infantil. Como afirma Bisquerra (2009), es imprescindible que nos apoyemos en metodologías vivenciales y participativas, donde el niño y su historia personal se conviertan en los verdaderos protagonistas.

Además, resultaría idóneo que tomemos como base el modelo de Mayer y Salovey (1997), ya que “es el único modelo que considera las habilidades emocionales como capacidades cognitivo-emocionales susceptibles de ser desarrolladas y, por otro lado, por ser el que mejor se ajusta a la finalidad general de esta etapa.” (Guil et al., 2011).

# **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

## **5.1. CONTEXTUALIZACIÓN**

La propuesta de intervención educativa que se presenta a continuación está destinada al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, en concreto al segundo curso de esta etapa educativa (4-5 años).

Debemos mencionar que, la mayor parte de las actividades que conforman dicha propuesta se han llevado a la práctica en un colegio público de la ciudad de Valladolid. Sin duda, esto ha resultado muy enriquecedor ya que hemos podido comprobar la viabilidad de la propuesta y el grado de consecución de los objetivos previstos.

## **5.2. OBJETIVOS GENERALES**

Los objetivos generales de esta propuesta de intervención educativa son los siguientes:

1. Adquirir un mejor autoconocimiento de las propias emociones, así como un conocimiento de las emociones de los demás.
2. Identificar y denominar correctamente las emociones propias y las de los demás.
3. Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones (en especial la ira y el miedo) con buenas estrategias de afrontamiento.
4. Propiciar el autoconocimiento y el conocimiento de los demás, mediante la identificación de cualidades positivas.
5. Adquirir un buen autoconcepto y potenciar la autoestima de cada alumno/a.
6. Desarrollar la capacidad de relacionarse con los demás de forma satisfactoria.
7. Potenciar actitudes de respeto y tolerancia, y mejorar el clima relacional del aula.

## **5.3. CONTENIDOS**

Los contenidos que se van a trabajar durante esta propuesta son:

- Conocimiento, identificación y expresión de las emociones propias y las de los demás.
- Identificación de la rabia, la tristeza, la alegría, el miedo, los celos, el orgullo y la timidez, entre otras emociones.
- Reconocimiento de las reacciones fisiológicas de las emociones anteriormente mencionadas.
- Regulación de determinadas emociones, en especial de la ira y el miedo.

- Identificación y expresión oral de cualidades positivas tanto de uno mismo como de los demás.
- Adquisición de un buen autoconcepto y desarrollo de la autoestima.
- Desarrollo de buenas relaciones interpersonales, con actitudes de respeto y tolerancia.

## **5.4. METODOLOGÍA**

La metodología empleada para desarrollar este Proyecto de Inteligencia Emocional está basada en el trabajo por Proyectos, donde los niños y las niñas son los propios protagonistas de su proceso de enseñanza-aprendizaje. Cabe indicar que, con esta metodología el alumnado interioriza los conocimientos a través de la investigación, de la experimentación y de la resolución de problemas, por lo que su nivel de motivación es muy alto.

Por otra parte, de acuerdo con las ideas de Ausubel (cit. en Prados, 2014), todo docente ha de tener en cuenta los conocimientos previos del alumnado. Por ello, es fundamental que ayudemos a los niños y niñas a establecer relaciones entre los nuevos conceptos que se les presentan, con aquellos que ya conocen. De esta forma, lograremos que los aprendizajes de los niños y las niñas sean lo más significativos posibles.

Además, debemos resaltar que pretendemos fomentar la participación activa del alumnado, así como la utilización de distintas agrupaciones que promuevan una buena predisposición por parte del alumnado hacia las distintas actividades. Igualmente, en todo momento, estaremos apoyando y guiando al alumnado para que sean capaces de realizar por sí mismos las tareas. Además, siempre que algún niño o niña requiera de una atención más individualizada, se le ofrecerá un mayor apoyo y se respetarán todos los ritmos de aprendizaje. También debemos destacar que se realizarán actividades que impliquen un trabajo cooperativo, donde el alumnado se relacione con los demás de manera satisfactoria. Finalmente, intentaremos potenciar el desarrollo de actitudes de respeto y tolerancia, para lograr así un buen clima relacional del aula.

## 5.5. SESIONES

A continuación, se presentan 20 sesiones de Inteligencia emocional, lo que se correspondería con un mes del curso escolar. Asimismo, es importante mencionar que en estas sesiones se desarrollarán un total de 30 actividades. Dos de ellas, en concreto las dos primeras actividades, son rutinas diarias. Por ello, estas se van a realizar durante todas las sesiones, aunque no se especifique en ellas. Además, cada actividad cuenta con su propia evaluación.

### SESIÓN I:

#### **Actividad 1:** Rutina – “Nos saludamos”

##### Objetivos didácticos:

- Desarrollar las habilidades sociales adecuadas para relacionarse de forma satisfactoria con los demás.
- Potenciar la calidad de las interacciones del grupo y mejorar el clima relacional.

##### Descripción de la actividad:

Cuando los alumnos lleguen al aula y comencemos la asamblea procederán a saludarse entre sí. Cabe mencionar que se seguirá un orden preestablecido, ya que cada día, será el responsable del aula quien salude a todos sus compañeros. Aun así, se debe indicar que serán estos últimos quienes decidan como saludarle. En el espacio de la asamblea contaremos con distintas tarjetas, así el alumnado podrá elegir entre varias opciones. Además, cabe indicar que, al tratarse del momento de la asamblea, el docente podrá realizar numerosas observaciones sobre las relaciones y vínculos que se establecen entre el alumnado.

##### Recursos materiales:

- Tarjetas

##### Temporalización:

- Duración de la actividad: 5 minutos aproximadamente.
- Frecuencia de realización: todos los días (rutina diaria)
- Tiempo global: todo el curso escolar

##### Evaluación:

Para la correspondiente evaluación de esta actividad se hará uso de la observación directa y sistemática. Además, si fuese necesario se apuntarían en un cuaderno de campo las observaciones pertinentes.

## **Actividad 2:** Rutina – “¿Cómo me siento hoy?”

### Objetivos didácticos:

- Identificar las propias emociones y denominarlas correctamente mediante el lenguaje oral y/o por gestos.

### Descripción de la actividad:

En la asamblea dedicaremos un período de tiempo a hablar sobre nuestras emociones. Todos los niños expresarán como se sienten hoy, teniendo la oportunidad de dar a conocer cuál es el acontecimiento o situación que los ha llevado a sentirse de esa forma. Cabe indicar que contaremos con el apoyo del cuento *Abecemociones* (2017) de Susanna Isern y Marta Cabrol. Si el alumnado experimenta una emoción que no es capaz de identificarla ni etiquetarla, recurriremos a este cuento (también será utilizado en actividades posteriores).

Para que la actividad sea mucho más visual, en el espacio de la asamblea contaremos con dos materiales: un “emocionómetro” y el panel de las emociones. Ambos materiales tienen la misma funcionalidad: identificar y expresar nuestras emociones. Sin embargo, el “emocionómetro” estará destinado exclusivamente al responsable del día, para otorgarle así un mayor protagonismo y la oportunidad de explicar más detalladamente como se siente.

En cuanto al panel de las emociones, será el responsable del aula quién en la asamblea irá colocando las fotografías de sus compañeros en la casilla correspondiente, en función de sus emociones en ese momento. Pero, debemos explicar que no solo utilizaremos el panel de las emociones en la asamblea, sino que a lo largo del día el alumnado puede ir cambiando libremente su foto de casilla, según las emociones que sienta en cada momento.

### Recursos materiales:

- Emocionómetro: contará con distintas imágenes de emociones
- Panel de las emociones
- Cuento *Abecemociones*

### Temporalización:

- Duración de la actividad: 10 minutos
- Frecuencia de realización: todos los días (rutina diaria)
- Tiempo global: todo el curso escolar

### Evaluación:

Se elaborará una rúbrica de evaluación individual para cada semana.

### **Actividad 3: “El libro de mis emociones – La rabia”**

#### Objetivos didácticos:

- Reconocer la emoción de la rabia.
- Identificar y comprender las reacciones fisiológicas (enrojecerse; ojos muy abiertos...) y/o comportamentales (gritar; enfadarse...) mencionadas en el cuento.
- Desarrollar la habilidad para manejar la rabia y prevenir sus efectos negativos a través de la relajación.

#### Descripción de la actividad:

Para comenzar a trabajar las emociones vamos a utilizar *El libro de mis emociones* (2018) de Stéphanie Couturier y Maurèen Poignonec. La protagonista de esta historia es Graciela, una niña que experimenta diferentes emociones a lo largo de la semana.

En esta sesión leeremos la historia del lunes, donde la emoción a trabajar es la rabia. Los alumnos deberán ayudar a Graciela para que pueda gestionar adecuadamente esta emoción. Mientras leemos el cuento, la profesora invitará al alumnado a seguir los consejos del mismo. De esta manera, inspiraremos aire por la nariz y expiraremos por la boca durante varias veces. Si fuese necesario la maestra utilizaría la metáfora del globo, que se infla y desinfla. Tras la lectura, preguntaremos a los niños y niñas en qué momentos sienten rabia y/o mal humor, y les ayudaremos a identificar las reacciones fisiológicas de esta emoción en nuestro cuerpo. Finalmente, los animaremos a librarse de la rabia como hace Graciela.

#### Recursos materiales:

- *El libro de mis emociones*

#### Temporalización:

- Duración de la actividad: 15 minutos
- Frecuencia de realización: su frecuencia es variable, ya que podremos recurrir a este ejercicio de respiración siempre que algún alumno/a lo precise.
- Tiempo global: aproximadamente 1 mes (durante las sesiones de Inteligencia emocional).

#### Evaluación:

En esta actividad se establecerán varios ítems de aplicación individual.

### **SESIÓN II:**

#### **Actividad 4: “El libro de mis emociones – El miedo”**

#### Objetivos didácticos:

- Reconocer la emoción del miedo tanto en el cuento como en experiencias propias.
- Identificar y comprender las reacciones fisiológicas y comportamentales de esta emoción.

- Adquirir nuevas estrategias del control y manejo del miedo.

#### Descripción de la actividad:

La emoción que vamos a trabajar en esta sesión es el miedo y al igual que en el caso anterior, seguiremos las indicaciones que nos da el libro. Una vez finalizada la lectura, se prestará especial atención a las respuestas físicas y comportamentales que conlleva esta emoción, tanto en Graciela como en nosotros mismos. Posteriormente, realizaremos una pequeña lluvia de ideas con los niños y niñas. El objetivo es que sean ellos mismos quienes expresen y den a conocer sus estrategias para calmarse cuando sienten miedo (p.ej.: tener un peluche; pensar en cosas divertidas, etc.). Al ponerlo en común, todos los niños aprenderán nuevas estrategias, que podrán poner en práctica posteriormente. Asimismo, el profesor o profesora aportará nuevos consejos como estrategias de distracción como cantar o inventarse una historia. Cabe indicar, además, que todas las ideas aportadas serán anotadas en un mural de pensamiento que se colocara en el aula.

#### Recursos materiales:

- *El libro de mis emociones*
- Mural de pensamiento

#### Temporalización:

- Duración de la actividad: 10 minutos
- Frecuencia de realización: únicamente se realizará en esta sesión
- Tiempo global: durante las sesiones de Inteligencia emocional

#### Evaluación:

Se fijarán unos ítems de aplicación individual.

### **Actividad 5: “La caja atrapa miedos”**

#### Objetivos didácticos:

- Tomar conciencia de los propios miedos y expresarlo tanto oralmente como por medio de un dibujo.

#### Descripción de la actividad:

En esta actividad vamos a utilizar “La caja atrapa miedos”. El maestro o maestra explicará a los niños la función de esta caja: atrapar todos nuestros miedos. Es importante que los niños y niñas hablen de sus miedos. Una forma muy útil de hacerlo es a través de los dibujos. Por ello, el alumnado deberá hacer un dibujo de aquello que le causa miedo. Una vez finalizados todos los dibujos, los niños y niñas enseñarán a los demás su creación y depositarán su dibujo en el interior de la caja. Así lograremos que todos los miedos queden atrapados allí. Aun así, el docente

recordará que, a veces, los miedos pueden escaparse, será entonces cuando les pediremos que vuelvan a la caja.

Recursos materiales:

- La caja atrapa miedos
- Folios, pinturas, rotuladores, lápices...

Temporalización:

- Duración de la actividad: 20-25 minutos
- Frecuencia de realización: variable, ya que podremos recurrir a “La caja atrapa miedos” cada vez que algún alumno o alumna lo necesite.
- Tiempo global: todo el curso escolar

Evaluación:

Se utilizará una rúbrica de evaluación individual.

**SESIÓN III:**

**Actividad 6:** “*El libro de mis emociones* – El orgullo y la confianza”

Objetivos didácticos:

- Comprender la importancia de la confianza en uno mismo para alcanzar distintas metas.
- Sentir orgullo propio ante distintas acciones realizadas durante el día.

Descripción de la actividad:

En la pequeña historia de esta sesión, nuestra protagonista Graciela aprende a andar en bicicleta, gracias a la confianza que tiene en sí misma y por el apoyo de su padre. Además, cabe indicar que se siente muy orgullosa por haberlo logrado. Tras la lectura, comenzaremos una pequeña reflexión con algunas preguntas, entre ellas las siguientes:

- Cuándo Graciela se cae al suelo, ¿cómo creéis que se sentía?
- Y si se ha hecho daño, ¿por qué lo vuelve a intentar?
- Os imagináis que el papá de Graciela no la anima, ¿lo habría logrado tan fácilmente? ¿Por qué?
- ¿Por qué está Graciela tan orgullosa de sí misma?

Para finalizar esta asamblea, les diremos a los niños y niñas que hoy han de estar atentos a todo lo que hacen, ya que al final del día les preguntaremos en qué momento del día se han sentido orgullosos de sí mismos. En la asamblea final del día escucharemos sus experiencias.

Recursos materiales:

- *El libro de mis emociones*

#### Temporalización:

- Duración de la actividad: 10 minutos (asamblea inicial) y 5 minutos (asamblea final).
- Frecuencia de realización: únicamente se realizará en esta sesión
- Tiempo global: durante las sesiones de Inteligencia emocional

#### Evaluación:

Tras la lectura del cuento se realizará una evaluación colectiva. En ella se observará si el alumnado, en líneas generales, ha prestado atención al texto, así como si lo ha comprendido y es capaz de responder a las preguntas planteadas. En la asamblea final se valorará si el alumnado (de manera individual) ha expresado porque esta orgulloso/a sin dificultad, con alguna dificultad o con muchas. Además, en el cuaderno de campo se anotarán las observaciones pertinentes.

### **Actividad 7: “Palabras bonitas”**

#### Objetivos didácticos:

- Escribir mensajes, que implican el reconocimiento de cualidades positivas, a nuestros/as compañeros/as.
- Reforzar la autoestima del alumnado y su integración dentro del grupo.

#### Descripción de la actividad:

En esta actividad vamos a disponer de una caja de las “Palabras Bonitas”. En su interior encontraremos una serie de carteles que tendrán escritos palabras y/o frases como, por ejemplo: gracias, eres un gran amigo, eres muy buena, etc. Los niños y niñas podrán hacer uso de esta caja cuando estén en el rincón de lectoescritura. Para ello, escribirán mensajes a sus compañeros, los firmarán y los depositarán en el buzón del compañero/a correspondiente.

Además, en esta actividad la observación por parte del docente juega un papel primordial, ya que podemos comprobar cuales son las relaciones del alumnado y promover valores y actitudes de respeto hacia todos. Por ejemplo, si un/a alumno/a cuenta con pocos mensajes, podemos reflexionar con el alumnado (especialmente de manera individual) sobre como se puede sentir ese/a niño/a y cómo podemos ayudarle/a.

#### Recursos materiales:

- Tarjetas
- Caja “Palabras Bonitas”
- Buzones (sobres)

#### Temporalización:

- Duración de la actividad: 10 minutos (explicación)

- Frecuencia de realización: variable, ya que se tratar de una actividad voluntaria
- Tiempo global: todo el curso escolar

Evaluación:

La evaluación de esta actividad se va a realizar mediante la observación directa y sistemática. Así, comprobaremos cual es el grado de participación del alumnado. Además, en el cuaderno de campo se realizarán las anotaciones pertinentes.

**SESIÓN IV:**

**Actividad 8:** “*El libro de mis emociones – La timidez*”

Objetivos didácticos:

- Reconocer la emoción de la timidez.
- Identificar y comprender las reacciones fisiológicas (enrojecerse...) y/o comportamentales (quedarse sin habla...) características de esta emoción.

Descripción de la actividad:

En esta sesión leeremos la historia del “El libro de mis emociones” que se corresponde con el jueves, donde la emoción trabajada es la timidez. Tras la lectura haremos una serie de preguntas al alumnado, para comprobar si son capaces de identificar correctamente esta emoción. Algunas de las preguntas serán las siguientes:

- ¿Cómo se sentía Graciela cuando le ha preguntado el guía?
- ¿Por qué creéis que no podía hablar?

Por otro lado, cuando finalicemos las cuestiones, el docente relacionará la timidez con la confianza, anteriormente trabajada. Además, también invitaremos al alumnado a dar a conocer distintas experiencias en las que ha experimentado dicha emoción.

Recursos materiales:

- *El libro de mis emociones*

Temporalización:

- Duración de la actividad: 5-10 minutos
- Frecuencia de realización: únicamente se realizará en esta sesión
- Tiempo global: durante las sesiones de Inteligencia emocional

Evaluación:

Se llevará a cabo una evaluación colectiva, donde se observará el nivel de comprensión general por medio de las preguntas realizadas. Si existe alguna observación que requiera más nuestra atención, se anotará en el cuaderno de campo.

### **Actividad 9: “Se me da bien...”**

#### Objetivos didácticos:

- Reconocer distintas cualidades positivas tanto en sí mismo como en los demás.

#### Descripción de la actividad:

En esta actividad los niños y niñas se sentarán formando un círculo. La maestra dará un ovillo de lana a un niño o niña y explicará que el objetivo es ir pasándolo a otros compañeros. Sin embargo, para poder pasar el ovillo, será necesario que ese/a alumno/a diga primero algo positivo sobre él mismo. De esta manera, todos los niños deberán decir al menos algo que se les da especialmente bien. Es importante que no se confunda con al que les guste hacer, ya que de esta forma no estaríamos consiguiendo el objetivo previsto.

#### Recursos materiales:

- Ovillo de lana

#### Temporalización:

- Duración de la actividad: 10 minutos
- Frecuencia de realización: 1 vez al mes, con alguna variante. Por ejemplo, podemos formar una tela de araña, ya que cuando un niño o niña tira el ovillo a otro, deberá sujetar una hebra del ovillo. De esta forma, todos permaneceremos unidos. Además, en lugar de decir algo positivo sobre ellos mismos, podrán decir algo bueno sobre el compañero o compañera a quien le pasen el ovillo.
- Tiempo global: todo el curso escolar

#### Evaluación:

Se observará de manera directa, sistemática e individual si los niños y niñas presentan dificultades o no, para expresar al menos una cualidad positiva sobre ellos mismos.

### **SESIÓN V:**

#### **Actividad 10: “El libro de mis emociones – Los celos”**

#### Objetivos didácticos:

- Identificar la emoción de los celos a través de sus reacciones fisiológicas y comportamentales.
- Relatar experiencias propias en las que ha tenido celos y dar a conocer el motivo de estos.

#### Descripción de la actividad:

La emoción que trabajaremos hoy serán los celos. Una vez que hayamos leído la historia, se formularán distintas preguntas al alumnado para comprobar si han comprendido lo que la sucede a Graciela y cómo se siente. Posteriormente, seguiremos las indicaciones del cuento para ayudar a la protagonista. El alumnado tendrá que recordar a Graciela las múltiples razones por las que es

una niña muy afortunada. A continuación, procederemos a teatralizar la situación vivida en el cuento. Así, el nivel de comprensión del alumnado será mucho mayor.

Además, en esta pequeña asamblea los niños y niñas tendrán la oportunidad de contarnos alguna experiencia en la que ellos mismos se han sentido como Graciela. Incluso, podremos hacer preguntas reflexivas muy relacionadas con el tema como, por ejemplo, preguntar al alumnado qué por qué creen que los quieren sus padres.

Recursos materiales:

- El libro de mis emociones

Temporalización:

- Duración de la actividad: 10 minutos
- Frecuencia de realización: únicamente en esta sesión
- Tiempo global: durante las sesiones de Inteligencia emocional

Evaluación:

Se evaluará de forma individual mediante varios ítems de evaluación.

**Actividad 11: “Nuestro diccionario”**

Objetivos didácticos:

- Ser capaces de reconocer expresiones faciales vinculadas a emociones.
- Trabajar el vocabulario correcto para nombrar las emociones.
- Conocer las respuestas físicas y emocionales que conllevan las emociones.

Descripción de la actividad:

En esta actividad vamos a utilizar el cuento *Abecemociones*, que cuenta con pequeñas historietas e ilustraciones en las que podemos reconocer tanto diferentes emociones, como algunas características fisiológicas de las mismas. La profesora hará una selección de las emociones ya trabajadas, así como otras que pueden generar mayor interés entre el alumnado. Posteriormente, le enseñará a los niños y niñas el diccionario y les invitaremos a crear nuevas páginas del mismo. Para ello, buscaremos en internet o en revistas imágenes de personas o personajes que expresan una emoción. Se podrán incluir tanto emociones ya trabajadas, como alguna nueva. En este último caso, será el alumnado quien con ayuda de la maestra cree su propia definición.

Recursos materiales:

- Diccionario elaborado con tarjetas plastificadas
- Imágenes o fotografías

Temporalización:

- Duración de la actividad: 15 minutos aproximadamente.
- Frecuencia de realización: 1 vez cada semana
- Tiempo global: aproximadamente 1 mes (durante las sesiones de Inteligencia emocional).

Evaluación:

En esta ocasión se desarrollará una evaluación grupal, con una rúbrica .

**SESIÓN VI:**

**Actividad 12:** “*El libro de mis emociones – La tristeza*”

Objetivos didácticos:

- Reconocer la emoción de la tristeza en la protagonista del cuento.
- Proponer ideas para asumir y afrontar esta emoción.

Descripción de la actividad:

En esta sesión trabajaremos la tristeza. La protagonista de nuestra historia está triste porque su amiga Carla se va a vivir a Italia. Por ello, pediremos al alumnado que la ayuden a deshacerse de esa tristeza. Tal y como nos indica el libro, podemos recordar a Graciela momentos alegres que ha vivido junto con su amiga Carla. Finalmente, el docente reflexionará con los niños y niñas sobre la importancia tanto de buscar estrategias (recordar buenos momentos; buscar apoyo...) como de ayudar a los demás cuando lo necesiten.

Recursos materiales:

- *El libro de mis emociones*

Temporalización:

- Duración de la actividad: 5 minutos.
- Frecuencia de realización: únicamente en esta sesión
- Tiempo global: durante las sesiones de Inteligencia emocional

Evaluación:

Se realizará una observación directa y sistemática para comprender el nivel de comprensión de todo el grupo clase, así como si son capaces de proponer ideas para regular y manejar la tristeza.

**Actividad 13:** “La tristeza del tigre Teo”

Objetivos didácticos:

- Reflexionar sobre la emoción del tigre y el propósito de los conejos.
- Comprender la importancia de ayudar a los demás cuando están tristes.

- Participar en una tarea de trabajo cooperativo y toma de decisiones.

#### Descripción de la actividad:

En esta actividad vamos a recurrir al libro *Abecemociones*, en concreto, a la historia “La tristeza del tigre”. En primer lugar, se leerá el breve fragmento, donde el tigre Teo pierde sus rayas y está triste, y observaremos también su ilustración. En esta última, un grupo de conejos pintan de nuevo las rayas del tigre. Con el alumnado reflexionaremos sobre lo que están haciendo los conejos y cual es el objetivo de dicha tarea.

Posteriormente, serán los niños y niñas quienes por grupos y trabajando cooperativamente ayudarán al tigre Teo a recuperar sus rayas, ya que decorarán un mural con el tigre a su gusto. Para finalizar, se recalcará la importancia de ayudar a los demás cuando están tristes.

#### Recursos materiales:

- Libro *Abecemociones*
- Papel continuo
- Pinturas y pinceles

#### Temporalización:

- Duración de la actividad: 15 minutos
- Frecuencia de realización: únicamente se realizará en esta sesión
- Tiempo global: durante las sesiones de Inteligencia emocional

#### Evaluación:

Haremos uso de una rúbrica de evaluación.

### **SESIÓN VII:**

#### **Actividad 14:** “*El libro de mis emociones – La alegría*”

#### Objetivos didácticos:

- Identificar la emoción de la alegría en Graciela y entender a que se debe.
- Relatar experiencias en las que han sido felices con el apoyo de una fotografía.

#### Descripción de la actividad:

La última historia de “*El libro de mis emociones*” hace referencia a la alegría. Leeremos el final del cuento y comprobaremos con se siente Graciela. A continuación, los niños y niñas nos contarán distintas experiencias en las que han sido realmente felices. En esta ocasión, el alumnado podrá contar con el apoyo de una fotografía que habrán traído previamente de casa y/o un dibujo, para explicar así porque es un momento realmente alegre para él/ella.

Recursos materiales:

- *El libro de mis emociones*
- Fotografías

Temporalización:

- Duración de la actividad: 15 minutos
- Frecuencia de realización: únicamente en esta sesión
- Tiempo global: durante las sesiones de Inteligencia emocional

Evaluación:

Se tendrán en cuenta unos ítems de aplicación individual.

**SESIÓN VIII:**

**Actividad 15: “¡A clasificar!”**

Objetivos didácticos:

- Clasificar fotografías de personas y/o personajes con su emoción correspondiente.
- Mencionar cómo se manifiestan físicamente dichas emociones, y si es posible, decir qué sentimientos y/o pensamientos nos provocan.

Descripción de la actividad:

La primera parte de la actividad va a consistir en clasificar una serie de fotografías de personas y/o personajes que experimentan una emoción. Contaremos con un mural que estará dividido en varias secciones. Estas secciones se corresponderán con las emociones que queremos trabajar, y de cada una de las emociones tendremos 5 imágenes diferentes. Todos los niños y niñas, siguiendo unos turnos, irán cogiendo una tarjeta. Se la enseñarán a los demás, y decidirán donde colocarla. Una vez que todas las tarjetas hayan sido clasificadas, iremos hablando de cada emoción. El docente hará especial hincapié en las características físicas con las que se asocia, así como con los sentimientos e incluso pensamientos que nos pueden generar.

Recursos materiales:

- Mural
- Tarjetas de personas y/o personajes

Temporalización:

- Duración de la actividad: 10-15 minutos
- Frecuencia de realización: únicamente se realizará en esta sesión
- Tiempo global: durante las sesiones de Inteligencia emocional.

Evaluación:

Para evaluar esta actividad tomaremos en consideración unos ítems de evaluación individual.

## **SESIÓN IX:**

### **Actividad 16: “El memory emocional”**

#### Objetivos didácticos:

- Manifestar situaciones en las que hemos vivido las emociones de rabia, miedo, orgullo, timidez, los celos, tristeza y/o alegría.
- Trabajar la percepción y discriminación visual, fomentando tanto la memoria visual como la espacial.

#### Descripción de la actividad:

El alumnado, en grupos de 3-4 personas, irá jugando al Memory emocional. Con él, trabajaremos de nuevo las emociones del cuento de Graciela. Para iniciar la partida se deben mezclar todas las cartas y colocarlas boca abajo. El primer alumno o alumna dará la vuelta a dos tarjetas y si son iguales se las quedará, sino deberá volver a ponerlas en su lugar. Cuando alguno de los niños consiga formar una pareja, ambos deberán contar una situación o experiencia en la que ha sentido esa emoción. Si se da el caso de que algún alumno o alumna no ha experimentado esa emoción y/o no es capaz de poner ningún ejemplo, recurriremos al libro *Abecemociones* para ver que les sucede a los personajes.

#### Recursos materiales:

- Memory emocional: 14 tarjetas con 7 emociones

#### Temporalización:

- Duración de la actividad: 15 minutos aproximadamente
- Frecuencia de realización: 1 vez cada dos semanas (a medida que avancemos en las sesiones de Inteligencia emocional, se irán incluyendo nuevas tarjetas con otras emociones).
- Tiempo global: durante todo el curso

#### Evaluación:

En este caso se utilizará un registro de aciertos, que nos permitirá comprobar si el alumnado es capaz de evocar experiencias propias.

## **SESIÓN X:**

### **Actividad 17: “La ilusión de Graciela”**

#### Objetivos didácticos:

- Inventar una historia que abarque la emoción de la ilusión.
- Continuar la historia con ideas coherentes y que guardan relación con dicha emoción.

### Descripción de la actividad:

En esta actividad vamos a proponer al alumnado la creación de una nueva historia protagonizada por Graciela, donde la emoción a trabajar será la ilusión. Preguntaremos a los niños y niñas si saben lo que es, y si surgen dudas podemos acudir al libro *Abecemociones*.

En primer lugar, un alumno o alumna tirará un dado (que tendrá distintos dibujos de objetos, lugares, etc.) y comenzará una historia teniendo en cuenta tanto la emoción anteriormente mencionada, como el elemento que le haya tocado en el dado. A continuación, sus compañeros por turnos irán tirando de nuevo el dado y continuando esta historia inventada. El docente podrá intervenir mediante preguntas que les facilite la tarea, por ejemplo: ¿cómo se sintió?, ¿y que pasó?, ¿dónde estaba?, ¿alguien lo vio?, etc.

### Recursos materiales:

- Dado con dibujos

### Temporalización:

- Duración de la actividad: 5-10 minutos
- Frecuencia de realización: variable, ya que se pueden crear nuevas historias con otras emociones.
- Tiempo global: durante las sesiones de Inteligencia emocional

### Evaluación:

La evaluación se desarrollará con una rúbrica individual.

## **SESIÓN XI:**

### **Actividad 18: “Mi retrato”**

#### Objetivos didácticos:

- Favorecer el autoconocimiento y conocimiento de los demás a través de la identificación de cualidades positivas.
- Reforzar la autoestima de cada alumno/a.
- Potenciar actitudes de respeto y tolerancia hacia los demás, a la hora de decir cualidades sobre nuestros compañeros.

### Descripción de la actividad:

El docente repartirá a los niños y niñas un folio con el contorno de una cara vacía. Ellos deberán dibujarse de manera libre, respetando sus rasgos más característicos. Una vez que los dibujos estén finalizados, reuniremos al alumnado en asamblea y les mostraremos un mural. Este estará dividido en varias columnas, y en cada una de ellas habrá una cualidad positiva (p.ej.: “es

un gran amigo”; “siempre comparte sus cosas”; “ayuda a sus compañeros” ...). Entre todos y por consenso debemos decidir en que casilla pegar el dibujo de cada compañero, dependiendo de la cualidad que más les caracterice. Además, también reforzaremos entre todos las singularidades de cada uno.

Recursos materiales:

- Folio con forma de círculo de tamaño mediano
- Ceras, rotuladores, lanas, papeles de diferentes tipos, pegamento, abalorios...
- Mural

Temporalización:

- Duración de la actividad: 30-40 minutos (el dibujo se realizará antes del recreo y la asamblea tras este).
- Frecuencia de realización: únicamente esta ocasión.
- Tiempo global: 1 mes (durante las sesiones de Inteligencia emocional).

Evaluación:

Utilizaremos unos ítems de aplicación individual.

**SESIÓN XII:**

**Actividad 19: “Lluvia de globos”**

Objetivos didácticos:

- Fomentar actitudes de respeto y amabilidad entre los compañeros.
- Mejorar las interacciones del grupo a través del juego.

Descripción de la actividad:

Lluvia de globos es una actividad que vamos a desarrollar en el aula de psicomotricidad. Para ello, necesitamos inflar un globo por cada alumno/a que haya en el aula y entregárselo. Posteriormente, el alumnado deberá escribir su nombre en él. Una vez hecho esto, pediremos a los niños y niñas que lancen su globo hacia arriba, y que a continuación cojan uno al azar. Los niños tienen que reconocer el nombre del compañero que está escrito en el globo, y dárselo a su dueño con un gesto agradable y con amabilidad.

Recursos materiales:

- Globos
- Rotuladores

Temporalización:

- Duración de la actividad: 15 minutos
- Frecuencia de realización: únicamente en esta sesión

- Tiempo global: durante las sesiones de Inteligencia emocional

Evaluación:

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación directa y sistemática, así como con las anotaciones necesarias en el cuaderno de campo.

**SESIÓN XIII:**

**Actividad 20: “Las tarjetas de mímica”**

Objetivos didácticos:

- Representar una emoción por medio de la mímica, prestando atención a las características físicas más representativas.
- Averiguar de qué emoción se trata, a través de las expresiones faciales y gestos de los compañeros.

Descripción de la actividad:

Para llevar a cabo esta actividad necesitamos unas tarjetas de emociones (podemos utilizar las elaboradas previamente para el diccionario). El alumnado, de manera individual deberá coger una tarjeta y representar esa emoción. Mediante los distintos gestos, el resto de los compañeros han de adivinar de qué emoción se trata. El alumno o alumna que acierte será el siguiente en hacer mímica. Al principio se realizará con las emociones básicas, pero progresivamente se irá incrementando la dificultad, incluyendo emociones más complejas. Si no son capaces de representar esa emoción, podrán contarnos una experiencia donde la experimentó.

Recursos materiales:

- Tarjetas de emociones

Temporalización:

- Duración de la actividad: 15-20 minutos.
- Frecuencia de realización: 1 vez cada dos semanas
- Tiempo global: 1 mes aproximadamente (durante las sesiones de Inteligencia emocional)

Evaluación:

Se utilizará una rúbrica de evaluación individual.

**SESIÓN XIV:**

**Actividad 21: “¿Qué le ocurre?”**

Objetivos didácticos:

- Saber que emoción vivencia cada personaje.
- Dibujar las características propias de cada emoción.

#### Descripción de la actividad:

Esta actividad de dibujo se realizará de manera individual. Cada alumno/a deberá escuchar las indicaciones del maestro/a, ya que este dirá frases del siguiente tipo:

- Carlota ha recibido un regalo.
- Luis se ha caído en el patio del colegio.
- Natalia se ha perdido en el supermercado.

El alumnado tiene que dibujar la cara de los niños que protagonizan cada una de las frases. De esta forma, Carlota estará alegre, contenta, feliz...; Luis estará triste; y Natalia asustada, temerosa... Por ello, tras finalizar los dibujos, preguntaremos a los niños cómo se siente los personajes, escuchando todas sus opciones.

#### Recursos materiales:

- Folios
- Pinturas y ceras de colores

#### Temporalización:

- Duración de la actividad: 15 minutos
- Frecuencia de realización: únicamente en esta sesión
- Tiempo global: durante las sesiones de Inteligencia emocional

#### Evaluación:

En esta actividad se tendrán en cuenta unos ítems de evaluación.

### **SESIÓN XV:**

#### **Actividad 22: “La oca de las emociones”**

#### Objetivos didácticos:

- Relacionar una vivencia o experiencia propia con una emoción concreta.
- Generar emociones positivas en los demás con nuestros comentarios.
- Mejorar la tolerancia a la frustración.

#### Descripción de la actividad:

El alumnado, formando grupos de 4, jugará al tradicional juego de la oca. Sin embargo, no deberán mover exclusivamente sus fichas hasta llegar al final, sino que también se les propondrá expresar emociones y contar anécdotas o experiencias.

En esta oca hay 5 tipos de casillas, explicadas a continuación:

- Casillas de la Oca: se avanza de una casilla a la siguiente, y se vuelve a tirar.

- Casillas amarillas: se pierde el turno.
- Casillas especiales: te permiten avanzar o retroceder en el tablero.
- Casillas de acción (color morado): tienes que decir una cualidad positiva de algún compañero. Además, si no lo haces perderás un turno.
- Casillas de emoción: hay que indicar en qué momento nos hemos sentido así (en función de la emoción que nos toque). Si los niños y niñas no son capaces de poner un ejemplo, podrán representar gestualmente esa emoción. Al igual que en el caso anterior, si no son capaces de contar una experiencia o teatralizarlo, perderán un turno.

Cabe resaltar, además, que este juego es un recurso muy útil para trabajar la tolerancia ante la frustración y enseñar que lo importante no es ganar, sino disfrutar.

Recursos materiales:

- Tablero de la Oca de las emociones

Temporalización:

- Duración de la actividad: 20 minutos aproximadamente.
- Frecuencia de realización:
- Tiempo global: todo el curso escolar

Evaluación:

Evaluaremos la actividad con una rúbrica.

**SESIÓN XVI:**

**Actividad 23: “Si me enfado, ¿qué hago?”**

Objetivos didácticos:

- Identificación de la emoción del enfado en uno mismo y en los demás.
- Aprender a regular nuestra emoción mediante el aprendizaje de estrategias.

Descripción de la actividad:

En esta actividad pediremos a los niños y niñas que se muevan por el espacio del aula, al tiempo que escuchan una canción. Cuando la música se pare, deberán convertirse en estatuas enfadadas. Así, podremos identificar las expresiones del enfado tanto en los demás, como en nosotros mismos. Después, nos sentaremos en asamblea y el docente explicará que todo el mundo se enfada. Sin embargo, hay ciertas acciones que podemos hacer y otras que no. Por ello, entre todos estableceremos un listado de ideas:

- No puedo: pegar, gritar sin control o molestar, hacerme daño, romper cosas...
- Sí puedo: pedir ayuda, respirar profundamente, relajarme en el rincón de la calma...

Recursos materiales:

- Cartulina para anotar las ideas

Temporalización:

- Duración de la actividad: 10 minutos
- Frecuencia de realización: variable. Recurriremos al listado cada vez que algún niño/a lo requiera.
- Tiempo global: todo el curso

Evaluación:

En esta ocasión, se empleará una rúbrica de evaluación individual.

**Actividad 24: “Escucho, escucho...”**

Objetivos didácticos:

- Prestar atención y escuchar los sonidos de nuestro entorno.
- Percibir el sonido de la respiración en nuestro cuerpo.
- Favorecer la relajación del alumnado a través de la escucha activa de diferentes sonidos.

Descripción de la actividad:

Durante unos instantes de silencio (un minuto para empezar), los niños y niñas cerrarán sus ojos. En este tiempo, el alumnado deberá estar atento a los distintos sonidos y ruidos que hay en el entorno. Posteriormente, el profesor o profesora también les pedirá que se concentren en sus propios sonidos, como por ejemplo en su respiración. A continuación, se pondrán en común todos los sonidos que hemos escuchado, así como nuestras sensaciones durante la actividad.

Recursos materiales:

- No se necesita ningún material.

Temporalización:

- Duración de la actividad: 5 minutos
- Frecuencia de realización: 1 vez cada dos semanas
- Tiempo global: durante todo el curso

Evaluación:

Para evaluar esta actividad se hará uso de la observación directa y sistemática.

**SESIÓN XVII:**

**Actividad 25: “Resolvemos nuestros conflictos”**

Objetivos didácticos:

- Aprender a resolver nuestros conflictos de manera positiva y empatizar con nuestros compañeros.
- Comprender que nuestras acciones repercuten sobre las emociones y sentimientos de los demás.

Descripción de la actividad:

En esta sesión vamos a presentar a los alumnos y alumnas las cajas de las emociones. Observaremos que en su interior hay una serie de tarjetas que representan distintas emociones. El docente explicará a los niños y niñas que las vamos a utilizar cuando haya un conflicto entre el alumnado.

La dinámica de la actividad consiste en que los dos o más niños/as que se vean implicados en un conflicto escojan la emoción que sienten en ese momento. Después, deberán enseñársela a su compañero, y explicarle porque se siente así. Buscaremos que ambos niños y/o niñas empaticen con el otro, y traten de llegar a una solución. Para ello, contarán con el apoyo del docente y el medidor o mediadora (explicado en la actividad posterior).

Recursos materiales:

- Cajas de las emociones
- Tarjetas de las emociones con su correspondiente nombre

Temporalización:

- Duración de la actividad: 10 minutos
- Frecuencia de realización: variable, puesto que se utilizará cada vez que surja un conflicto en el aula.
- Tiempo global: durante todo el curso

Evaluación:

En esta ocasión solo se van a presentar las cajas de las emociones y su función, pero cuando surja un conflicto, se realizará una evaluación con una rúbrica individual.

**Actividad 26: “El mediador o mediadora”**

Objetivos didácticos:

- Adquirir el rol de mediador, siendo capaz de comprender al otro y ponerse en su lugar.
- Desarrollar las habilidades comunicativas necesarias para mediar en un conflicto y ayudar a resolverlo.

Descripción de la actividad:

En esta sesión presentaremos al alumnado el papel del mediador o mediadora. Todos irán adquiriendo este rol a lo largo del curso, ya que se irá rotando de manera sucesiva. Cada semana habrá dos mediadores que llevarán colgadas una medalla al cuello. Cuando surja un conflicto, serán ellos los encargados de dar las cajas de las emociones a sus compañeros, y les ayudarán a resolverlo.

Siempre contarán con la ayuda del docente, pero es importante que les vayamos dando mayor autonomía y responsabilidades. De este modo, tomarán mayor conciencia de la importancia de resolver los conflictos, así como de ayudar a los demás.

Recursos materiales:

- Medallas del mediador y/o mediadora

Temporalización:

- Duración de la actividad: 5 minutos (presentación de la medalla y el papel del mediador)
- Frecuencia de realización: variable, cada vez que surja un conflicto deberán intervenir.
- Tiempo global: durante todo el curso

Evaluación:

A lo largo del curso se irán realizando rúbricas de evaluación individuales.

**SESIÓN XVIII:**

**Actividad 27:** “El tarro de las noticias importantes”

Objetivos didácticos:

- Reconocer y valorar situaciones de trascendencia en la vida de los niños y niñas.
- Permitir un espacio para hablar sobre nuestras experiencias y ponerlas en común.

Descripción de la actividad:

En esta sesión vamos a presentar al alumnado “El tarro de las noticias importantes”. El docente anotará noticias de los niños y niñas que tengan especial importancia, y que hayan tenido lugar tanto en casa como en la escuela. Cabe destacar que se tratará tanto de noticias positivas (voy a ir de viaje a Londres; se me ha caído un diente; va a ser mi cumpleaños, etc.), como de noticias que implican emociones más complicadas o adversas (echo de menos a mi abuelo; mi mascota ha fallecido, etc.). Cada dos semanas se leerán todas las noticias que hay en su interior y las comentaremos.

Recursos materiales:

- Tarro
- Papeles o post-it

#### Temporalización:

- Duración de la actividad: 5 minutos
- Frecuencia de realización: variable, ya que se utilizará cada vez que un alumno o alumna quieran comunicar una noticia importante
- Tiempo global: durante todo el curso

#### Evaluación:

Mediante la observación directa y sistemática comprobaremos cual es el nivel de participación de cada alumno/a, así como la motivación que presentan ante dicha tarea.

### **Actividad 28: “Música y arte”**

#### Objetivos didácticos:

- Sentir emociones y expresarlo a través de la pintura de forma totalmente libre.

#### Descripción de la actividad:

En esta actividad los niños y niñas van a pintar libremente, al mismo tiempo que escuchan distintas melodías. El alumnado tendrá que pintar y expresar aquellas emociones que le evoque la música. El docente no deberá dar muchas indicaciones, ya que cada niño/a sentirá una emoción y lo expresará de manera totalmente libre, es decir, se trata de un proceso totalmente subjetivo. Es una actividad ideal para perder el miedo a equivocarse y no sentirse juzgado.

#### Recursos materiales:

- Papel continuo
- Pintura con variedad de colores
- Reproductor de música

#### Temporalización:

- Duración de la actividad: 10 minutos
- Frecuencia de realización: únicamente en esta sesión
- Tiempo global: durante las sesiones de inteligencia emocional

#### Evaluación:

Se observará de manera directa y sistemática, y se anotarán los datos pertinentes.

### **SESIÓN XIX:**

#### **Actividad 29: “Nuestra receta de la felicidad”**

#### Objetivos didácticos:

- Descubrir que es lo que nos hace sentir bien.
- Expresar nuestras opiniones oralmente y respetar las de los compañeros.

#### Descripción de la actividad:

Todo el grupo participará en la creación de nuestra receta de la felicidad. El docente llevará al aula un gran mural con dos cocineros y una gran receta. Entre todos vamos a pensar cuales son los verdaderos ingredientes que necesitamos para ser felices y en que cantidad son necesarios. Las ideas aportadas por el alumnado serán anotadas en nuestra receta. Posteriormente, en grupos de 3 alumnos/as, dibujarán en la parte inferior del mural nuevas ideas. Una vez que todos los niños y niñas hayan hecho al menos un dibujo, nos explicarán que necesitan para ser felices.

#### Recursos materiales:

- Mural
- Rotuladores, pinturas...

#### Temporalización:

- Duración de la actividad: 20-25 minutos
- Frecuencia de realización: únicamente en esta sesión
- Tiempo global: durante las sesiones de Inteligencia emocional

#### Evaluación:

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación directa y sistemática. Si fuese necesario se realizarían anotaciones en el cuaderno de campo.

### **SESIÓN XX:**

#### **Actividad 30: “La fiesta de las emociones”**

#### Objetivos didácticos:

- Ser capaz de representar mediante gestos las emociones propuestas.
- Decidir entre todos los compañeros que emoción han de simular cada equipo.
- Interactuar con los demás para conseguir autógrafos de todos los compañeros.

#### Descripción de la actividad:

Para finalizar las sesiones de Inteligencia emocional vamos a realizar una fiesta de las emociones. En el aula colocaremos una tela o sábana con ayuda de unas pinzas y crearemos un camerino. Cada equipo irá entrando por turnos al camerino y allí se disfrazarán con telas, trajes, sombreros... A continuación, saldrán del camerino y se colocarán en un photocall. Una vez allí, deberán representar una emoción, pero será el resto de los compañeros quienes decidan que emoción han de teatralizar. Además, a cada grupo se les hará una fotografía. Estas se utilizarán para crear un álbum recordatorio de todo el proyecto, que se enviará a las familias. Para dar fin a

esta fiesta, en la que el alumnado se ha convertido en auténticas estrellas, vamos a pedir, de manera individual, autógrafos y/o dibujos a nuestros compañeros.

Recursos materiales:

- Tela o sábana
- Caja con telas, disfraces, sombreros...
- Libretas

Temporalización:

- Duración de la actividad: 20-25 minutos
- Frecuencia de realización: únicamente en esta sesión
- Tiempo global: durante las sesiones de Inteligencia emocional

Evaluación:

Se llevará a cabo una evaluación por medio de ítems de aplicación individual.

## 6. CONCLUSIONES

Como ya nos hemos cerciorado tras la revisión bibliográfica, podemos afirmar que el concepto de Inteligencia Emocional es relativamente reciente. Además, a pesar de la multitud de libros, artículos, manuales, etc., que encontramos a nuestra disposición, debemos saber diferenciar cuales son los que tienen un alto valor a nivel educativo, por presentar datos científicos. Son estos últimos los que, indudablemente, han contrastado la prioridad que se debe otorgar a la educación emocional desde las primeras etapas educativas. Como resalta Punset (2012), se ha demostrado científicamente que la gestión de las emociones básicas en los/as más pequeños/as ha de ser prioritaria, por encima de los contenidos académicos como el cálculo o la gramática. De hecho, entre los beneficios de trabajar la IE con los niños y niñas encontramos la autoconciencia de las propias emociones y el manejo de estas; la facilitación de la toma de decisiones y una mejor resolución de problemas; la automotivación ante nuevas metas; el desarrollo de la empatía, etc.

Por ello, es indudable que todo/a maestro/a ha de desarrollar en su aula programas que trabajen la Inteligencia Emocional. Sin embargo, si como docentes pretendemos alcanzar unos resultados óptimos, primero hemos de formarnos personalmente en esta materia. Posteriormente, también será imprescindible la colaboración y la implicación de toda la comunidad educativa. De esta forma, de acuerdo con López (2011), la escuela, la familia y el entorno deben cooperar y trabajar conjuntamente en una misma dirección.

Por otro lado, tomando en consideración la puesta en práctica de mi propuesta de intervención educativa, debemos destacar nuestra satisfacción con el trabajo y los resultados conseguidos por parte del alumnado de un aula de segundo de Educación Infantil. En líneas generales, todos los niños y niñas estaban muy interesados con la temática de las emociones, ya que contaban con una actitud muy predispuesta ante las distintas actividades que componen este proyecto.

Asimismo, podríamos afirmar que todos los niños y niñas han alcanzado los objetivos previstos, adquiriendo un nivel de comprensión de los contenidos muy apropiado y oportuno. Además, debemos mencionar que algún alumno y alumna ha logrado dar un paso más allá, siendo capaces de comprender una serie de contenidos de gran complejidad. Entre ellos encontramos una mejor comprensión de las emociones más complejas (celos, orgullo, ilusión, etc.), o incluso entender que los individuos podemos tener varias emociones simultáneamente.

Igualmente, se debe indicar que, a medida que íbamos avanzando con el proyecto, todos los niños y niñas han ido ganando muchísima más confianza para hablar sobre sus emociones. De

hecho, su interés ha sido tal que, en muchas ocasiones, lograban ponerse en el lugar de los demás. De esta forma, ha sido habitual observar a los/os alumnos/as preguntarse entre sí sobre cómo se sienten (por ejemplo, cuando utilizaban el panel de las emociones). Finalmente, también queremos especificar que el alumnado ha sabido establecer, en líneas generales, una gran relación y vinculación entre las actividades y contenidos trabajados en el aula, con aspectos de su día a día.

Por todo ello, y principalmente tras la puesta en práctica de la propuesta de intervención educativa, hemos comprobado la significatividad de poner en marcha programas de educación emocional desde edades muy tempranas. Con ellos lograremos que los niños y las niñas desarrollen habilidades emocionales como, por ejemplo, el reconocimiento de sus emociones y las de los demás; la regulación de estas en lugar de reprimirlas; o el desarrollo de altos niveles de empatía. En definitiva, la educación emocional marcará la diferencia, a largo plazo, en su salud y bienestar. Finalmente, me gustaría indicar que la realización de este trabajo ha suscitado en mí un mayor interés por seguir formándome en IE, ya que he corroborado que gracias a la educación emocional podemos ayudar enormemente a nuestro alumnado.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aliste, A.C., y Alfaro, V.P. (2007). Educación emocional una alternativa para evitar el fracaso escolar y social. *Revista Vasconcelos de Educación*, 3(4), 81-95.

Belmonte Lillo, V. M. (2013). *Inteligencia emocional y creatividad: factores predictores del rendimiento*. (Tesis doctoral). Facultad de Educación, Universidad de Murcia. Recuperado el 18 de febrero del 2019 de:

<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/35772/1/TESIS%20VÍCTOR%20BELMONTE%20LATEST1.pdf>

Bisquerra, R. (2012). Introducción. En Bisquerra, R. (Coord.). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y en la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona), España: Hospital Sant Joan de Déu. Recuperado el 27 de enero del 2019 de: <https://faros.hsjdbcen.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>

Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.

Bisquerra, R., Pérez J. C. y García E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Chóliz, M., y Tejero, P. (1994). Neodarwinismo y antidarwinismo en la expresión de las emociones en la psicología actual. *Revista de Historia de la Psicología*, 15, 89-94.

De Andrés, 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, 109-123.

Dolto, F. (1998). *El niño y la familia: Desarrollo emocional y entorno familiar*. Barcelona, España: Paidós.

Dueñas, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, 5, 77-96.

Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 1-17. Recuperado el 18 de febrero del 2019 de:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-40412004000200005](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412004000200005)

Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2003). La Inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, (332), 97-116.

Fernández-Berrocal, P., y Ruiz, D. (2008). La Inteligencia emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6 (15), 421-436. Recuperado el 13 de febrero del 2019 de:

[http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espagnol/Art\\_15\\_256.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espagnol/Art_15_256.pdf)

Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.

Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29(1), 1-6. Recuperado el 13 de febrero del 2019 de:

<https://rieoei.org/RIE/article/view/2869/3813>

Fernández, A. M., y Montero, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66.

García, E. (s.f.). Teoría de la mente y desarrollo de las inteligencias. Recuperado de el 8 de febrero del 2019 de: [https://eprints.ucm.es/5553/1/REVISTA\\_DEAÑO.pdf](https://eprints.ucm.es/5553/1/REVISTA_DEAÑO.pdf)

García, M., y Giménez, S. I. (2010). La Inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. *Revista Digital del Centro del Profesorado Cuevas-Olula (Almería)*, 3(6). Recuperado el 12 de febrero del 2019 de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3736408>

Gardner, H. (1985). *Inteligencias múltiples. La Teoría en la práctica*. Barcelona, España: Paidós.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Kairós.

Guil, R., Mestre, J. M., González, G., y Foncubierta, S. (2011). Integración del desarrollo de competencias emocionales en el currículum de Educación Infantil. *Revista Electrónica de Formación del Profesorado*, 14(3), 131-144. Recuperado el 3 de marzo del 2019 de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217022109010>

López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 9(3), 153-167.

López, E. (2011). *Educar emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid, España: Wolters Kluwer

López, E. (2012). Inteligencia emocional en el aula. En R. Bisquerra (Coord.). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y en la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona), España: Hospital Sant Joan de Déu. Recuperado el 27 de enero del 2019 de: <https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>

Mestre, J. M., Guil, M. R., Carreras, M. R., y Braza, P. (1997). *Cuando los constructos psicológicos escapan del método científico: El caso de la Inteligencia Emocional y sus implicaciones en la validez y evaluación*. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4). Recuperado el 25 de febrero del 2019 de: <http://reme.uji.es/articulos/amestj1961605100/texto.html>

Mora, J. A., y Martín, M. L. (2007). La Escala de Inteligencia de Binet y Simon (1905) su recepción por la Psicología posterior. *Revista de Historia de la Psicología*, 28(2/3), 307-313.

Pérez, N., y Castejón, J. L. (2006). Relaciones entre la Inteligencia Emocional y el Cociente Intelectual con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 9(22). Recuperado el 5 de febrero del 2019 de: <http://reme.uji.es/articulos/numero22/article6/numero%2022%20article%206%20RELACIONES.pdf>

Pérez, J. C., Petrides, K. V., y Furnham, A. (2007). La medida de la inteligencia emocional rasgo.

En Mestre, J. M., y Fernández-Berrocal, P. (Eds.), *Manual de inteligencia emocional* (pp. 81-98). España: Pirámide.

Pérez, P. M. (1998). El desarrollo emocional infantil (0-6 años): Pautas de educación. Ponencia presentada en el Congreso de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI), Madrid, España. Recuperado el 6 de marzo de 2019 de: <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d069.pdf>

Prados, M.M. y cols. (2014). *Manual de psicología de la educación: para docentes de educación infantil y primaria*. Madrid: Ediciones pirámide.

Punset, E. (2012). Prólogo. En Bisquerra, R. (Coord.). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y en la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona), España: Hospital Sant Joan de Déu. Recuperado el 27 de enero del 2019 de: <https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>

Reyes, E. M. (2018). *Inteligencias Múltiples en Educación Infantil*. Almería, España: Círculo Rojo.

Sala, J., y Abarca, M. (2002). La educación emocional en el currículum. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 13(1), 209-232.

Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.

Tobaruela, N. (4 de agosto de 2016). Precusores y origen científico del constructo de Inteligencia Emocional. (Mensaje de un blog). Recuperado el 6 de marzo de 2019 de: <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2016/08/04/precusores-y-origen-cientifico-del-constructo-de-inteligencia-emocional/>

Trianes, M. V., y García, A. (2002). Educación socioafectiva y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (44), 175-189.

Trujillo, M. M., y Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR. Revista de ciencias administrativas y sociales*, 9-22. Recuperado de el 18 de febrero del 2019 de: <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>