



FACULTAD DE EDUCACIÓN

TRABAJO DE FIN DE GRADO EN

EDUCACIÓN INFANTIL

LA AUTORREGULACIÓN DE

NUESTRAS EMOCIONES

María Villalba Quiles

Tutor: Carlos Francisco Salgado

Julio 2016

Curso 2015-2016
TRABAJO DE FIN DE GRADO
Facultad de Educación de Segovia

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado (TFG) que se expone a continuación se pretende dar comienzo a la experimentación de las emociones en un aula de infantil, así como también el cómo deben regular dichas emociones y tener control sobre ellas para poder mejorar su comunicación y su bienestar. El tema principal de este trabajo son las emociones englobando conceptos fundamentales para poder llevar a cabo la investigación educativa y la puesta en práctica. Se trabajan conceptos como la inteligencia emocional, habilidad para percibir, comprender, asimilar y regular las propias emociones y las de los demás y la educación emocional, ya que es muy importante para los niños adquirir estos conocimientos para su calidad de vida, tanto a la hora de expresarse como comunicarse y conocerse a sí mismo. El trabajo se divide en dos partes: por un lado la intervención que se realiza con tres niños de la clase para poder regular su conducta y ver los cambios o evolución que se producen mientras se realiza dicha intervención de forma práctica y por otro lado una intervención realizada en el grupo-clase está dividida por diferentes sesiones con actividades donde los niños y niñas se adentran en el mundo de las emociones y los sentimientos, juegan y experimentan con sus sentidos y empiezan a reconocer que el cuerpo es más fuerte que sus propias emociones.

Palabras clave: inteligencia emocional, educación infantil, educación emocional, emociones y autorregulación.

ABSTRACT

In this Final Project Grade (FPG), it is intended to start experiencing emotions in a child classroom, as well as how to regulate these emotions and have control over them to improve their communication and their welfare. The main theme of this work are the emotions, encompasses fundamental concepts to conduct educational research and implementation. In this project are used concepts such as emotional intelligence, the ability to perceive, understand, assimilate and regulate one's own emotions and those of others and emotional education, as it is very important for children to get this knowledge to improve their quality of life, express themselves, communicate and know yourself. The work is divided into two parts: first the procedure performed with three children in the class to regulate their conduct and see the changes or developments that occur while such intervention practically is done and on the other hand an intervention made in the class group it is divided by different sessions with activities where children venture into the world of emotions and feelings, play and experiment with their senses and begin to recognize that the body is stronger than your own emotions .

Keywords: emotional intelligence, early childhood education, emotional education, emotions and self-regulation.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
OBJETIVOS	5
JUSTIFICACIÓN.....	5
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
1. Qué son las emociones.....	7
1.1. Distintas perspectivas teóricas.....	8
1.2. Tipos de emociones.....	10
2. Inteligencia emocional.....	12
2.1. Habilidades emocionales de la inteligencia emocional.....	13
3. Educación emocional y habilidades sociales.	16
4. La autorregulación.....	17
4.1. La importancia de la autorregulación en la infancia.....	18
4.2. Modelos teóricos de la autorregulación	18
4.3. La autorregulación desde una perspectiva contextual-funcional.....	20
5. MINDFULNESS.....	22
5.1. Definición.....	23
METODOLOGÍA	23
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	25
Introducción.....	25
Contexto	25
Unidad didáctica.....	26
Características del alumnado.....	26
Orientaciones para el desarrollo de la unidad didáctica	26
Objetivos.....	27
Contenidos	28
Recursos materiales y personales	29
Organización del espacio y del tiempo	29
Adaptaciones curriculares para la atención a la diversidad.....	29
Estrategias metodológicas y secuencia de actividades.....	30
Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje y de la práctica docente	38
GRÁFICAS Y TABLAS	40
CONCLUSIONES	43
REFERENCIAS	45

INTRODUCCIÓN

Con este trabajo lo que pretendo es que los niños y niñas tengan un conocimiento adecuado de las emociones, y sepan identificarlas adecuadamente, contactando con ellas, sabiendo expresarlas en los momentos oportunos e interiorizarlas tanto con uno mismo como con los demás. Todo esto se debería llevar a cabo o transmitirlo desde la infancia, ya que estamos continuamente expresando. Debemos saber interpretar a través de las emociones, ya que al establecer relaciones de afecto con los demás resulta mucho más fácil la comunicación y, en definitiva las personas capaces de empatizar con las emociones de los demás, les hace más felices.

Todas las personas tanto niños como adultos pensamos que las emociones se adquieren de forma innata, que no hay que trabajarlas ni que nos enseñen pequeños detalles de ellas o como nos sentimos cada uno de nosotros. No es lo mismo sentir miedo que sentir alegría.

Primeramente se realiza una pequeña introducción sobre definiciones de emoción por diferentes autores, a continuación se desarrolla una relación con la inteligencia emocional y la educación emocional, ya que son conceptos fundamentales para relacionar con las emociones y así poder lograr los objetivos o características que se nombran anteriormente.

Seguidamente, cuando se han conseguido interiorizar todas las cualidades y características anteriores, aparece la autorregulación; las respuestas que damos cuando nos ocurre una situación determinada. Por otro lado, el conocimiento de las emociones es importante que sean gestionadas como percibir las agradables y las que son menos agradables para nosotros. En la actualidad se tiene poco control de las emociones o del que pensamos, pero está demostrado que tras trabajar con las emociones de una forma coherente se está consiguiendo tener más conocimiento y control sobre ello. En un primer momento la tarea es dificultosa, pero finalmente se obtienen resultados gratificantes tras trabajar con las emociones.

Por otro lado, para poder afirmar todo lo comentado hasta ahora relacionándolo con los conceptos de los autores y la intervención realizada en la escuela de educación

infantil C.E.I.P. “Martín Chico”, el cual se encuentra ubicado en la calle de las Nieves en el barrio de San Lorenzo de Segovia.

Este colegio para mí es especial e interesante por la forma en la que trabajan, ya que no utilizan libros y todo se basa en la creatividad e imaginación tanto de los alumnos como de la profesora. Todo esto me ha aportado muchas oportunidades para llevar a cabo mis actividades planteadas sin tener límites de tiempo o de recursos para no poder hacerlo. La unidad didáctica que aquí se plantea dura tres semanas. En la primera semana se trabaja la identificación de las emociones y el contacto con ellas, la segunda se ocupa de las sensaciones y sentimientos que nos transmiten tanto con el tacto, con la música, etc. y en la tercera, se trabaja que la persona es más grande que lo que se percibe, en este caso las emociones. No elegimos lo que sentimos, sino todo lo contrario. Elegimos lo que hacemos y como reaccionamos ante una determinada acción.

Para concluir, decir que todo esto también depende de muchos factores como pueden ser el cognitivo, el afectivo, o el social de cada niño. Además de la involucración de cada uno de ellos en las actividades también influye, pues habrá niños que podrán más interés en ello que otros y serán más rápidos de gestionar las emociones y saber diferenciarlas.

OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden conseguir con este Trabajo de Fin de Grado sobre las emociones en el segundo ciclo de Educación Infantil, en concreto, 3 años son:

- Identificar y conocer las emociones
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones
- Llevar a cabo la intervención educativa con todo el alumnado de 3 años y obtener el disfrute y los resultados esperados
- Desarrollar una mayor competencia emocional

JUSTIFICACIÓN

La idea de realizar esta investigación fue hace aproximadamente dos años cuando en una asignatura de la Universidad empezaron a hablar sobre las emociones y que nos producían algunas de ellas, programaron actividades para enseñarnos cómo

hacerlo y yo me di cuenta que me podía más el miedo a expresarme hacía los demás y que pensarán de mí que en disfrutar de la experiencia y dejarme llevar por el momento, sin sentir frustración por ello.

Por ello, veo de total importancia enseñar desde la infancia a los niños a identificarlas, contactando con ellas y diferenciándolas, también el aprendizaje de una autorregulación de la acción dirigida a objetivos importantes a pesar de la presencia de determinadas emociones. A mí me hubiera gustado que cuando yo era una niña de infantil mi profesora lo hubiera trabajado conmigo y ahora que soy una persona adulta mis relaciones personales fuesen totalmente diferentes sin limitaciones.

A la hora de elegir mi puesta en práctica decidí investigar sobre tipos de conductas y al mismo tiempo poder trabajar las emociones con ellos, en este caso aprovechar el momento para ello para poder llevarlo a cabo con niños y niñas y empezaran a tener el conocimiento y el acercamiento hacia las emociones por mí, viendo tanto la evolución como la interiorización. De esta manera los niños comienzan a contactar con sus propias historias o acciones, relacionándolas con las emociones.

Antiguamente no se le daba importancia a este tipo de conocimientos, sino que se basaban más en asignaturas troncales como matemáticas, lengua, naturales, etc.; que a transmitir este tipo de conocimientos. Hoy en día, el concepto en los profesores ha variado mucho a la hora de enseñar. Promueven un aprendizaje en el que los niños no aprenden las cosas de memoria de un libro, ya que es más importante vivenciar las cosas que aprendemos, ya que la teoría que con el tiempo se olvida. En el caso de las emociones se le da mucha importancia en el Decreto 122/2007, de 27 diciembre por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León en los objetivos, contenidos y criterios de evaluación en la etapa de infantil.

Son conocimientos que siempre les serán útiles a los niños a la hora de enfrentarse a una sociedad y al relacionarse con sus iguales, ya que será más sencillo poder comunicarse con ellos. Al mismo tiempo que se adquieren las emociones se puede relacionar con los demás materias. Con esto no quiero decir que sumar, restar, los animales, plantas no sean importantes adquirirlos pero se puede hacer de diferentes formas a las que estamos acostumbrados.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. Qué son las emociones.

La etimología del término emoción proviene del latín *emotio*, que significa "movimiento o impulso" ya que denota algo que mueve o impulsa hacia una sensación determinada.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de nivel ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas en el caso de la memoria.(Levenson, 1999).

Otra definición de emoción, según Goleman afirma:

Se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. (Goleman, 1995, p.418)

Como afirma Izard (1986) la emoción como “un proceso que tiene aspectos neurofisiológicos, motor-expresivos y fenomenológicos”. La suya representa ya una primera posición claramente integradora, puesto que plantea que los elementos a considerar en el estudio de la emoción son a nivel biológico, mientras que otros son expresivos-conductuales y subjetivo-experienciales. Por otro lado, el estudio de la emoción en relación con la cognición donde se debe de tener en cuenta la anterioridad con la experiencia subjetiva como un estado afectivo que se interacciona con la cognición. (Izard, 1977).

A continuación, en la siguiente tabla se expone los componentes de la emoción que he nombrado en el párrafo anterior, ya que no he incidido en explicar en qué consiste cada uno de ellos o lo que nos pueden ocasionar, me centro en algunos de ellos que son los más importantes en relación a mi trabajo:

Tabla 1: Componentes de la emociones

Componentes de la emoción
Neurofisiológica Respuestas involuntarias: taquicardia, rubor, sudoración, sequedad en la boca, respiración, etc...
Comportamental Expresiones faciales (donde se combinan 23 músculos): tono de voz, volumen, ritmo, movimiento del cuerpo, etc...
Cognitiva Vivencia subjetiva, que coincide con lo que se denomina sentimiento. Permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje. Sólo se puede conocer a través del auto informe.

Fuente: citado por (Vizquerra, 2000, p.62)

Según esto Del Barrio (2005) afirma: “la emoción consistiría, en un sistema de comunicación mediante señales o procesos expresivos que el cerebro interpretaría como mensajes sobre prioridades de acción” (p.25).

Según charles Darwin, en su libro *La expresión de las emociones en hombre y animales* (1872), supuso que las respuestas faciales humanas son estados emocionales idénticos en todos los seres humanos. Relacionaba la expresión de la emoción con otras conductas y todas ellas tenían relación con la propia evolución.

1.1. Distintas perspectivas teóricas

Hay diferentes posiciones teóricas sobre las emociones podemos mencionar: las teorías evolutivas, fisiológicas, neurológicas, genéticas, funcionalistas, psicodinámicas y cognitivas.

Cada teoría difiere en diferentes aspectos sobre las emociones, ya sea por su secuencia de producción, fuente de acceso para su estudio o la importancia que se le da a sus diferentes componentes.

Según del Barrio (2005) afirma las distintas posiciones teóricas

- **La concepción evolutiva:** preconizada por Darwin, afirma que las emociones humanas son una continuación de las de los animales, es asegurar la supervivencia de nuestro organismo.
- **La posición psicofisiológica:** cuyo máximo exponente es James. Basa la emoción en los cambios fisiológicos producidos por ciertos estímulos, es decir, la emoción estaría en el sentimiento de las transformaciones corporales que causan en el organismo unos estímulos externos.
- **Neurológica:** se localiza en el sistema límbico donde explica la aparición de la emoción y la secuencia que lleva a cabo es la aparición de la estimulación, reacción perceptiva en áreas corticales, desde el córtex y a través del tálamo se transmite la información del sistema nervioso autónomo, y éste, a su vez, la transmite a la musculatura lisa y glándulas endocrinas que se activan preparando al cuerpo para la reacción de emergencia (niega que cada emoción tenga un patrón específico).
- **Teoría genética:** defendida por Stratton y Bridges, las emociones parten de un primer estadio de agitación general, única reacción emocional genérica, que sería innata y se va diferenciando en la serie compleja de emociones que conocemos de la vida adulta, a través del conocimiento que el entorno produce en la reacción visceral primera.
- **El conductismo:** Skinner fue uno de los autores que impulsaron el conductismo y definió la emoción como: “no es primariamente una respuesta, sino un estado o fuerza comparable en muchos aspectos con la activación”
- **El cognitivismo:** Lazarus, la emoción está influida por la cognición puesto que el momento valorativo determina los estados emocionales. Pero tenemos que tener en cuenta que la cognición se ve afectada por la emoción en un proceso circular y reverberante.

1.2. Tipos de emociones

Como afirma Del Barrio:

Las emociones en algunos casos pueden ser diferentes según su contenido y significado. Lo primero de todo es distinguir las distintas manifestaciones que podemos encontrar en nuestro cuerpo tanto interiormente como exteriormente y tener en cuenta los canales de expresión. Por tanto, cualquier implicación podría llevarnos al descubrimiento que puede llegar afectar a la cualidad y calidad de las consecuencias interpretativas sobre el tipo de emociones observadas. (Del Barrio, 2005, p.28).

A continuación dentro de los diferentes tipos de emociones que nos podemos encontrar, nombraremos varios criterios de diferentes autores que hablan sobre los tipos de emociones cada uno dando su punto de vista de cómo ellos interpretan las emociones o las diferencian.

- Hay quien sostiene que hay dos tipos de emociones básicas, el amor y el odio (Eros y Thánatos) y que todas las demás son combinaciones de ambas (Sternberg, 2001). En este caso, el criterio sostiene que hay emociones positivas (amorosas) son las que indican un acercamiento al objeto y las negativas (odio) alejamiento o un ataque de los objetos.
- Otro criterio es considerar las emociones desde la perspectiva de su relevancia. En este caso, se consideran emociones básicas y secundarias. Para algunos las emociones básicas serían aquellas que a partir de las cuales, y por combinación, se conseguirían explicar todas las demás (Plutchik, 1970). Además, hay quien dice que las emociones básicas son las que aparecen en los animales (Weisfield, 1997).
- Otros autores hablan que las emociones más importantes emergerán primero y se instalarán en el sujeto sin la necesidad de un desarrollo cognitivo, mientras que las más tardías serán también las menos necesarias; y para su implantación y desarrollo cognitivo tal vez necesiten de un desarrollo cognitivo previo que permita una mayor complejidad de análisis intelectual respecto de las situaciones (Lewis et al., 1984)

En las siguientes líneas se reflejan por una parte los criterios de clasificación de algunos autores que he nombrado anteriormente y por otra, sus emociones básicas correspondientes:

Tabla 2: Autores y criterios clasificatorios de las emociones/ estados emocionales.

Autores	Criterio clasificatorio	Emociones básicas
Arnold (1969)	Afrontamiento	Amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, odio, tristeza, valor.
Ekman, Friesen y Ellsworth (1982)	Expresión facial	Ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa, tristeza.
Fernández-Abascal (1997)	Emociones básicas principales	Miedo, ira, ansiedad, asco, tristeza, hostilidad, sorpresa, felicidad, humor, amor.
Goleman (1996)	Emociones primarias y sus familiares	Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza.
Izard (1991)	Procesamiento	Alegría, ansiedad, culpa, desprecio, disgusto, excitación, ira, miedo, sorpresa, vergüenza.
Lazarus	Cognitivo	Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, disgusto, felicidad/alegría, estar orgulloso, amor/afecto, alivio, esperanza, compasión y emociones

		estéticas.
McDougall (1926)	Relación con los instintos	Asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento, ternura.
Calle (1998)	Salud emocional	Positivas: amor, atención, compasión, contento, sosiego... Negativas: abatimiento, afán de posesividad, ansiedad, avaricia...

Fuente: citado por (Vallés, 2000,p.126)

2. Inteligencia emocional

Salovey y Mayer (1990) describieron cualidades emocionales como la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control de nuestro genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, la persistencia en el logro de objetivos, la cordialidad, la amabilidad y el respeto a los demás. De este modo, podemos determinar que la inteligencia emocional son un conjunto de habilidades que permiten al individuo manejar sus propias emociones y las de los demás, de manera que es mucho más fácil conseguir los objetivos fijados.

Tal y como señala Goleman (1996), ¿Qué tiene en común una persona alcohólica, un niño agresivo, un delincuente o una joven bulímica? Pues un suspenso en Inteligencia emocional. Se presenta el siguiente perfil conductual:

- Incapacidad para controlar la ira.
- La falta de empatía o de compasión.
- Un bajo umbral de tolerancia a la frustración.
- Dificultad para reconocer los propios sentimientos y distinguirlos de la presión ambiental.
- Incompetencia para reprimir impulsos.

- Dificultad para aplazar recompensas.

Teniendo en cuenta el perfil conductual de un niño sobre la inteligencia emocional los comportamientos de los seres humanos en las interacciones sociales, su control y dominio forman parte de las competencias sociales. Ya que, es fundamental para poder mantener relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos.

Es importante el contacto y la comunicación con las personas, más que saber y aprender a leer, tener cultura, dominar un instrumento o multiplicar, ya que es necesario saber afrontar los conflictos y problemas con nosotros mismos y con los demás, además de saber cómo interpretar la realidad.

La inteligencia se ha atribuido clásicamente a las capacidades cognitivas (pensar, razonar, analizar...) relacionadas con el pensamiento abstracto, teórico, científico y académico.

Más recientemente, Goleman ha desarrollado las bases conceptuales de la inteligencia emocional, como una opción del desarrollo humano dirigida a conseguir el éxito personal en las distintas facetas de la vida, entendido como:

- El logro de la felicidad
- La comunicación eficaz con las demás personas.
- El dominio de sí mismo.
- La automotivación para conseguir los objetivos que nos proponemos.
- Ser constantes en nuestras actividades.
- Solucionar los conflictos interpersonales.

Todos los puntos anteriores son importantes para poder adaptarnos a las circunstancias que se nos presentan a lo largo de nuestra vida, haciendo un buen uso de la capacidad de conocimiento y de poder expresar nuestra emocionalidad y habilidades empáticas, lo cual nos permiten una mejor interacción y comunicación con los demás.

2.1. Habilidades emocionales de la inteligencia emocional

Según Vallés:

Las habilidades emocionales son las capacidades y disposiciones para crear voluntariamente un estado de ánimo o sentimiento a partir de las ideas que

tenemos sobre lo que ocurre. Es necesario aprender a atribuir significados emocionales deseables, en cuanto a los acontecimientos que tienen que ver con las relaciones que establecemos con los demás. Por lo tanto, si conocemos los pensamientos y comportamientos que suelen provocarnos esas emociones, en cuanto nuestros estados de ánimo, podremos manejarlos y podemos controlar o solucionar aquello que nos generan. Con esto quiere decir que la inteligencia emocional es precisamente eso, la capacidad de solucionar problemas adaptándose a las circunstancias. (Vallés, 2000, p.82)

Cuando los problemas son de índole emocional, son las habilidades emocionales las que debemos poner en práctica para alcanzar mayores niveles de satisfacción y de desarrollo personal. Debe tenerse en cuenta la dimensión social que enmarca la expresión emocional de nuestros estados de ánimo. Es por ello que las habilidades sociales deben vincularse con las emocionales, de tal modo que las tres dimensiones del comportamiento: pensar, sentir y hacer (respuestas cognitivas, afectivas y conductuales) queden integradas.

2.1.1. Enfoque molar versus enfoque molecular.

El enfoque molar es el que integra un conjunto de capacidades generales, de contenidos amplios, de áreas, aspectos o factores la inteligencia emocional y en el caso del enfoque molecular enumeran las habilidades, conductas, objetivos... desde la perspectiva conductual y cognitiva, a modo de “saber hacer” en el área de la afectividad. Por ejemplo en el enfoque molar podemos afirmar que una persona es empática. Sin embargo, de un acercamiento molecular, afirmaríamos que posee habilidades de escucha activa, de comprender lo que dicen los demás, de compartir punto de vista, de saber ponerse en su lugar, etc. (Vallés, A, 2000, p.92).

A continuación voy hablar de dos de los modelos que tienen relación con las actividades y lo que pretendo conseguir en mi unidad didáctica:

2.1.2. El modelo de Saloy y Mayer

Salovey y Mayer (1990) incluyen los siguientes contenidos para desarrollar la competencia emocional:

1. Reconocer las propias emociones: Sólo si sabemos cómo sentimos podremos manejar las emociones, modelar y ordenarlas de manera consciente.

2. Saber manejar las propias emociones: Las emociones no se pueden elegir arbitrariamente como por ejemplo el miedo, la ira, la tristeza por el simple hecho de ser negativas, tenemos que conseguir conducir las, manejarlas y afrontarlas de la manera más adecuada.

3. Utilizar el potencial existente: Necesidades de valorar los buenos resultados de la vida como la perseverancia, el disfrutar aprendiendo, la autoconfianza y el ser capaz de sobreponerse a las derrotas.

4. Saber ponerse en lugar de los demás: Ser capaz de comprender pensamientos y sentimientos que no se expresan verbalmente, sino a través de expresiones faciales y gestuales.

5. Crear relaciones sociales: La satisfacción del trato con los demás depende, entre otros muchos factores, solucionar eficazmente conflictos interpersonales y de empatizar.

2.1.3. Modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla

Boccardo, Sasia y Fontenla (1999) incluyen las siguientes áreas:

1. Autoconocimiento emocional: Reconocer un sentimiento mientras éste se presenta es la clave de la inteligencia emocional, la falta de habilidad para reconocer nuestros propios sentimientos nos deja a merced de nuestras emociones.

2. Control emocional: Es la habilidad de combatir con los propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación. Las personas que carecen de esta habilidad se le consideran personas inseguras y aquellas que tiene un mejor control emocional tienden a recuperarse de los contratiempos de la vida.

3. Automotivación: Llevar las emociones a conseguir unos objetivos es esencial para mantener un estado permanente y para mantener la mente creativa para encontrar soluciones.

4. Reconocimiento de las emociones ajenas: Permite a las personas reconocer las necesidades y los deseos de los otros, consiguiendo relaciones más eficaces.

5. Habilidad para las relaciones interpersonales: Esta habilidad es la base en la que se sustenta la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas con esta cualidad son más eficientes en todo lo que se refiere a la interacción entre individuos.

3. Educación emocional y habilidades sociales.

Según Bisquerra, la educación emocional es:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2000, p.243)

Según Buj Pereda (2014), una adecuada educación emocional debería capacitar para percibir, sentir, entender, controlar y modificar, entre todos, estados emocionales en nosotros mismos y en los demás.

Partiendo del concepto de educación emocional podemos adquirir el conocimiento de sí mismo, la capacidad de regulación (manejar las emociones de modo que faciliten la tarea entre manos), de la motivación, la empatía (percibir lo que sienten los demás, ser capaces de ver las cosas desde su perspectiva y cultivar la afinidad con una amplia diversidad de personas) y de las habilidades sociales (relacionarse, interactuar, persuadir, dirigir, negociar, y trabajo en equipo, etc...).

Este párrafo es importante porque todos los conceptos que se nombran son fundamentales para que cada individuo entienda que el cuerpo es mucho más fuerte que las emociones o los sentimientos. Cuando se produce una emoción desagradable en ellos tienen que ser capaces o aprender a relacionarse con esa regulación de una forma que no les aparte de la consecución de objetivos importantes para la persona.

Así mismo desde la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995), las competencias cognitivas se definen como un conjunto de habilidades. En ellas se

distinguen inteligencias múltiples (Gardner, 2011) entre las que destacan la inteligencias interpersonales y la inteligencia intrapersonal.

La inteligencia interpersonal se construye a partir de la capacidad para establecer distinciones entre personas, despertar el sentimiento de empatía, establecer relaciones sociales satisfactorias, etc. Mientras que la inteligencia intrapersonal, se refiere al conocimiento de uno mismo: capacidad de reconocer los propios sentimientos y emociones, también poner nombres a estas emociones y expresarlas de forma sana, capacidad por quererse a uno mismo y aceptar las propias limitaciones y regular nuestras emociones e impulsos, etc.

4. La autorregulación

La autorregulación es la capacidad que tienen las personas para ejercer control sobre sus respuestas ante una situación dada. Estas respuestas incluyen pensamientos, emociones, impulsos y otros comportamientos. La RAE define este término como “regularse a sí mismo”.

Existen numerosas definiciones de autorregulación que dependen, básicamente de los enfoques adoptados. Para Block y Block (1980), Kopp (1982), y Rothbart (1989) es la capacidad que poseen los individuos para modificar su conducta dependiendo de cada situación. En este sentido, la autorregulación emocional tiene gran importancia para el funcionamiento social de los individuos.

Fox (1994) la definió como la “habilidad para modular el afecto al servicio del respeto a normas definidas social y culturalmente”. Thompson (1994) determinó que son “procesos intrínsecos y extrínsecos responsables de evaluar y modificar reacciones emocionales, especialmente sus características de intensidad y tiempo, con la finalidad de atender a determinados objetivos”

Para concluir con lo dicho anteriormente, la autorregulación es la capacidad para cambiar dichos comportamientos y poder llegar a conseguir sus metas tanto a corto como a largo plazo.

4.1. La importancia de la autorregulación en la infancia

En la infancia una de las cosas más importantes y en la que yo pretendo trabajar en mi unidad didáctica es que los niños y niñas expresen sus emociones de manera correcta, sin tener miedo ni ataduras hacia sus propias sensaciones o hacia los demás. Es fundamental que sepan regularlas en la mayor medida, ser capaces de distanciarse de ellas, y los impulsos que les provocan les lleven a lo que quieren ellos mismos.

4.2. Modelos teóricos de la autorregulación

Los modelos más importantes de las Inteligencias Emocionales dan mucha relevancia a la regulación de las propias emociones, porque no sirve para nada reconocer nuestras emociones si no sabemos manejarlas de forma adaptativa. A continuación hablaré de las principales teorías de la autorregulación.

- El modelo de Russell Barkley (1998) tiene como hilo conductor el concepto de inhibición conductual. La autorregulación supone retirar algunas respuestas inmediatas y sustituirlas por otras más adecuadas. Para Barkley hay un momento en el que se está elaborando la respuesta más apropiada, y es ahí donde se ponen en marcha lo que él denomina las funciones ejecutivas. Estas funciones, según Barkley (1998), serían las actividades mentales que favorecen que el sujeto pueda establecer objetivos nuevos, más convenientes que la primera respuesta inhibida, pudiendo de esta manera avanzar adecuadamente para conseguirlo.

Un elemento central de este modelo son las funciones ejecutivas. Estas funciones supondrían la internalización de comportamientos públicamente observables y se desarrollaría en el orden que se exponen a continuación:

a) La memoria de trabajo no verbal: la interiorización de las actividades sensorio-motoras y contendría una serie de funciones entre las que se encuentran el mantenimiento de eventos en la mente, la manipulación de estos eventos, la imitación de secuencias conductuales complejas, el sentido temporal, etc...

b) La memoria de trabajo verbal: internalización del habla y contendría la reflexión y descripción, el auto. Cuestionamiento y la resolución de problemas, la conducta gobernada por reglas, la comprensión lectora, etc...

c) La autorregulación del afecto, la motivación y la activación: hace referencia a la modificación de la expresión de las reacciones emocionales que provocarían una situación determinada, mientras que la autorregulación de la motivación y la activación está relacionada con la actuación en ausencia de reforzadores externos.

d) La reconstitución, que permite la organización y creación de nuevas estrategias de acción: habilidad de analizar y sintetizar los objetos, acciones y propiedades del medio. Esto permitiría al individuo la organización y creación de nuevas estrategias de acción.

- El modelo Gross de autorregulación emocional (Barret y Gross, 2001; Gross y John, 2002; Gross, 2002) se describe en cinco puntos en los que las personas pueden intervenir para modificar el curso de la generación de emociones, esto, es autorregularse emocionalmente.

Los cinco elementos serían:

- Selección de la situación: Se refiere a la aproximación o evitación de cierta gente, lugares u objetos con el objetivo de influenciar las propias emociones.
- Modificación de la situación: Una vez seleccionada, la persona se puede adaptar para modificar su impacto emocional.
- Despliegue atencional: La atención puede ayudar a la persona a elegir en qué aspecto de la situación se centrará.
- Cambio cognitivo: Se refiere a cuál de los posibles significados elegimos de una situación.
- Modulación de la respuesta: La modulación de la respuesta se refiere a influenciar estas tendencias de acción una vez que se han elicitado.

Como se aprecia en el modelo, las cuatro primeras estrategias estarían centradas en los antecedentes, mientras que la última de ellas estaría centrada en la respuesta emocional.

- El modelo secuencial de autorregulación emocional de Bonano (2001): el desarrollo de autorregulación emocional que tiene la persona para hacer frente a dichas emociones de la manera más inteligente. Se centra en el control, anticipación y exploración de la homeostasis emocional.

Este modelo habla de tres categorías generales de actividad autorreguladora:

a) Regulación de control: Se refiere a comportamientos automáticos e instrumentales dirigidos a la inmediata regulación de respuestas emocionales que ya habían sido provocadas. Dentro de esta categoría estarían: la disociación emocional, la supresión emocional, la expresión emocional y la risa.

b) regulación anticipatoria: Se refiere a la anticipación de los futuros desafíos, las necesidades de control que se puedan presentar. Se utilizan los siguientes mecanismos: expresión emocional, la risa, evitar o buscar personas, sitios o situaciones, adquirir nuevas habilidades, revaloración, escribir o hablar acerca de sucesos angustiosos.

c) regulación explotaría; adquirir nuevas habilidades o recursos para mantener nuestra homeostasis emocional, algunas de estas actividades pueden ser entretenimiento, actividades, escribir sobre emociones.

4.3. La autorregulación desde una perspectiva contextual-funcional

Para poder regularse un individuo desde una perspectiva contextual-funcional, debemos tener en cuenta los modelos que he nombrado anteriormente de la autorregulación, es decir, debemos hacer hincapié en el carácter derivado de las emociones, pues no tenemos la capacidad de control que nosotros pensamos en cuanto a las emociones. En base a esto, el modelo contextual-funcional enseña a la persona a observar, describir las emociones y a tomar el control de lo que realmente está bajo control del ser humano que son las acciones.

En este sentido, se utilizan una serie de ejercicios que además de enseñar a los niños a tomar contacto con sus emociones, le ayuda a relacionarse con ellas en base a claves de jerarquía y deícticos, de este modo se incide posteriormente en la regulación eficaz de la conducta para que esta lleve a resultados significativos para la persona, en este caso la del niño o niña.

La teoría de los marcos relacionales es una aproximación analítico-comportamental al lenguaje y cognición. RFT entiende el comportamiento relacional como un operante generalizado y por tanto, apela a una historia de entrenamiento con múltiples ejemplares. Los tipos específicos de comportamiento relacional, denominados marcos

relacionales, se definen en términos de las tres propiedades de implicación mutua; implicación combinatoria y transformaciones funciones. Los marcos relacionales son aplicables arbitrariamente, aunque no se aplican necesariamente de manera arbitraria en el contexto del lenguaje natural (Barnes, Helmes, Rodríguez y Whelan, 2005, p.3).

Las implicaciones que se dan pueden afectar a aspectos psicológicos, pero realmente esto no es así, sino que repercute en los pensamientos y emociones sin ser condicionado de forma directa. También se derivan funciones que actúan con distancia o automáticamente respecto de los pensamientos y emociones, dependiendo de la situación o la historia de cada uno de los individuos.

Cada marco relacional tiene tres propiedades: el vínculo mutuo, el vínculo combinatorio y la transformación de funciones.

- **El vínculo mutuo:** se basa en la doble dirección de las relaciones de estímulo, es decir, si aprendemos que un objeto está relacionado con otro, lo mismo ocurre a la inversa el otro objeto también está relacionado entre sí.
 - **El vínculo combinatorio:** cuando dos más estímulos ya tienen las propiedades del vínculo mutuo obtenidas y pueden formar combinaciones entre ellas.
 - **La transformación de funciones:** implica que las funciones de uno de los miembros de la red relacional pueden afectar a las funciones de los miembros.
- Formación y dimensiones del yo.

Yo como contenido:

Donde aparecen las descripciones del individuo como por ejemplo de su vida, historias, razones de qué hacer con cada una de sus cosas...

Todo ese contenido (lo que le pasa, lo que cuenta de sí mismo, lo que hace...), tiene a uno mismo como sujeto, y carece de las interacciones en la que los otros están involucrados y se expande a través de las derivaciones que dan lugar al relacional.

Yo como proceso:

Hace referencia a la discriminación entre la propia experiencia (ver, oír, oler...) y la actuación que el individuo está teniendo en cada momento. El individuo es capaz de diferenciar el sí mismo y las experiencias que está llevando a cabo. Esto se lleva a cabo a través de una serie de preguntas.

Lo más importante es que el individuo sepa que él es el que ve, oye, huele, y que es capaz de diferenciarlas, también ser capaz de diferenciar lo que hacen o sienten otras personas.

Yo como contexto:

Es una operante generalizada que consiste en el comportamiento relacional de diferenciar el locus que llamamos YO de los contenidos de las experiencias que tenemos (pensamientos, sentimientos, recuerdos, etc...), y la propia discriminación de tales experiencias.

Proviene de múltiples interacciones que hacen más sencillo la discriminación de las experiencias a través de claves relacionales de jerarquía, gracias a este tipo de interacciones, va adquiriendo una función esencial en la regulación de la conducta.

Tiene facilidad para derivar preguntas y pensamientos que permiten orientar la conducta a la consecución de metas a largo plazo. De esta manera el yo contexto quedará cargado de valores que guiarán de un modo u otro el comportamiento de la persona.

5. MINDFULNESS

Mindfulness está compuesto por dos componentes, el primero a autorregulación de la atención, es decir, se mantiene concentrado en la experiencia, permitiendo un mayor reconocimiento de los acontecimientos corporales, sensoriales y mentales en el momento presente. El segundo componente consiste en la adopción de una orientación particular hacia las propias experiencias del momento, que se caracteriza por la curiosidad, apertura y aceptación.

En mi puesta en práctica el Mindfulness lo he trabajado en algunas actividades, ya que es una habilidad donde obtenemos conciencia del pensamiento y de la emoción que he podido utilizar en algunos planteamientos de mis actividades para poder

identificar las emociones, contactar con ellas y poder relacionarlas. A continuación hablaré brevemente de él porque no voy a profundizar mucho, ya que mi trabajo no está basado en ello. A continuación haré una pequeña definición de Mindfulness sin entrar en detalles porque mi trabajo no trata sobre dicha habilidad.

5.1. Definición

El término mindfulness (que ha sido traducido de muchas maneras como: atención plena, plena atención, conciencia plena, conciencia pura, estar atento), dentro del concepto de la medicina, psicología o educación, se refiere al rasgo o estado mental de estar atento, a propósito, hacia la experiencia presente. Debido a su naturaleza sobre todo práctica y vivencial, el completo entendimiento sobre lo que es mindfulness suele requerir una experiencia en primera persona, es decir, para una completa comprensión de lo que significa mindfulness debe tenerse en cuenta que la práctica es esencial. (Cebolla i Martí, Ausiàs Josep, 2004, p.19)

METODOLOGÍA

La metodología llevada a cabo en la intervención educativa ha sido por una parte la observación directa y por otro, la utilización de un cuaderno de campo diario.

En la observación directa se iban apuntando cuando cometían una determinada conducta. Las conductas elegidas a observar son las siguientes:

- No obedecer como por ejemplo cuando estamos en el juego libre, se les manda recoger y no hacen caso a la profesora cuando se les manda a callar, etc...
- Molestar al compañero. Por ejemplo cuando estamos en la asamblea y algunos de ellos desconectan del tema y empieza a tocar a los demás o hablar al compañero.
- Llamar la atención como por ejemplo interrumpir en clase, hacer movimientos o actuaciones que en ese momento no vienen a cuento en las actividades, enfadarse y aislarse los demás para que la profesora se acerque a él.

Esta forma de recoger datos permite establecer una serie de relaciones durante los diferentes períodos de la observación, de forma que al finalizar se pueden percibir cuantitativamente los resultados.

Por otro lado, durante tres semanas, al finalizar la jornada se han ido recogiendo en el cuaderno de campo todo lo que ocurría tanto en las sesiones planteadas como fuera de la planificación educativa.

Observación participante

Se han elegido tres niños concretos de la clase, ya que analizar a todos a la vez es complicado, puesto que no tendría unos datos y unos resultados tan claros y los cambios serían más difíciles de apreciar. Se eligieron a estos tres niños por sus características peculiares tanto por su contexto familiar como por su comportamiento o conductas que se observaron antes de empezar con la intervención.

- El niño 1 es un hiperactivo, con una situación familiar complicada. Vive solo con la madre ya que el padre por motivos ilegales se tuvo que marchar a su país y, la madre, en muchas ocasiones le ha sido complicado poder mantener al niño o darle los cuidados oportunos.
- La niña 2, es una niña que le cuesta mucho mantener la atención en clase, también tiene una situación familiar diferente. Sus padres están separados, con su madre mantiene una relación adecuada pero con su padre no tiene casi nada de afecto, es decir, su madre está con otro hombre el cual tiene otra hija y ella considera a dicho hombre como su padre.
- El niño 3, es un niño consentido que se le permite todo en casa, lo que ocasiona que en el colegio piense que es lo mismo que en su casa. La situación familiar en este caso es la adecuada.

Después de la propuesta de intervención educativa se expondrán los resultados de forma gráfica y unas tablas donde se percibe la recogida de las medias de las conductas problemáticas observadas que han presentado cada uno de los alumnos.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Introducción

En la unidad didáctica lo que pretendo con ella, es que los niños interioricen las emociones y diferencie cada una de ellas tanto a la hora de sentirse por ellos mismos y lo que provoca en nuestro cuerpo sobre todo facialmente como puede ser varias una de otra y en mi última semana tener como objetivo que lleguen al entendimiento de que ellos son capaces de controlarlas y modificarlas cuando ellos quieran.

La decisión de hacerla sobre las emociones, me pareció un tema interesante, ya que cuando yo era pequeña mis profesores no le daban tanta importancia a que expresáramos lo que sentíamos, ni nos explicaban como ahora detalladamente cada una de ellas y lo que nos produce, también una de las cosas que veo resulta imprescindible es hacerlo desde pequeños para que nunca se sientan cohibidos a la hora de hacerlo, sino que tiene que hacerlo porque también es una forma de comunicarse con los demás y cada uno de ellos conocerse así mismo. La mejor forma de hacerlo es poniéndolo a la práctica con diversas actividades que sean tanto manipulativas como imaginativas es donde se adquiere mejor los conocimientos.

Durante las tres semanas, la mayoría de las actividades serán cooperativas y globalizadoras, es decir, se intentará trabajar todos los aspectos de mi mención tanto corporalmente, musicalmente y plásticamente, sobre todo serán actividades experienciales pero tendrá una parte donde utilizaremos fichas para trabajar la lecto-escritura y la lógica-matemática de alguna forma siempre estarán metidas en las actividades.

Todos los objetivos, contenidos y criterios de evaluación que trabajamos en la unidad didáctica, están contextualizados y adaptados al entorno y a las características del alumnado, aunque todos ellos responden a los marcados por las distintas leyes (LOE 2/2006 Y el Decreto 122/2007).

Contexto

La escuela de educación infantil en la que he realizado mi proyecto es, El C.E.I.P. “Martin Chico” se encuentra ubicado en la calle de las Nieves en el barrio de San Lorenzo de Segovia.

La actividad económica de la zona se basa en el sector terciario, ya que podemos encontrar numerosas tiendas de alimentación, supermercados, bares, pequeños talleres o bancos.

La población que asiste al colegio es de un estado socio- cultural medio-bajo, siendo obreros o salarios medios y muchos inmigrantes de diferentes nacionalidades, siendo estos de un nivel socio-cultural muy bajo. Estas características se ven reflejadas en el alumnado, ya que muchos de ellos/as necesitan un apoyo en la familia para sus mejoras en el aprendizaje y en la sociedad.

Unidad didáctica

La unidad didáctica que he desarrollado, se llama “las emociones y mi cuerpo”, está relacionada con mi mención de Grado de Educación Infantil “Expresión y comunicación artística y motricidad”, incluyendo para ello, actividades propias de la educación plástica, corporal y musical.

Características del alumnado

La unidad didáctica está diseñada para niños y niñas del 1º curso del 1º ciclo de educación infantil, los cuales tienen 3 años.

El aula con la que voy a llevarla a cabo son 14 niños. En concreto 6 chicos y 8 chicas. El nivel madurativo y evolutivo es similar, menos dos niños que presentan complicaciones a la hora de entender y hablar el castellano.

Orientaciones para el desarrollo de la unidad didáctica

Empezamos la unidad didáctica con las actividades de inicio-motivación donde podremos conocer mejor el interés de los niños y los conocimientos más básicos que vamos a ir presentando en el transcurso de las actividades. Para dar comienzo a la unidad didáctica será con una ruta de pensamiento sobre emociones para introducir lo

que vamos a trabajar y con el cuento del “monstruo de los colores” donde se trabaja cada una de las emociones y que sentimientos nos trasmite.

A continuación, después de las actividades de inicio-motivación daremos comienzo a la actividades de desarrollo, donde profundizaremos más sobre el tema, dentro de mi unidad se trabajará con las emociones junto con los sentidos y el cuerpo. Por último, se trabajará con actividades de cierre para dar por finaliza el aprendizaje que hemos adquirido durante las tres semanas que dura la unidad y ver los avances.

Objetivos

En este apartado, exponemos los objetivos didácticos que pretendo conseguir al finalizar mi unidad didáctica con las actividades planteadas donde se verá reflejados los aprendizajes concretos de ella.

Los objetivos lo voy a diferencias en las tres áreas del curricular, para que quede más organizado para su entendimiento:

1. Área: conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

- Iniciar en la identificación y expresión de sentimientos y emociones.
- Ser capaces de comunicar y expresar las emociones a los demás.
- Ser capaces de mostrarlas a los demás y saber expresarlas.
- Utilizar los sentidos para conocer a través de ellos las sensaciones.
- Mostrar interés.
- Fomentar la participación y motivación.
- Coordinar y controlar corporalmente en las actividades que implican movimiento global.

2. Área: conocimiento del entorno.

- Relacionar colores/emociones en la vida diaria.
- Observar e identificar las emociones en diferentes situaciones.
- Explorar objetos y materiales a través de los sentidos y acciones.
- Relacionar en función de sus características: comparación de cualidades sensoriales.

3. Área: lenguajes: comunicación y representación.

- Expresar y comunicar a través de un objeto
- Utilizar diferentes técnicas plásticas en sus producciones artísticas.
- Trabajar la relajación mediante la imaginación.
- Expresarse y comunicarse mediante gestos faciales.
- Atención y capacidad de escucha
- Ajustar al ritmo y discriminar la música
- Dramatizar un cuento.
- Relacionar las emociones con los colores.

Contenidos

1. Área: conocimiento de sí mismo y autonomía personal
 - Iniciación de la identificación de sentimientos y emociones.
 - Comunicarse y expresar las emociones a los demás.
 - Mostrarlas a los demás y saber expresarlas.
 - Sensaciones y percepciones propias de las emociones.
 - Control y coordinación con el cuerpo.

2. Área: conocimiento del entorno.
 - Colores de las emociones.
 - Observación de las emociones en diferentes situaciones.
 - Sentidos.
 - Figuras geométricas
 - Sensaciones

3. Área: lenguajes: comunicación y representación
 - Técnicas plásticas.
 - Cuentos.
 - Sonido, movimiento, ritmo.
 - Gestos faciales.

Recursos materiales y personales

En este punto, voy a explicar los materiales y personales que se va a llevar a cabo en mi unidad didáctica.

- **Recursos materiales:**

En mi unidad didáctica voy a emplear materiales fungibles y no fungibles, con ellos pretendo en mis actividades que los niños experimenten, manipulen todos los recursos que le voy a presentar por ellos mismos.

En cuanto el material fungible utilizaré mobiliario de la clase (mesas, sillas, la alfombra, bancos, etc...) utilizaré cuentos, imágenes de palabras y de acciones, ordenador, cuerdas, aros, baldosas de sensaciones, etc...

Como material fungible emplearé materiales plásticos (plastilina, pintura de dedos, papel continuo, etc...) son materiales que serán cercanos a ellos y le ayude a vivenciar cada una de las experiencias que conlleva cada una de las actividades para los niños y niñas.

- **Recursos personales:**

Será la maestra tutora la encargada de preparar todos los materiales, el espacio y en llevar a cabo la explicación de cada una de las actividades que vayamos hacer.

Organización del espacio y del tiempo

En cuanto a la organización de espacio, la distribución de la clase es modificada trasladando el rincón del juego libre a otra esquina de la clase para aprovechar ese rincón en ambientarlo a la temática de las emociones, utilizando las paredes y una mesa donde habrá materiales relacionados.

La unidad didáctica tendrá una duración de tres semanas, dentro del tercer trimestre del curso escolar, aproveche el momento en que la escuela se puso de acuerdo en trabajar las emociones y así poder profundizar más sobre el tema.

Adaptaciones curriculares para la atención a la diversidad

La unidad didáctica no tiene ninguna adaptación curricular, en esta clase no es necesario hacerla porque todos tienen la misma capacidad evolutiva y madurativa, sólo algunos casos sería hacer una intervención educativa individual dentro de las actividades, la única excepción que podría existir son dos niños que no hablan ni entienden muy bien el castellano.

En el caso, de estos niños se utilizan un lenguaje más básico para su entendimiento, también se intenta explicar las cosas a través de imágenes, bits o ejemplificando con entendimiento las actividades y mediante el desarrollo se hace más individualizado con ellos para que lleguen al desarrollo lingüístico y a la integración en cada una de las actividades.

Estrategias metodológicas y secuencia de actividades

La estrategia metodológica que he empleado para mi unidad didáctica es a través de un proyecto, en este caso “las emociones”, ya que trabajar por proyectos le permite a los alumnos en poner en práctica sus conocimientos de manera autónoma y se involucren en su propio aprendizaje, construyéndolo de manera activa.

Los proyectos suponen un reto para la interdisciplinariedad pues permiten adquirir conocimientos de las diversas áreas a través del desarrollo de la investigación basada en el interés central y que se va enriqueciendo y ramificando en la medida que vamos integrando en el mismo las diferentes partes del currículum.

Con todo esto los niños y niñas son los principales protagonistas de su aprendizaje, donde queremos que manipulen, experimenten, investiguen, participen, se hagan preguntas ellos mismos.

Con la secuencia de actividades lo que queremos conseguir es que se obtenga los contenidos necesarios para poder llegar a nuestros objetivos establecidos.

Hemos dividido las actividades en tres tipos para su desarrollo durante las tres semanas, son los siguientes:

- Actividades de iniciación-motivación.
- Actividades de proceso.
- Actividades de cierre.

En la unidad didáctica se realiza un total de 16 actividades, dentro de la cuales se desarrollan actividades de la mención “expresión y comunicación artística y motricidad”, donde trabajaremos con la educación plástica, musical y educación corporal.

En un cuadro para organizar todas las actividades que se van a trabajar realizaré un cuadro sobre la unidad didáctica: “las emociones”

ACTIVIDADES DE LA PRIMERA SEMANA
<u>Actividades de inicio-motivación</u> actividad 1: Asamblea/ ruta de pensamiento actividad 2: recurso literario: Monstruo de colores actividad 3: “ruleta de las emociones” actividad 4: “Máscaras de las emociones” actividad 5: “nuestro cuerpo”
ACTIVIDADES DE LA SEGUNDA SEMANA
<u>Actividades de proceso</u> Actividad 6: “el laberinto” Actividad 7: “sensaciones con texturas” Actividad 8: “endulzar las emociones” Actividad 9: “los sentidos” Actividad 10: “memory de las emociones”
ACTIVIDADES DE LA SEGUNDA SEMANA

Actividades de cierre

Actividad 11: “debo de...”

Actividad 12: “la figura humana”

Actividad 13: “Emocionómetro”

Actividad 14: “cortometraje”

A continuación, detallaré las actividades anteriores. Además indicaré aquellas que pertenecen a actividades de educación plástica, musical o corporal.

ACTIVIDADES DE LA PRIMERA SEMANA

Actividades de inicio-motivación

Lo que pretendo con las actividades de inicio-motivación es introducir poco a poco el tema de las emociones, llamar el interés de los pequeños por el tema que vamos a trabajar y que vayan reconociendo los conceptos básicos, por ellos serán actividades sobre el conocimiento de las emociones y sobre todo motivadoras para ellos.

⇒ Actividad 1

Al entrar los niños en el aula, se le dará a cada uno su nombre y deberán meterlo en el bote de la emoción correspondiente que sienten al entrar en el aula y según la emoción que sea se le preguntará solo algunos niños qué le ocurre y por qué sienten esa emoción.

Asamblea

En la primera hora comenzamos con la asamblea donde voy a incorporar nuevos bits de emociones para que vayan reconociendo las letras que componen las palabras que se refieren a las emociones.

⇒ Actividad: 2

Ruta de pensamiento

En la primera sesión le pondré un video de dibujos animados donde suceden diferentes emociones en los personajes y tienen que ser capaces de reconocer cuales son con los conocimientos previos que han obtenido de las emociones y cuando finaliza el video dibujarán la parte que más le ha llamado la atención o la que más le ha gustado, cuando lo tengo hecho tendrá que ser capaces de explicarme lo que han dibujado y por qué.

- <https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>

⇒ Actividad 3:

A la misma vez que cuento el cuento del “monstruo de colores”, vamos hacer una actividad que consiste en enrollar a los niños con hilos de colores, que una vez acabado el cuento tendrán que quitar y clasificar según el color y emoción en su tarro de cristal correspondiente.

Cuando han conseguido quitar todas las cuerdas y, por así decirlo, ser “libre”, le preguntaremos cómo se han sentido al estar atados sin poder moverse y que nos cuenten un poco la experiencia y aprovecharemos para escribirlo en un papel y meterlo en nuestro rincón de las emociones.

⇒ Actividad 4:

En los grupos interactivos les daremos un monstruo dibujado en papel continuo donde todos los niños y niñas de la clase deberán decorar con los materiales que se le aporta para ello, es decir, con telas de los colores de las emociones, con periódico...

Con una ruleta de las emociones relacionadas con el cuento “el monstruo de colores” tendrá que ser capaces de imitar al monstruo que le haya tocado en la ruleta y facialmente imitarlo y en ese momento yo le echaré una foto para poder decorar el buzón de la clase con nuestras propias emociones.

⇒ Actividad: 5

En el cuento motor se describe a los personajes principales, Miera y Evo, una niña de origen asiático y un niño africano. Deciden hacer un viaje por diferentes islas quieren conocer cosas nuevas ya que han vivido en la isla aburrimiento.

Ese día van a Isla Jugueterlandia, y se divierten muchísimo. Allí encuentran un tesoro, que contiene diferentes máscaras. Además del tesoro encuentran un mapa y una serie de pistas de la ruta que deben seguir para encontrar un tesoro aún mayor.

La primera pista les hace ir a Isla Felicidad, donde todos los habitantes están contentos. Incluso cuando les pasa algo malo, siguen mostrándose felices. A través de las actividades van enseñando a los habitantes nuevas emociones de manera que los habitantes de esta Isla pueden cambiar su estado de ánimo.

Los personajes se despiertan en Isla Tristeza y ven que sus habitantes ya no están tristes si no que cada uno tiene unas emociones diferentes. Miera y Evo están muy contentos de poder afrontar otra aventura y de haber ayudado a los habitantes de esta Isla.

Encuentran otra pista que les lleva a la Isla Enfado, donde todos los habitantes están enfadados y no saben expresar otra cosa. Hacen una misión y les enseñan nuevas emociones, de manera que hay habitantes de todo tipo, al igual que en la Isla Tristeza y en la Isla Felicidad.

En el último día de aventuras, los personajes llegan a la Isla de las Emociones, donde cada habitante muestra una emoción distinta. Se dan cuenta que en las islas por las que han ido pasando al principio los habitantes solo mostraban una emoción, y en esta no sabían que debían hacer.

Finalmente encuentran el tesoro que tanto han buscado, en el que se valor final es que gracias a ellos todas las islas se han unificado y los habitantes pueden expresarse como realmente son, y pueden exteriorizar sus emociones libremente, en este tesoro se les recompensa por la ayuda que han ofrecido a los demás y por trabajar todos en equipo.

Actividad 1:

En esta actividad, se dividirá a los niños en tres grupos de manera que en cada grupo puedan verse distintos tipos de máscaras y emociones. Cada niño deberá mostrar su máscara a los compañeros y explicar qué emoción representa. Además entre todos deberán ayudarse si en algún momento surgen dudas.

Actividad 2:

Durante el cuento los protagonistas no han parado de buscar una nueva pista, y para que la búsqueda sea más divertida los niños deberán ir bailando con sus máscaras al ritmo de la música.

Los niños irán viendo las máscaras de sus compañeros, representado las suyas e identificando la emoción que aparece tanto en su máscara como en las de sus compañeros, con los que podrán ir intercambiando las máscaras y expresar otras emociones.

⇒ Actividad: 6

Trabajar con las máscaras pero de diferente forma. En esta sesión vamos a plantear diferentes situaciones de la vida cotidiana que representen una emoción determinada pero los niños deberán de hacer lo contrario, también lo realizaremos con la música, también con animales, es decir, tendrán que hacer todo lo contrario a lo que se le pide que represente para que entienden que ellos pueden controlar sus propias emociones.

ACTIVIDADES DE LA SEGUNDA SEMANA

Actividades de proceso

Con las actividades de proceso, seguimos profundizando en las emociones pero con diferentes objetivos cuando ya tenemos claro que son las emociones empezamos a trabajarlas con nuestro cuerpo y con nuestros sentidos para poder experimentarlas mejor.

⇒ Actividad: 7

Primero voy a realizar un circuito que estará compuesto por bancos, aros, conos, etc... para mantener a los niños durante 15 o 20 minutos en movimiento y más tarde realizaran un sesión de yoga.

⇒ Actividad 8:

En la segunda sesión vamos a experimentar nuevas sensaciones, dividiré la clase en dos grupos, en el primer grupo estará en el rincón de la alfombra donde habrá unas baldosas con diferentes texturas, los niños tendrán que estar descalzos para poder sentir cada una de la texturas adecuadamente y el segundo grupo colocaré unas cajas donde

encontraremos diferentes cosas para manipular como por ejemplo algodón, arroz, harina, etc...

⇒ Actividad 9:

La profesora, en este caso yo ambienta la actividad explicando que las geminalas que ella tiene en su saco son mágicas y tienen poder, muestra una de cada color y comenta la emoción que cada una tiene, y que al ingerirse esa emoción pasa dentro.

Por turnos, van saliendo niños/as al centro. Primero, el niño mete la mano en el saco de gominolas que tiene la profesora, coge una y, de manera que los demás no lo vean, él y la profesora observan el color que tiene. El niño se la introduce en la boca y comienza a masticarla, cuando ya se la ha tragado siente cómo esa emoción empieza a hacer efecto en su cuerpo y comportamiento, y pasa a dramatizarla por el aula (puede dramatizarse con expresiones faciales, o añadiendo a esto expresión corporal por el aula). Los niños deben identificarla y, levantando la mano o todos a la vez a coro, dicen la emoción que piensan que se ha comido.

Si la emoción era adecuada (ej. Alegría o amor) se le dejaba dentro, pero si era no adecuada (ej. Rabia o tristeza) se les “quitaba” de dentro mediante cosquillas hasta que sonreían, haciendo alusión a que la alegría ya había ocupado el lugar de ésta otra emoción.

⇒ Actividad: 10

Trabajamos con los sentidos, se le mostrará a los niños diferentes objetos o alimentos. Los niños estarán con los ojos cerrados y la profesora le dará un objeto por ejemplo una pelota que suene, la pelota tendrá que pasar por todos los sentidos (gusto, tacto, olfato, oído), en el caso de la vista se destaparán los ojos para que puedan ver que objeto o alimento han estado explorando.

⇒ Actividad: 11

La baraja está compuesta por tarjetas con los nombres de las emociones y tarjetas con situaciones e imágenes, ambas partes están emparejadas con números por detrás. En un primer momento, se comentan las emociones que entran en juego con los niños/as (según se vaya aumentando se van añadiendo emociones); después se dejan boca arriba a la vista de todos .cada niño va levantando por turnos una tarjeta de situaciones, se lee

y se comenta, y entre todos deben llegar a un acuerdo sobre la emoción que creen corresponder a esa tarjeta. Cuando han llegado a una decisión, se voltea la tarjeta de la situación y la tarjeta de la emoción para comprobar, si está bien se reservan en un montón, si no, continua el juego. Mima dinámica hasta terminar.

ACTIVIDADES DE LA TERCERA SEMANA

Actividades de cierre

Con las actividades de cierre, seguimos profundizando el aprendizaje de los contenidos, pero ya financiando lo aprendido y darle más importancia aquellos conceptos más importantes. Con dichas actividades concluimos con la unidad didáctica.

⇒ Actividad 12:

Para introducir la siguiente actividad primero voy a realizar una canción motriz “yo tengo un tic tic”, para trabajar todas las partes del cuerpo y como calentamiento para realizar la siguiente actividad.

La actividad consiste en decir “debo de...” y nombrar una parte del cuerpo o una acción como bailar, saltar, hacer la croqueta, etc... el objetivo principal de la actividad es que los niños al principio lo hagan libremente aportando ellos mismos ideas sin seguir ninguna pauta por mí. Al principio le guiaré yo un poco para que no se queden bloqueados.

Cuando ha finalizado esa parte comienzo yo a darle unas determinadas pautas una de ellas, será al mismo tiempo que le mando a mover una parte de su cuerpo cumplirán con otra función, una de ellas será ordenar una serie de materiales por su tamaño o forma y la segunda también acompañado de un movimiento corporal tendrá que expresar una emoción facialmente.

⇒ Actividad 13:

Primero se le podrán diferentes situaciones de la vida cotidiana de los niños y también utilizaré las fichas de la actividad del viernes anterior para poner más ejemplos, ellos tienen que ser capaces de poner donde lo han sentido en un dibujo de una silueta humana. El objetivo de la actividad tienen que llegar al entendimiento que ellos son más fuertes que las propias emociones y que mandan en ellas. La representación del dibujo

es donde pueden percibir el tamaño de su emoción perfectamente para darse cuenta de que ellos son más grandes que la emoción.

⇒ Actividad: 14

Se le dará un emocionómetro que se divide en tres partes, una parte es roja (Pararse), la segunda será de color naranja (pensar) y la última verde (solucionar).

Introduzco el emocionómetro en el aula explicando que su función es la de hacernos conscientes visualmente en qué nivel de tensión nos encontramos y los pasos que debemos seguir para evitar llegar a la rabia, así, alcanzar de nuevo la calma.

Explico bien cómo se utiliza, los avisos que nos da, y hacemos unas demostraciones dramatizadas por nosotras mismas. Después ofrecemos a los niños que intenten dramatizarlo conmigo.

⇒ Actividad: 15

Para finalizar con la unidad de las emociones le pondremos un cortometraje en el ordenador, procedemos con los visionados de los cortometrajes Cuerdas y El Puente.

Uno a uno se van proyectando y luego se abre un tiempo de tertulia donde, a través de preguntas programadas, se van tratando los temas emocionales aparecidos en los visionados para que los niños y niñas intervengan con sus impresiones y sus reflexiones sobre los mismos.

Terminó cada cortometraje con una idea concluyente, a modo de enseñanza final.

Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje y de la práctica docente

La evaluación forma parte del proceso educativo y la intervención educativa, como proceso de retroalimentación, debe proporcionar información necesaria para tomar las decisiones idóneas en función de los resultados obtenidos en el proceso de enseñanza-aprendizaje sobre la planificación realizada. Durante este proceso el profesorado, debe ponerse de acuerdo y adoptar los criterios e instrumentos más adecuados, de acuerdo a su propuesta pedagógica de centro y de curso.

a) Técnicas de evaluación

En educación infantil la evaluación es continua y formativa, es decir, se realiza durante el proceso mismo de aprendizaje y permite conocer los avances o retrocesos en el aprendizaje o desarrollo y luego al final se hará la evaluación final y sumativa, la cual se realiza al final del proceso educativo y permite calibrar el avance realizado en el aprendizaje de las y los alumnos, también recoge y sintetiza la información proporcionada por las anteriores evaluaciones y determina si, en última instancia, se han logrado los objetivos establecidos y por último aporta información sobre el nivel de capacidad y dificultad con el que el alumnado afronta la siguiente fase de aprendizaje.

b) Instrumentos de evaluación

La utilización de una técnica o método va a necesitar del concurso de unos instrumentos para la recogida de información sobre el aprendizaje de los contenidos de aprendizaje y logro de objetivos y competencias y se tendrán que analizar la utilidad del instrumento a fin de obtener la información que se precisa a partir de los criterios de evaluación seleccionados y teniendo como referente el objetivo de aprendizaje:

Los instrumentos seleccionados para llevar a cabo nuestra evaluación son:

- El diario de clase: es un documento abierto y subjetivo donde el docente recoge diariamente las experiencias y observaciones a lo largo de la jornada, así como sus sensaciones, valoraciones y juicios personales. Donde el docente anota los hechos y situaciones que considera más importantes y significativas.
- Anecdotarios: son descripciones escritas de las observaciones que han hecho el docente sobre hechos o situaciones concretas como por ejemplo periodo de adaptación, relación con los demás, respuestas en el juego. Es muy similar al diario pero en este determinas hechos situaciones o los comportamientos que se registran, son más concretos y se elaboran para cada alumno/a en particular.
- Escalas de ordenación: sirve para ordenar o agrupar a las personas en función del grado en el que poseen una característica, es útil para valorar los comportamientos grupales y en este caso las filas están ocupadas por el nombre de los alumnos/as.
- Técnicas audiovisuales: a través de fotos o vídeos nos permite registrar la imagen y el sonido a la vez; captar la vida del aula de forma dinámica, en movimiento. Si tenemos la oportunidad, pedir la ayuda de una tercera persona que nos grabe a nosotros también para poder ver nuestra actuación educativa.

c) Criterios de evaluación.

1. Área: conocimiento de sí mismo y autonomía personal

- Identifica sentimientos y emociones.
- Se comunica y expresa las emociones de los demás.
- Conoce las sensaciones y percepciones de las emociones.
- Controla y coordina el cuerpo

2. Área: conocimiento del entorno

- Identifica los colores de los colores
- Conoce las emociones en diferentes situaciones
- Trabaja con los sentidos
- Reconoce las figuras geométricas

3. Área: lenguajes: comunicación y representación.

- Trabaja con diferentes técnicas plásticas.
- Dramatiza cuentos.
- Identifica y coordina el sonido, el movimiento y el ritmo.
- Gestualiza facialmente

GRÁFICAS Y TABLAS

Tabla 1. Antes y después de la intervención

	Asamblea		Juego libre		Actividad dirigida	
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
Niño 1	9.66	4.33	4.33	1.33	8	5.66
Niña 2	8.33	5	2	2.33	4.33	6
Niño 3	4.33	6.66	4.33	4.33	6	8

Fuente: elaboración propia

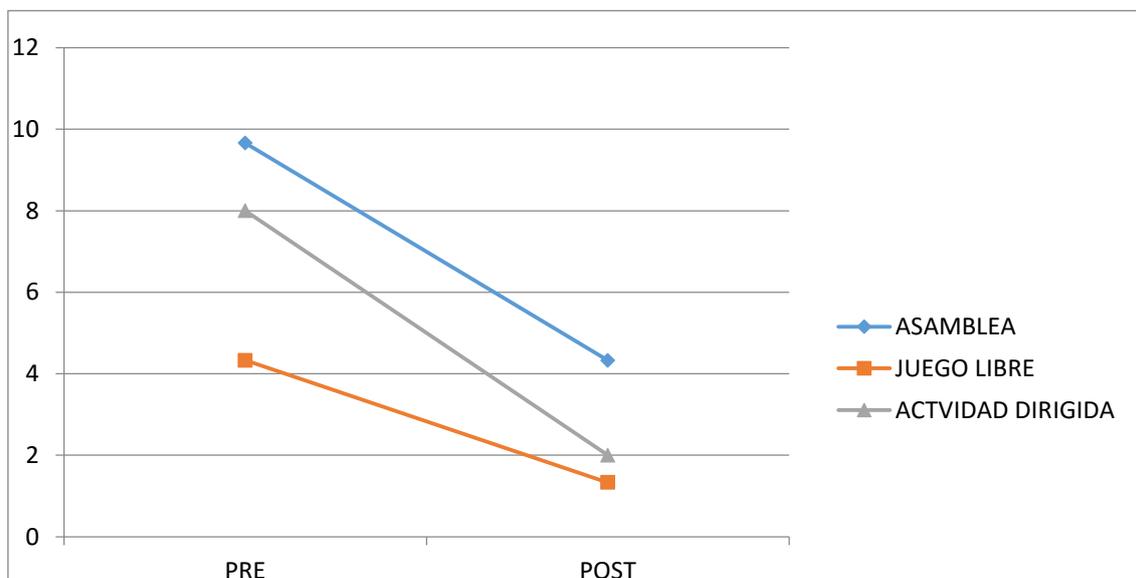
Tabla 2. Durante la intervención

JUEGO LIBRE						
	SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5	MEDIA
Niña 2	6	4	0	9	3	4.4
Niño 1	6	2	10	9	5	6.4
Niño 3	6	1	6	2	7	4.4

Fuente: elaboración propia

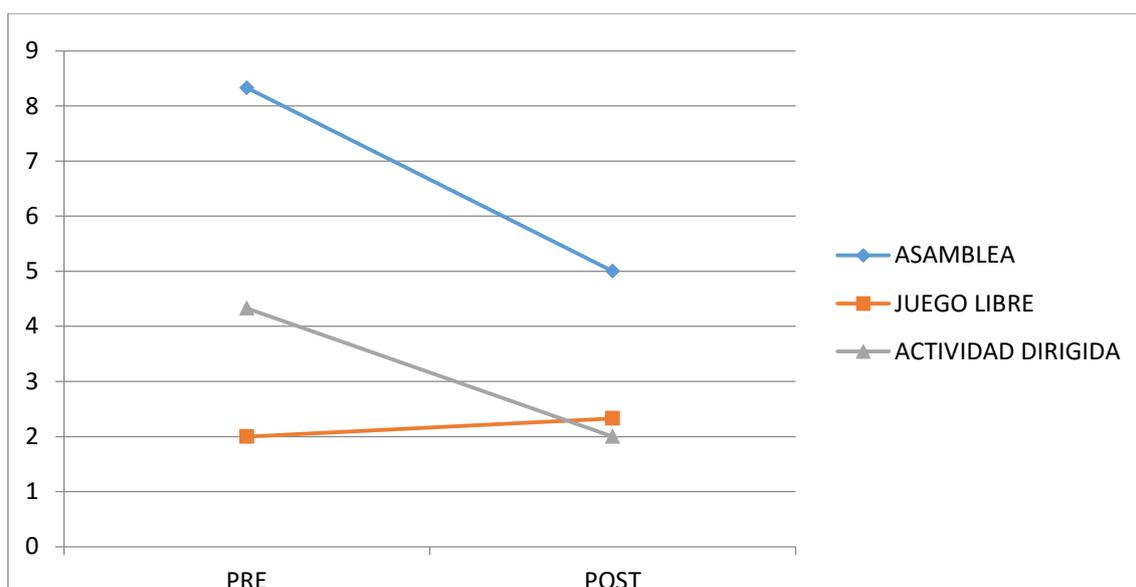
Gráfica 1. Antes y después del niño 1

Fuente: elaboración propia



En esta gráfica se percibe la evolución del niño 1 de antes de empezar la intervención educativa y al finalizarla. Podemos observar que la conducta problemática ha disminuido con respecto al comienzo. El número de veces que su mala conducta se ha repetido se ha reducido en los tres ámbitos: asamblea, juego libre y actividad dirigida. Pero como bien se observa, el ámbito en el que más se ha reducido la mala conducta es en la asamblea teniendo al comienzo el número más alto de la escala y al finalizar tiene una media bastante más baja.

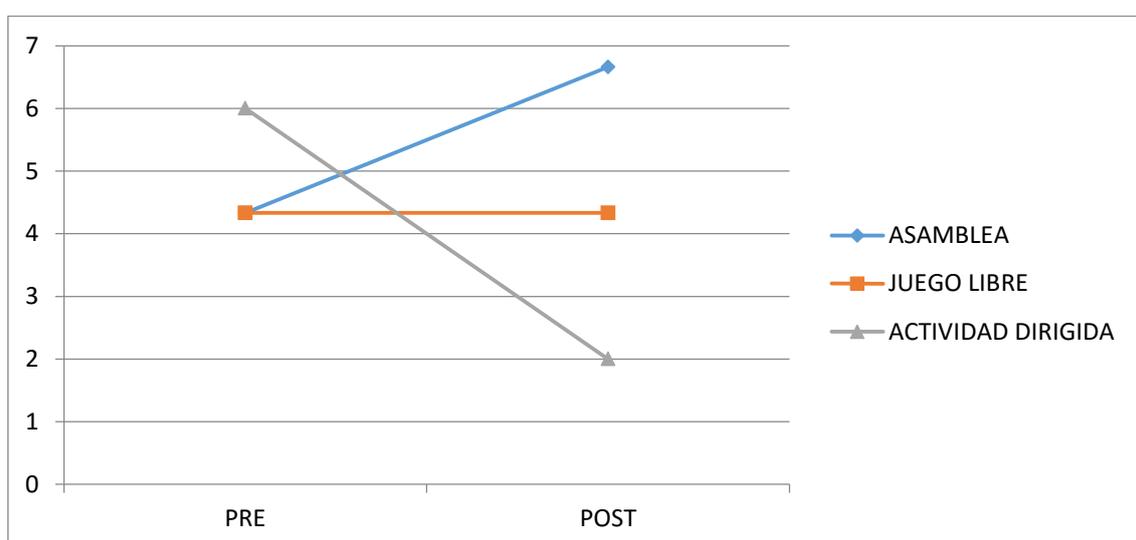
Gráfica 2. Antes y después de la niña 2



Fuente: elaboración propia

En este gráfico sobre la niña 2 se observa claramente cuál es el área donde su conducta es más problemática: asamblea. Además, se puede percibir que aunque se haya intervenido, su conducta no ha mejorado notablemente. En cuanto al juego libre se ve que al principio su conducta era buena y al intervenir ha empeorado su comportamiento.

Gráfica 3. Antes y después del niño 3

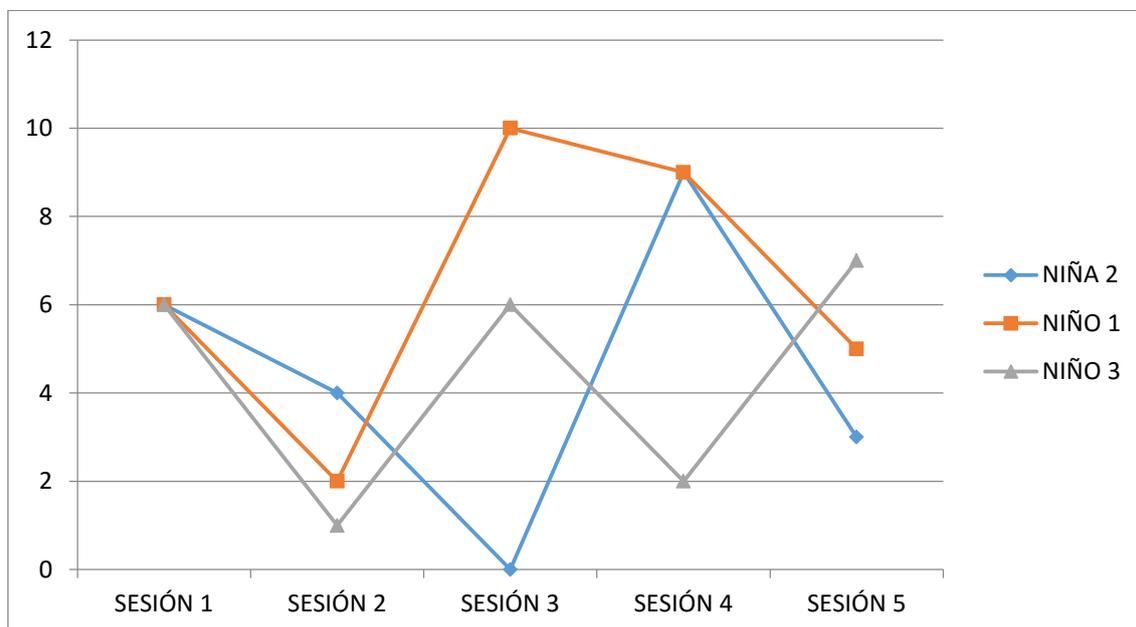


Fuente: elaboración propia

En este gráfico sobre el niño 3 se puede percibir que su conducta es problemática en los tres ámbitos. Se observa que en el juego libre se mantiene su conducta aun habiendo intervenido. En la asamblea comenzó con una media bastante elevada y al finalizar la

intervención su conducta incluso ha empeorado. Sin embargo, en la actividad dirigida, al finalizar la intervención su conducta ha mejorado notablemente.

Gráfica 4. Durante la intervención



Fuente: elaboración propia

Durante la intervención solo se ha analizado el juego libre en 5 días durante las tres semanas. En esta gráfica se percibe como el niño 1 (naranja) empezó con una conducta bastante problemática; en la segunda sesión su conducta mejoró, pero en la siguiente sesión su conducta volvió a empeorar bastante más; en las últimas dos sesiones ha ido disminuyendo su mala conducta poco a poco.

La niña 2 (azul) empezó con la misma media que el niño 1, es decir, su conducta era mala, pero fue decreciendo notablemente hasta la cuarta sesión en la que se produjo un cambio brusco, aumentando su mala conducta. Respecto al niño 3 (gris), comienza como los demás y en cada sesión su conducta varía, crece y decrece hasta finalizar con una conducta bastante mala.

CONCLUSIONES

Las emociones y sentimientos deben ser tratados en el aula con naturalidad, mejor sí lo hacemos desde la infancia para que los niños comiencen a crecer sin ningún tipo de complejo y acepten tanto a los demás como a sí mismos. Nuestra función en este caso, como docentes es ayudar a los niños a la identificación tanto de las emociones y a cómo expresarlas tanto para lo positivo como para lo negativo. Sobre todo, que los niños y niñas en ningún momento tengan ataduras en expresar lo que sienten porque eso

les ayudará también a la resolución y modificación de sus conductas y conflictos. También es importante que el profesor sepa utilizar nuevas estrategias y diferentes recursos para poder transmitir este tipo de valores.

Para poder transmitir este tipo de valores hemos recurrido a la inteligencia emocional y la educación emocional, ya que son conceptos que van ligados a las emociones. Con la investigación previa sobre ello se ha llevado a cabo esta propuesta de intervención, que pretende que los niños manifiesten sus sentimientos y diferencien las emociones que le puedan surgir, así como sus sistemas de autorregulación.

También es importante saber lo que sentimos y percibimos de una manera correcta, para así saber actuar ante determinadas acciones o situaciones que nos suceden a lo largo de nuestra vida, es decir, debemos saber diferenciar por ejemplo la alegría de la tristeza. Este tema es tratado a lo largo de mi trabajo hablando sobre el entendimiento que nuestro cuerpo debe ser más fuerte que nuestras emociones.

Por otro lado, a la hora de trabajar las emociones no sólo se debe hacer en una asignatura específica o trabajarlo en un momento concreto, sino como en este caso lo he llevado yo a la práctica dedicándole tres semanas a ello, para poder conocerlas y empezar a formar parte de sus vidas las emociones y al mismo tiempo trabajar las demás materias como matemáticas, lecto-escritura, etc. Al comenzar con nuevos proyectos se debe de alguna manera seguir con ellas aunque sea dedicarles cinco minutos diarios a recordarlas y lo más importante que sepan expresarlas a la hora de comunicarse.

En cuanto a la propuesta de intervención ha sido muy gratificante poder compartir esta experiencia con los niños y niñas de este centro donde te das cuenta de la importancia de tratar las emociones y sobre todo, analizar los resultados positivos y negativos de dicha intervención. En muchos aspectos he quedado satisfecha con los resultados obtenidos, ya que algunos niños percibían e identificaban las emociones sin ningún tipo de dificultad y eran capaces de mantener el control. Sin embargo, a otros niños les era más complicado identificar las emociones y autorregularlas.

Para concluir, relacionado con las conductas problemáticas, he observado que todo lo que yo pensaba que iba a ocurrir, en muchos casos no ha sido así. En algunos casos ha aumentado la mala conducta tras haber intervenido. Por ello mismo, un profesor siempre tiene que tener unos objetivos determinados, pero debe ser capaz de

pensar en posibles alternativas para este tipo de situaciones y nunca dejar de trabajar con los alumnos en este tipo de áreas.

REFERENCIAS

- Barnes-Holmar, D., Rodríguez, M. & Whelan, R. (2005). La teoría de los marcos relacionales y el análisis experimental del lenguaje y la cognición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 37 (nº2), 255-275.
- Barnet, L.F & Gross, J.J. (2001) *Emotional intelligence*. A process model of emotion representation and regulation. En T. J. Mayne y G.A. New york: the guilford press.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis, S.A.
- Bonano, G.A. (2001). *Emotion self-regulation*. New york: The Guilford Press.
- Buj, Mª José. (2014). La educación emocional en el aula. Barcelona: Horsori Editorial, S.L.
- Cebolla, M., Ausiás, J., García- campayo, J& Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y ciencia: de la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial, D.L.
- Decreto 122/2007, de 27 de Diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- Del Barrio, M.V. (2005). *Emociones infantiles*. Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.)
- LEY ORGÁNICA EDUCATIVA 2/2006. De mayo, de Educación.
- LEY PARA LA MEJORA DE LA CALIDA EDUCATIVA 8/2013, de 9 de diciembre.
- Fontana, D. (2000). *El control del comportamiento en el aula*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Goleman, D. (2004). *Inteligencia emocional*: Barcelona: kairós. S.A.
- Gross, J.J. (2002). Regulación de las emociones: consecuencias afectivas, cognitivas y sociales. *Psychophysiology*, vol.39, 281-291

- Levenson, R. (1999..). The Intrapersonal Function of Emotion. *Cognition and emotion*, vol. 13 (nº5), 481-504
- López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, vol. 19 (nº3), 153-167.
- Madrid, N. (2000). La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional. Madrid
- P.G.A.: Programación General Anual (2014/2015)
- Perete, L. (2013). Autorregulación de la ira en edad infantil. Un estudio de casos desde una perspectiva contextual-funcional. Trabajo Fin de Grado, Universidad Internacional de la Rioja, Facultad de Educación.
- Vallés, A & Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional*. Madrid: EOS.