



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

CORAZONES, NO SÓLO CABEZAS EN LA ESCUELA
(UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN
EDUCACIÓN INFANTIL)

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN INFANTIL

AUTORA: Carolina de Arriba Iglesias

TUTORA: Nieves Castaño Pombo

Palencia, Junio 2016



NOTA:

Como norma general, con el objetivo de facilitar la fluidez de la lectura de este Trabajo Fin de Grado, voy a emplear el sufijo correspondiente al género masculino entendiendo que se está haciendo alusión a ambos sexos.

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado titulado “Corazones, no sólo cabezas en la escuela” ha surgido del interés que manifiesto por abordar el tema de la Inteligencia Emocional como guía para el desarrollo de las competencias emocionales y sociales en el alumnado de la Etapa de Educación Infantil , fomentando tanto el aprendizaje académico como el emocional, que les lleve a un desarrollo integral y les sirva de mejora para adaptarse a las diferentes situaciones que van surgiendo y su adaptación al futuro.

El objetivo principal de este trabajo, es el diseño de una propuesta pedagógica aplicada en un aula de Educación Infantil en el C.E.I.P Marqués de Santillana, donde he realizado mis prácticas académicas, dado el valor que está obteniendo el desarrollo emocional en los últimos años.

La finalidad en su elaboración, es el ir aprendiendo de los componentes teóricos que sustentan este campo, y de las estrategias y recursos a utilizar en un aula de Educación Infantil.

He podido constatar que llevar a cabo programas de educación emocional, mejora el ámbito afectivo positivamente, creando relaciones sociales adecuadas, disminuyendo las conductas agresivas y mejorando el rendimiento académico.

Palabras clave: inteligencia emocional, educación emocional, desarrollo integral, emociones, sentimientos, motivación, educación infantil.

ABSTRACT

This Final Degree work called "Corazones, no sólo cabezas en la escuela" has arisen from my own interest in tackling the issue of Emotional Intelligence as a guide for the development of emotional and social competences among the Preschool Education pupils. Hence, the enhancement of both academic and emotional learning can be fostered in order to obtain an integral personal development and to be a helpful medium for the adaptation within different emergent situations and towards its future circumstances.

The main aim of this work is to create the design of a pedagogical proposal that I have already carried out in a Preschool Education class at the School Marqués de Santillana, the place where I have performed my academic internship. This idea has been developed since the emotional development value has been increasingly raising in recent years.

The object of the elaboration of this work is learning from the theoretical components endorsing this field and the strategies and resources to be applied in a Preschool Education class.

I have been able to determine that carrying out emotional education programs positively improves the affective area, thus creating appropriate social relationships, lowering aggressive conducts, and improving the academic efficiency.

Key words: emotional intelligence, emotional education, integral development, emotions, feelings, motivation, preschool education.

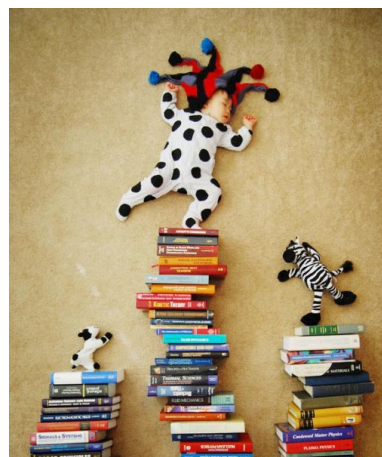
ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	4
3. JUSTIFICACIÓN	6
3.1 Relación con las competencias del título.....	9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	13
4.1 Definición de emoción	13
4.2 Inteligencia Emocional	14
4.3 Clasificación de las emociones y evolución de las teorías	15
4.4 Evaluación de las teorías sobre la emoción	18
4.5 Referencias legislativas	21
5. METODOLOGÍA	36
5.1 Temporalización	38
5.2 Destinatarios	38
5.3 Contextualización	39
5.4 Objetivos.....	39
5.5 <u>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</u>	40
5.5.1 Rutinas	40
5.5.2 <u>SESIÓN 1: Nos introducimos en nuestro corazón</u>	41
5.5.3 <u>SESIÓN 2: Profundizamos en la tristeza</u>	44
5.5.4 <u>SESIÓN 3: Nos adentramos en la alegría</u>	46
5.5.5 <u>SESIÓN 4: ¿Cuáles son nuestros miedos?</u>	49
5.5.6 <u>SESIÓN 5: Nos enfadamos</u>	51
5.5.7 Rincones	53
5.5.8 Actividades complementarias.....	56
6. CONCLUSIONES	58

7. LISTA DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	60
7.1 Bibliografía.....	60
7.2 Referencias normativas	61
7.3 Webgrafía	62

“Piensa en grande y tus hechos crecerán,
piensa en pequeño y quedarás atrás, piensa
que puedes y podrás; todo está en el estado
mental.”

Napoleón Hill



INTRODUCCIÓN

Según cuenta un viejo relato japonés, en cierta ocasión, un belicoso samurái desafió a un anciano maestro Zen a que le explicara los conceptos de cielo e infierno.

Pero el monje replicó con desprecio:

¡No eres más que un patán y no puedo malgastar mí tiempo en tonterías!

El samurái, herido en su honor, montó en cólera y desenvainando la espada exclamó:

Tú impertinencia te costará la vida.

¡Eso-replicó entonces el maestro- es el infierno!

Conmovido por la exactitud de las palabras del maestro sobre la cólera que le estaba atenazando, el samurái se calmó, envainó la espada y se postró ante él agradecido.

-¿Y eso- concluyó entonces el maestro- eso, es el cielo!

La súbita caída en cuenta del samurái de su propio desasosiego ilustra a la perfección la diferencia crucial existente entre permanecer atrapado por un sentimiento y darse cuenta que uno está siendo arrastrado por él. Esta es la piedra angular de la inteligencia emocional.

Desde la aparición en 1995 de la “inteligencia emocional”, el primer bestseller de Goleman, al tema se le han dedicado muchos libros. Pero lo novedoso es la integración que poco a poco se va haciendo de esta temática en las instituciones sobre todo las escolares, puesto que la formación afectiva en la escuela nace de la necesidad de atender íntegramente a las personas desde la infancia.

Esta historia me sirve para introducir el tema de la inteligencia emocional (IE) y valorar su importancia en el campo educativo.

Según Jeanne Segal, (2003) “Las emociones son salvavidas para el conocimiento de uno mismo y para la autoconservación, que nos conectan profundamente con nosotros mismos y con los demás” (p.13).

La vida, en definitiva, es un recorrido de obstáculos emocionales, los cuales se han de ir superando uno a uno. Es importante fomentar que los niños expresen sus

Corazones, no sólo cabezas en la escuela
(Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil).

emociones y sentimientos, no únicamente para que ellos mismos sean capaces de controlarlos, sino para que nosotros seamos capaces de entenderlos mejor.

Con la realización de este T.F.G pretendo descubrir numerosos aspectos relacionados con la inteligencia emocional que desconocía: bases teóricas y modelos que sustentan la inteligencia emocional, la compleja interrelación entre emoción-cognición, instrumentos de medida de los componentes o dimensiones de la inteligencia emocional, beneficios en el alumnado, beneficios en el profesorado y conceptos asociados a la inteligencia emocional como competencia emocional, educación emocional, analfabetismo emocional...

Hace unos años atrás sólo interesaba el desarrollo cognitivo en el alumnado, mientras que hoy en día, es un tema principal que va adquiriendo cada vez más auge, el desarrollo y puesta en práctica de programas de fomento de la inteligencia emocional, si se desea que el alumnado se desarrolle íntegramente y alcance el bienestar personal.

Hasta la década de los 90, estaba vinculado el alto nivel de Cociente Intelectual con la adaptación en la sociedad, debido a la obtención de los puestos de trabajo más preferentes. En la actualidad, hay que afianzar en el campo educativo las estrategias necesarias para desarrollar las competencias emocionales, que proporcionen al alumnado los recursos necesarios para afrontar los retos que hoy demanda la sociedad.

Corazones, no sólo cabezas en la escuela
(Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil). |

“Tuvo que elegir si desnudar sus penas, vestir su sonrisa o regalar su mundo. Al final la vida le llevó a desnudar su mundo para vestir sus cuentos y regalar así todas sus sonrisas.”

Pablo J. Astorga



OBJETIVOS

Los objetivos que pretendo conseguir con este Trabajo Fin de Grado son los que presento a continuación:

- Ampliar mis conocimientos sobre el desarrollo de las emociones positivas en el aula.
- Ejercer como futura docente el aspecto emocional dentro del aula.
- Saber definir la educación emocional y las áreas que la forman.
- Acentuar la necesidad de incluir en el currículum un aprendizaje emocional.
- Enriquecer mi práctica profesional como docente.
- Conocer y comprender las bases teóricas, componentes y dimensiones que fundamentan la inteligencia emocional.
- Indagar sobre el valor de la educación emocional en el rendimiento escolar, la salud y las conductas de los escolares.
- Aplicar los conocimientos adquiridos a la práctica del aula.
- Sintetizar la información obtenida a través de diversas fuentes: libros, revistas, observación directa...
- Obtener experiencia en la observación de un proyecto de investigación, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo de mis estudios universitarios.

Corazones, no sólo cabezas en la escuela
(Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil). |

“Una educación para la felicidad basada en los conocimientos científicos podría ser una innovación educativa revolucionaria”.

Rafael Bisquerra Alzina



JUSTIFICACIÓN

La Real Academia Española (R.A.E.) define inteligencia emocional como “la capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás”.

Según deduzco de la lectura de Fernández-Abascal, E. G. (2011), el mundo de las emociones y de los sentimientos está integrado en cada actividad que se realiza en el aula, pero no únicamente aquí, sino que en cada momento de nuestra vida cotidiana, las emociones están presentes. Es necesario fomentar en la escuela no sólo el desarrollo cognitivo, sino potenciar el desarrollo emocional, como propuesta de trabajo articulado y desarrollado ya desde edades tempranas.

Hasta hace poco tiempo, la escuela exclusivamente se centraba en mejorar las metas cognitivas dejando de lado las emocionales. El desarrollo de las emociones empezó a adquirir más auge durante el último tercio del siglo XX, debido a la publicación de la obra de Daniel Goleman sobre la inteligencia emocional, y la constatación de la importancia de la misma como factor fundamental para alcanzar el éxito personal y laboral.

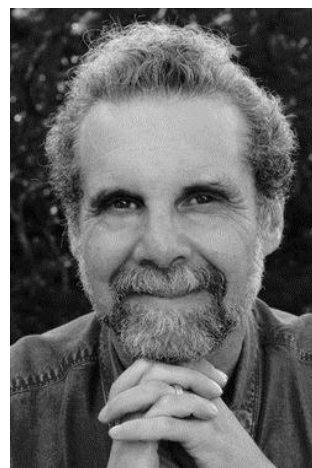


Figura 1: Daniel Goleman

Llegué a la conclusión tras la lectura de Boix i Casas, C. (2007), en los primeros años de vida, los niños tienen una excelente facilidad para aprender, y es entonces, cuando debemos enseñarles a afrontar los retos que se les presenten en la vida de manera positiva.

“Desde el momento del nacimiento hasta los 4 años, se desarrollan muchos sistemas importantísimos en el cerebro, especialmente el que utilizamos para gestionar nuestra vida emocional: la respuesta al estrés, por ejemplo” (Punset, 2010, p.261).

Los docentes en general somos conscientes de los cambios sociales y culturales que se vienen produciendo en las últimas décadas en nuestra sociedad, y un cambio que se viene reclamando, es el derecho a expresarnos emocionalmente (sólo, y a modo de ejemplo, basta analizar detenidamente los anuncios publicitarios de cualquier producto

en televisión y que apelan a las emociones) convirtiendo esa necesidad en una exigencia en aras de conseguir un mayor desarrollo personal y social. Las emociones juegan un papel importante en nuestras vidas, en las relaciones que nuestros alumnos establecen en su día a día con sus iguales, en la forma de interpretar lo que sucede y lo que sienten en relación con los demás.

Tras leer a Goleman, D. (2011), es por ello que no nos vale solamente con poseer el título académico o tener un cociente intelectual elevado para triunfar en la vida, sino que es imprescindible fomentar tanto las habilidades interpersonales como las intrapersonales.

Es en 1990, cuando entra en vigor la LOGSE se pone de manifiesto, que las materias transversales como la educación emocional, hasta ahora habían sido poco consideradas. Es a partir de este momento, cuando se valora la importancia que tienen en el desarrollo físico, afectivo, social e intelectual del niño y las distintas leyes educativas posteriores, hasta llegar a la legislación vigente (LOMCE) así lo siguen contemplando.

El aspecto emocional no tiene una secuencia organizativa, sin embargo sí posee una estructura y una planificación, ésta no se trabaja desde la improvisación sino que se centra en las necesidades e intereses de los alumnos y aparecen y se contemplan en los documentos de organización de los centros escolares.

Llegué a la conclusión tras leer a López, C. (2010), para que exista una calidad educativa, es necesario asentar las bases sobre la educación emocional ya que es importante e imprescindible contar con aquellas emociones que consideramos negativas con el fin de promover y fomentar las positivas para crecer individual y colectivamente de forma conveniente y saludable.

“Estamos informando a los jóvenes, y no formando su personalidad. Estos jóvenes conocen cada vez más el mundo en el que están pero, casi nada, el mundo que son”. (Sánchez y Sánchez, 2015, p. 88).

Los alumnos están adquiriendo un montón de conocimientos, pero no son capaces de controlar sus emociones, lo que deberíamos enseñarles es: aprender a ser

Corazones, no sólo cabezas en la escuela
(Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil).

personas, aprender a aprehender y a que sepan relacionarse entre ellos, en definitiva, que aprendan a convivir.

Ya desde la etapa de Educación Infantil, es fundamental que el alumnado experimente todo tipo de situaciones, las cuales nos generan emociones, sentimientos y necesidades, con el fin de que ellos posean las herramientas que les permitan gestionar cualquier conflicto que se les presente en su vida cotidiana.

La apuesta que pretendo con este Trabajo Fin de Grado consiste en basar la educación en una psicología positiva, siendo las emociones una dimensión que influencia y condiciona a los niños, hacia una dirección determinada, para ello, considero necesario la planificación y puesta en práctica de un programa, en el centro escolar donde llevo a cabo mis prácticas escolares.

“Cuando un alumno o cualquier persona goza de autoestima es capaz de afrontar los fracasos y los problemas que le sobrevengan. Dispone dentro de sí de la forma necesaria para reaccionar y superar los obstáculos” (José Antonio Alcántara, 2004, p.11).

Solemos clasificar las emociones en buenas o malas, sin embargo todas las emociones son útiles. Su finalidad es descifrar nuestros pensamientos, tomar decisiones adecuadas, evitar los peligros, pero también nos pueden llevar al estrés y vivir situaciones complicadas.

Saber reconocerlas es importante para poder tener un mejor control sobre ellas, cómo nos sentimos y cómo reaccionamos, es la clave para tener una adecuada salud física y mental.

Como he mencionado anteriormente, desarrollar la inteligencia emocional será una pieza clave para que el niño crezca de manera integral, debido a que si educamos bajo el aspecto emocional, el alumno empatizará con sus compañeros, adquirirá mayor autoestima, se aceptará y valorará lo que hace.

Me interesa profundizar en esta temática, como un medio que me lleve a reconocer nuestras propias emociones y las que nos quieren transmitir nuestros alumnos. Además un buen manejo de las emociones, contribuye a mejorar el clima en el

aula, a formar alumnos más racionales que sepan cooperar y colaborar, que se sientan partícipes y responsables.

“Una conclusión es clara, en educación emocional hay que empezar lo antes posible. Incluso durante el embarazo ya es muy importante el estado emocional de la futura madre por las repercusiones en esto tiene en el feto” (R. Bisquerra, 2012, p. 9).

RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Ser profesional de la educación y en el caso que nos ocupa, de la Educación Infantil, implica tener adquiridas una serie de competencias para llevar a buen puerto la tarea docente.

La ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre que regula el título de Maestro de Educación Infantil, enuncia alguna de las competencias que como maestra debo tener adquiridas relacionadas en el tratamiento de lo emocional en el rendimiento académico y conductas sociales.

Competencias Generales

- ❖ Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. Esta competencia conlleva el desarrollo de:
 - Habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo.
- ❖ Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. La concreción de esta competencia implica el desarrollo de:
 - La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.
 - El conocimiento, comprensión y dominio de metodologías y estrategias de autoaprendizaje.

- ❖ Desarrollo de un compromiso ético en su configuración como profesional, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos. El desarrollo de este compromiso se concretará en:
 - El conocimiento de la realidad intercultural y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad hacia los diferentes grupos sociales y culturales.

Competencias Específicas

De formación básica:

- ❖ Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 0-6, en el contexto familiar, social y escolar.
- ❖ Conocer la dimensión pedagógica de la interacción con los iguales y los adultos y saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual.
- ❖ Dominar habilidades sociales en el trato y relación con la familia de cada alumno o alumna y con el conjunto de las familias.
- ❖ Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución pacífica de conflictos.
- ❖ Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.
- ❖ Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.
- ❖ Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.
- ❖ Capacidad para saber valorar la relación personal con cada alumno o alumna y su familia como factor de calidad de la educación.

Didáctico disciplinar:

- ❖ Expresarse, de modo adecuado, en la comunicación oral y escrita y ser capaces de dominar técnicas para favorecer su desarrollo a través de la interacción.
- ❖ Favorecer el desarrollo de las capacidades de comunicación oral y escrita.
- ❖ Reconocer y valorar el uso adecuado de la lengua verbal y no verbal.
- ❖ Ser capaces de utilizar canciones, recursos y estrategias musicales para promover la educación auditiva, rítmica, vocal e instrumental en actividades infantiles individuales y colectivas.
- ❖ Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.

Prácticum y Trabajo Fin de Grado:

- ❖ Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.
- ❖ Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
- ❖ Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.
- ❖ Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de alumnos y alumnas de 0-3 años y de 3-6 años.
- ❖ Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en el alumnado.

Corazones, no sólo cabezas en la escuela
(Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil). |

“Las emociones importan. De acuerdo con una creciente cantidad de datos que lo demuestran, el sentimiento es el recurso más poderoso que poseemos”

Jeanne Segal



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

No pretendo ser exhaustiva sobre el origen y evolución del concepto de inteligencia y de las emociones y la interrelación entre ellas. Sin embargo, considero necesario explicar brevemente su evolución y algunas definiciones que me han llevado a comprender el concepto actual de inteligencia emocional propuesto por Salovey y Mayer en 1990 y 1997, al considerar que pusieron las bases para la implantación de programas de educación emocional en el aula.

DEFINICIÓN DE EMOCIÓN

Mora y Sanguinetti (2004) en el Diccionario de Neurociencia definen la emoción como una reacción conductual y subjetiva que es producto de la información procedente del mundo externo o interno (la memoria del individuo). El sistema límbico tiene gran importancia en el proceso de desarrollo de las emociones.

Suele darse unanimidad en las definiciones de diversos autores, sobre qué es una emoción, expresando así que es una complicada colectividad de animaciones o revoluciones que dan una respuesta organizada.

“Una emoción se produce cuando unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro y como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica y es en el neocórtex quien interpreta la información”. (Rafael Bisquerra, 2003, p.12).

Las emociones surgen de manera inconsciente como respuesta a una conducta o a un acontecimiento externo o interno.

“La palabra emoción viene del latín *exmovere*, que significa “movimiento hacia el exterior”. Se trata de una manifestación psíquica vinculada con la percepción de un hecho en nuestro entorno o en nuestro espacio mental”. (Kotsou, 2015, p. 6).

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman (1996) sostiene lo siguiente:

La inteligencia emocional es la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás (p.25).

Es decir, afirmando lo que dice Goleman, es necesario ser conscientes de nuestras propias emociones y las de los demás, para actuar de manera correcta, de motivarnos, y de saber reaccionar en las diferentes situaciones que nos plantea la vida.

La inteligencia emocional comprende un grupo de destrezas, habilidades, actitudes que establecen la conducta que tiene dicho individuo, sus actos, reacciones y su manera de comunicarse con los demás.

Según deduzco de la lectura de Martínez, M. C. (2005), ser emocionalmente inteligente consiste en conocer nuestras propias emociones y las de los demás, saber manejar las emociones en las diferentes situaciones que nos presenta la vida. Ser consciente de las emociones de los demás para poder entablar y construir unas buenas relaciones.

“La inteligencia emocional consiste en la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios”. (Salovey y Mayer 1990, p. 37).

Estos dos autores destacan cuatro ramas de la inteligencia emocional:

- Percepción emocional.
- Integración emocional.
- Comprensión emocional.
- Regulación emocional.

CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES Y EVOLUCIÓN DE LAS TEORÍAS

Hacia el año 1647 se comienza con la primera clasificación de las emociones según Descartes y ha ido evolucionando a lo largo de los años gracias a los criterios personales de cada autor hasta el año 2007 con la última clasificación del autor Ten Houten. La tabla que muestro a continuación es una pequeña clasificación que se ha ido modificando con el paso de los años.

Autor	Año	Criterio de clasificación	Emociones
Descartes	1647	Experiencia emocional	Alegría, tristeza, amor, odio, deseo.
McDougall	1926	Relación con instintos	Asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento y ternura.
Mowrer	1960	Innatos	Dolor, placer.
Plutchick	1962-1980	Adaptación biológica	Miedo, ira, alegría, tristeza, anticipación, sorpresa, aceptación y asco.
Arieti	1970	Cognitivo	Miedo, rabia, satisfacción, tensión y deseo.
Ekman	1973-1980	Expression facial	Miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa, asco.
Scott	1980	Sistémico	Miedo, ira, placer, soledad, ansiedad, amor.
Epstein	1984	Integrador	Miedo, ira, alegría, tristeza, amor.
Weiner	1986	Independencia atribucional	Culpabilidad, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa, tristeza.
Lazarus	1991	Cognitivo	Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, asco, alegría/felicidad, orgullo, amor/afecto, alivio, esperanza, compasión y emociones estéticas.
Goleman	1995	Emociones primarias	Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza.
Fernández Abascal	1997	Emociones básicas	Miedo, ira, ansiedad, asco, tristeza, hostilidad, sorpresa, felicidad, humor, amor.

Corazones, no sólo cabezas en la escuela
(Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil).

Turner	2002	Sociológico	Miedo-aversión, ira-asertividad, satisfacción-felicidad, decepción-tristeza.
Ten Houten	2007	Psicología social	Aceptación, asco, amor, tristeza, ira, miedo, anticipación, sorpresa.

Tabla 1: Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Clasificación según diversos autores.

Para tener un concepto más específico de las emociones, las voy a clasificar, ya que como he mencionado anteriormente todas y cada una de ellas son útiles y es imprescindible comprenderlas y entenderlas para poder comunicarlas eficazmente. En lo que se refiere a la educación y a la sociedad, han acotado el vocabulario emocional.

Tras un estudio realizado por Paul Ekman, comprobó que las emociones se identificaban debido a las expresiones faciales, concretándolas en seis emociones básicas por medio del movimiento de los músculos.

Clasificación por los movimientos faciales	
Ira	Contracción de las cejas, oprimir los labios, comprimiendo los párpados inferiores, influyendo a sacar la mandíbula hacia adelante.
Felicidad	<i>Smiling</i> –las comisuras de la boca suben hacia arriba, contrayendo los músculos que están alrededor de los ojos.
Sorpresa	Elevando las cejas hasta ponerlas altas (provocando arrugas en la frente), abriendo los ojos como platos, dejando caer la mandíbula hasta quedar con la boca abierta.
Asco	La disminución de las cejas, encorvando el labio superior, arrugando la nariz
Tristeza	Los párpados caídos, la disminución de las comisuras de la boca, los labios fruncidos, los ojos bajos
Miedo	Alzando las cejas, alargando los párpados inferiores, se extiende horizontalmente labios, la boca levemente abierta.

Tabla 2: Las seis emociones básicas según Paul Ekman

Según la teoría Psico-evolucionista de las emociones de Robert Plutchik (1927-2006), las emociones son un papel concluyente en el proceso de adaptación al entorno. Reconoce y clasifica ocho emociones primarias que tienen varios grados de intensidad

relacionadas con la supervivencia de las especies. Mientras el resto de las emociones son variaciones de las primarias.

Robert Plutchik personificó las emociones en “La Rueda de las Emociones”. Cada emoción principal posee una contrapuesta, siendo así imposible sentir ambas dos simultáneamente.

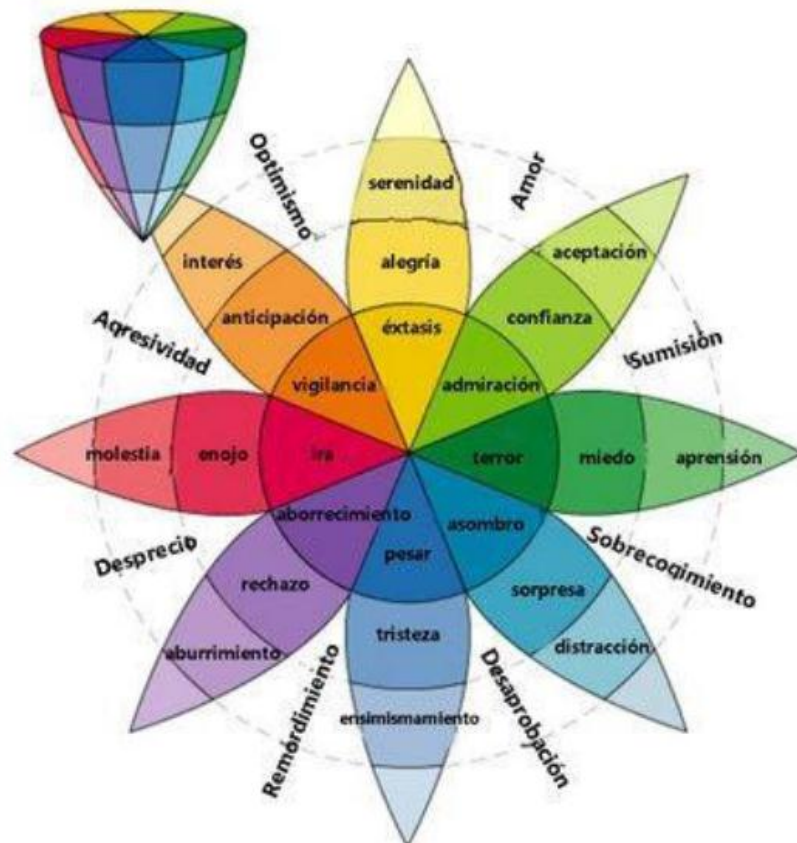


Figura 2: Teoría Psico-evolucionista de las emociones de Robert Plutchik

Según un estudio reciente publicado en *Current Biology* desde la universidad de Glasgow, en Reino Unido, han dado un vuelco a las ideas previas sobre las seis emociones básicas de Ekman destacando que únicamente son cuatro, no seis.

Este estudio se basó en la observación de los músculos faciales denominados “Unidades de Acción” que enfocan las distintas emociones, y los diferentes tiempos de contracción y relajación de los músculos.

Según este estudio las expresiones faciales de principio a fin de la felicidad y la tristeza son completamente diferentes desde que empiezan hasta que acaban, mientras

que el miedo y la sorpresa comparten algo en común como los ojos abiertos al comenzar. Sin embargo el asco y la ira también tienen algo en común cuando arrugamos la nariz en el primer instante.

Esto quiere decir que las primeras señales que usamos tienen un fin en concreto, por ejemplo: arrugar la nariz para evitar que entren partículas de mal olor mientras que si tenemos los ojos abiertos queremos tener mayor visión como alerta por si sucede algo.

EVOLUCIÓN DE LAS TEORÍAS SOBRE LA EMOCIÓN

Después del estudio y clasificación de las emociones, creo necesario explicar la evolución de este concepto, que me ha llevado a comprender el significado que hoy en día se le da, ya que fue propuesto por Salovey y Mayer en 1990 y 1997, y considero que pone las bases para la implantación de programas de educación emocional en las aulas.

Hoy en día asistimos a una auténtica revolución emocional. Hasta hace muy poco tiempo no se prestaba atención al desarrollo de las emociones, incluso se trataba de reprimirlas.

Aristóteles (384-322 a. C) decía que la emoción transforma a la persona y está íntimamente relacionada con la acción.

Para los **Estoicos** las emociones son el resultado del juicio acerca del lugar en el que vivimos. Con ellos comienza el desarrollo de la teoría cognitiva de la emoción.

Durante la **Edad Media** se ligan las emociones a las pasiones.

Será ya en el **Renacimiento** cuando la pasión se sustituye por el afecto.

Es ya a finales del S.XVIII cuando se crea una visión optimista sobre las emociones con **Rousseau** y cuando la búsqueda de la felicidad se convierte en un motivo importante y un deseo de conseguir de la vida.

Posterior a Rousseau van apareciendo diferentes enfoques que lograrán cambiar en gran medida la concepción de las emociones.

Enfoque biológico

Tras leer a Darwin, C. (2003), **Charles Darwin** realizó una tesis sobre la naturaleza inerte de las emociones.

William James concibe la emoción como la percepción de cambios en el organismo. En definitiva, la emoción es consecuencia de cambios corporales.

Sigmund Freud (1916) el psicoanálisis basa la vida efectiva de un adulto y su carácter en cómo fueron sus sentimientos y experiencias efectivas y las respuestas emocionales que se dieron.

Burrhus Skinner (1953). Para Skinner la emoción es una predisposición a actuar de una determinada manera.

En **1905 Alfred Binet** crea una prueba para medir las capacidades intelectuales y donde se valoraba la capacidad de razonamiento y crítica. Por primera vez la inteligencia (C. I) se podía medir.

El cociente intelectual no es suficiente para obtener éxito, ya que las pruebas de inteligencia evalúan una parte de la persona.

Es en **Howard Gardner (1995)** y en su teoría de las inteligencias múltiples cuando se visiona la inteligencia emocional a través de la inteligencia interpersonal y la intrapersonal.

La teoría de las inteligencias múltiples fue propuesta por H. Gardner en 1983 y para él la inteligencia es como una red de conjuntos autónomos interrelacionados.

Propone la existencia de ocho tipos de inteligencia y actualmente está en proceso de confirmación una novena, la inteligencia existencial.

Como curiosidad señalaré que le dieron a **Howard Gardner** el premio Príncipe de Asturias en Ciencias Sociales en 2011 a este psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard.



Figura 3: Inteligencias múltiples de Gardner

Inteligencia lingüística:

- Capacidad de pensar en palabras y de utilizar el lenguaje para comprender y expresarse.

Lógico matemática:

- Capacidad de razonamiento lógico. Incluye cálculos matemáticos, pensamiento numérico, solución de problemas...

Espacial:

- Buena ubicación en el espacio y en el tiempo, manejando bien las formas.

Musical:

- Es la capacidad de expresarse mediante formas musicales.

Corporal cinestésica:

- Es la capacidad para usar todo el cuerpo para expresar ideas y sentimientos y la facilidad en el uso de las manos para transformar cosas.

Naturalista:

- Calidad de los sentimientos y actitudes que conforman la capacidad para vivir bien y confirman el carácter.

Intrapersonal:

- Es la autocomprensión de sí mismo, el acceso a la propia vida emocional y a la propia gama de sentimientos.

Interpersonal:

- Capacidad para comprender a los demás, interacción con otras personas, reconocer sus estados de ánimo y sus intenciones.

Es a partir de 1995 cuando Daniel Goleman psicólogo y periodista del New York Times publicó el libro “Emotional Intelligence”.

Esta publicación popularizó y dio a conocer el concepto de Inteligencia Emocional, recuperando para la psicología la vinculación entre cognición y emoción, provocando el interés en el mundo empresarial y académico.

REFERENCIAS LEGISLATIVAS

La normativa vigente con la que lo he vinculado, es la siguiente:

Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948)

Artículo 26

1. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana.

Convención sobre los Derechos del Niño. (Adoptada por la Asamblea

General de Naciones Unidas en su resolución el 20 de noviembre de 1989)

Artículo 29

La educación del niño deberá estar encaminada a:

- a) Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades.
- d) Preparar al niño para asumir una vida responsable en una sociedad libre, con espíritu de comprensión, paz, tolerancia, igualdad de los sexos y amistad entre todos los pueblos, grupos étnicos, nacionales y religiosos y personas de origen indígena.

Constitución Española de 1978

Artículo 27.2

La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de la convivencia y a los derechos y libertades fundamentales.

El Informe Delors de la UNESCO en 1996 afirma que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional.

Este informe fundamenta la educación del S.XXI en cuatro ejes básicos o pilares de la educación: **(aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir).**

La etapa de Educación Infantil se regula por la LOMCE (2013), pero a efectos curriculares no ha sufrido ninguna modificación de contenido, es decir, el texto es el mismo de la LOE (2006) tanto a nivel central como a nivel autonómico.

Ley Orgánica 8/2013, de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

Preámbulo

La educación es el medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, la afectiva y la axiológica.

Se trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales para lo que necesitan recibir una educación de calidad adaptada a sus necesidades.

Principios y fines

Se resaltan el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas del alumnado, la formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y de la igualdad efectiva de oportunidades entre hombres y mujeres, el reconocimiento de la diversidad afectivo-sexual, así como la valoración crítica de las desigualdades, que permita superar los comportamientos sexistas.

Artículo 1, apartado k

La educación para la **prevención de conflictos y la resolución pacífica** de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el del acoso escolar.

Artículo 2, apartado c

La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la **prevención de conflictos y la resolución pacífica** de los mismos.

Artículo 12, apartado 2

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

Artículo 13, apartado d

Desarrollar sus capacidades **afectivas**.

Artículo 13, apartado e

Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de **convivencia y relación social**, así como ejercitarse en la **resolución pacífica de conflictos**.

Artículo 14, apartado 3

En ambos ciclos de la Educación Infantil se atenderá progresivamente al desarrollo **afectivo**, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio en el que viven. Además se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.

Artículo 14, apartado 6

Los métodos de trabajo en ambos ciclos se basarán en las experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de **afecto y confianza**, para potenciar su autoestima e integración social.

Artículo 71, apartado 1

Las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y **emocional**, así como los objetivos establecidos con carácter general en la presente Ley. Las Administraciones educativas podrán establecer planes de centros prioritarios para apoyar especialmente a los centros que escolaricen alumnado en situación de desventaja social.

Artículo 91, apartado e

La atención al desarrollo intelectual, **afectivo**, psicomotriz, social y moral del alumnado.

REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.

El currículo se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los distintos planos: físico, motórico, **emocional**, **afectivo**, social y cognitivo, y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo.

Fines

Artículo 2, apartado 1

La finalidad de la Educación Infantil es la de contribuir al desarrollo físico, **afectivo**, social e intelectual de los niños y las niñas.

Artículo 2, apartado 2

En ambos ciclos se atenderá progresivamente al desarrollo **afectivo**, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio.

Objetivos

Artículo 3, apartado d

Desarrollar sus capacidades **afectivas**.

Áreas

Artículo 4, apartado 2

Los métodos de trabajo en ambos ciclos se basarán en las experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de **afecto y confianza**, para potenciar su autoestima e integración social.

Las áreas del segundo ciclo de Educación Infantil, tienen como principal finalidad contribuir al desarrollo físico, **afectivo**, social e intelectual de niñas y niños en estrecha cooperación con las familias.

Conocimiento de sí mismo y Autonomía personal

Esta área de conocimiento y experiencia hace referencia, de forma conjunta, a la construcción gradual de la propia identidad y de su **madurez emocional**, al establecimiento de **relaciones afectivas** con los demás y a la autonomía personal como procesos inseparables y necesariamente complementarios.

En este proceso de construcción personal resultan relevantes las interacciones de niños y niñas con el medio, el creciente control motor, el desarrollo de la **conciencia emocional**, la constatación de sus posibilidades y limitaciones, el proceso de diferenciación de los otros y la independencia cada vez mayor con respecto a las personas adultas.

Se atenderá, asimismo, al desarrollo de la afectividad como dimensión esencial de la personalidad infantil, potenciando el reconocimiento, **la expresión y el control progresivo de emociones y sentimientos**.

Para contribuir al conocimiento de sí mismo y a la autonomía personal, conviene promover el juego como actividad privilegiada que integra **la acción con las emociones y el pensamiento**, y favorece el desarrollo social.

Objetivos

Apartado 3

Identificar los propios **sentimientos, emociones**, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás.

Apartado 6

Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y **bienestar emocional**.

Contenidos

Bloque 1: El cuerpo y la propia imagen

Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás. Control progresivo de los propios sentimientos y emociones.

Criterios de evaluación

Apartado 2

Participar en juegos, mostrando destrezas motoras y habilidades manipulativas, y regulando la expresión de sentimientos y emociones.

Se valorará también su participación y utilización adecuada de las normas que los rigen, y la manifestación y progresiva regulación de sentimientos y emociones que provoca la propia dinámica de los juegos, y también si muestra actitudes de colaboración y ayuda mutua en juegos diversos, evitando adoptar posturas de sumisión o de dominio, especialmente entre niños y niñas.

Conocimiento del entorno

En el desarrollo de estas relaciones afectivas, se tendrá en cuenta la expresión y comunicación de las propias vivencias, de sus emociones y sentimientos, para la construcción.

Lenguajes: Comunicación y representación

Por otro lado, el lenguaje oral es especialmente relevante en esta etapa, es el instrumento por excelencia de aprendizaje, de regulación de la conducta y de manifestación de vivencias, sentimientos, ideas, emociones, etc.

A través de los lenguajes desarrollan su imaginación y creatividad, aprenden, construyen su identidad personal, muestran sus emociones, su conocimiento del mundo, su percepción de la realidad.

Son, además, instrumentos de relación, regulación, comunicación e intercambio y la herramienta más potente para expresar y **gestionar sus emociones** y para representarse la realidad.

Objetivos

Apartado 2

Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.

Contenidos

Bloque 1: lenguaje verbal

Interés por compartir interpretaciones, **sensaciones, emociones** provocadas por las producciones literarias.

Bloque 3: lenguaje artístico

Expresión y comunicación de hechos, **sentimientos y emociones,** vivencias, o fantasías a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales y técnicas.

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

Conocimiento de sí mismo y Autonomía personal

Esta área de conocimiento y experiencia hace referencia, de forma conjunta, a la construcción gradual de la propia identidad, al establecimiento de relaciones sociales y **afectivas,** a la autonomía y cuidado personal, y a la mejora en el dominio y control de los movimientos, juegos y ejecuciones corporales, todos ellos entendidos como procesos inseparables y necesariamente complementarios.

Será entonces necesario, desde la práctica educativa, favorecer el desarrollo de una imagen positiva y ajustada de sí mismo y una buena autoestima.

Otro aspecto importante del desarrollo personal es la identificación, expresión, reconocimiento y control de los propios **sentimientos y emociones**. En este período, además de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, etc.) ya presentes en el ciclo de 0-3 años, aparecen otras emociones más complejas, entre ellas, la vergüenza, el orgullo y la culpa, muy relacionadas con el desarrollo del yo, con la relación con los otros y con la adaptación a las normas.

El sentimiento personal experimentado depende, en gran medida, del nivel de conocimiento de las normas y valores sociales desarrollados, de la capacidad para evaluar su propia conducta en relación a ellos y de sentirse responsable del éxito o fracaso obtenido. Por todo ello, es preciso favorecer un ambiente que posibilite las manifestaciones **emocionales y afectivas** ajustadas, ya que suponen otra importante dimensión de la personalidad infantil.

A través del conocimiento social, identifica, reconoce, percibe diferencias y semejanzas y establece vínculos con los compañeros y con los distintos adultos con los que se relaciona; aprende a interactuar y **relacionarse de manera armoniosa** con ellos y se reconoce como persona única y diferente.

No podemos olvidar la relevancia que tiene el lenguaje en esta etapa; el dominio en él alcanzado será un instrumento esencial y decisivo para expresar, comunicar, nombrar, interpretar, comprender y controlar los distintos **sentimientos y emociones** referidos a él mismo y a los demás.

El juego en estas edades es una actividad privilegiada, al ser placentera en sí misma. Es necesario promoverlo, ya que favorece la coordinación y el control motor, facilita las relaciones, la comunicación y las manifestaciones **emocionales y afectivas**, desarrolla la autonomía, la iniciativa, el respeto entre los compañeros y el conocimiento de las pautas y reglas, e integra la acción con las **emociones** y el pensamiento.

La presencia de rasgos personales diferentes debe ser utilizada por el profesorado para atender la diversidad y propiciar un ambiente de **relaciones de afecto**, respeto, tolerancia y de aceptación de las diferencias.

Es importante la creación de un **clima de afecto y seguridad** que propicie las ayudas ajustadas a las distintas necesidades individuales en contextos de bienestar.

Objetivos

Apartado 2

Reconocer e identificar los propios **sentimientos, emociones**, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros.

Apartado 3

Lograr una **imagen** ajustada y **positiva de sí mismo**, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una ajustada autoestima.

Apartado 5

Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitar riesgos y disfrutar de las situaciones cotidianas de equilibrio y **bienestar emocional**.

Contenidos

Bloque 1: El cuerpo y la propia imagen

1.2 Los sentidos. Discriminación de órganos y funciones; exploración de objetos e identificación de las **sensaciones** que extrae de ellos.

1.4 Sentimientos y emociones.

- Identificación y expresión equilibrada de **sentimientos, emociones**, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.
- Identificación de los **sentimientos y emociones** de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos”.
- Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de **relaciones de afecto** con las personas adultas y con los iguales”.

Bloque 3: La actividad y la vida cotidiana

- Regulación de la conducta en diferentes situaciones.
- Reconocer los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que puede experimentar con ellos”.

Conocimiento del entorno

En las interacciones que establece, aprende a relacionarse con sus iguales y con los adultos, y con ello genera vínculos de afecto y actitudes de confianza, empatía y apego, participan en la resolución de conflictos de manera pacífica y desarrolla valores de colaboración, tolerancia y respeto que constituyen una sólida base para su proceso de socialización.

Objetivos

Apartado 6

Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.

Contenidos

Bloque 3: La cultura y la vida en sociedad

3.2 La sociedad. Incorporación de pautas de comportamiento para unas relaciones sociales basadas en el afecto y el respeto.

3.3 La cultura. Disposición favorable para entablar relaciones tolerantes, respetuosas y afectivas con niños y niñas de otras culturas.

Criterios de evaluación

Apartado 22

Analizar y resolver situaciones conflictivas con actitudes tolerantes y conciliadoras.

Lenguajes: Comunicación y representación

A través del lenguaje el niño estructura su pensamiento, amplía sus conocimientos sobre la realidad y establece relaciones con sus iguales y con el adulto, lo cual favorece su **desarrollo afectivo** y social.

El lenguaje no sólo es medio de relación con los demás, es también un instrumento de autorregulación y planificación de la propia conducta. En estos primeros años es necesario utilizar diferentes estrategias didácticas para proporcionar muchas y variadas situaciones de intercambios comunicativos que promuevan la utilización de las formas de expresión apropiadas en los diversos contextos; la explicación en voz alta de lo que hacen, piensan, **sienten** y aprenden es recurso imprescindible para formar su personalidad y asimilar los aprendizajes.

Ofrecer toda clase de situaciones que pongan en contacto a los alumnos con textos escritos, comenzando con su propio nombre, el de sus compañeros, palabras y frases próximas a su mundo y que tengan sentido para ellos, para descubrir su utilidad y establecer relaciones positivas con la lengua escrita, es, sin duda, un factor relevante en la estimulación y motivación hacia la lectura y la escritura.

Las palabras adquieren significación **afectiva** por la magia de la sonoridad y del ritmo y son una fuente inagotable para la imaginación y la fantasía.

El lenguaje artístico incluye el lenguaje plástico y el musical. Es un medio de expresión que desarrolla la **sensibilidad**, la originalidad, la imaginación y la creatividad necesarias en todas las facetas de la vida, y que además contribuye a afianzar la **confianza** en sí mismo y en sus posibilidades. El aprendizaje artístico es una parte integrante del proceso educativo que se adquiere a través de la experimentación con las **sensaciones** y **percepciones** propiciadas por la estimulación de los sentidos.

Las actividades de expresión dramática y juego simbólico son especialmente interesantes para representar su realidad, establecer relaciones, **expresar sentimientos** y disfrutar.

La lengua extranjera es un buen aliado para desarrollar las **capacidades afectivas**, intelectivas y sociales en estas edades, adquirir una mayor competencia comunicativa y facilitar la reflexión sobre el aprendizaje.

Objetivos

Apartado 1

Expresar ideas, **sentimientos, emociones** y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.

Contenidos

Bloque 1: Lenguaje verbal

1.1.1 Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral. Utilización del lenguaje oral para manifestar **sentimientos**, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.

1.1.2 Las formas sociales establecidas. Ejercitación de **la escucha a los demás**, reflexión sobre los mensajes de los otros, respeto por las opiniones de sus compañeros y formulación de respuestas e intervenciones orales oportunas utilizando un tono adecuado.

1.3 Acercamiento a la literatura. Interés por compartir interpretaciones, **sensaciones y emociones** provocadas por las producciones literarias.

3.1 Expresión plástica. Expresión y comunicación, a través de producciones plásticas variadas, de hechos, vivencias, situaciones, **emociones, sentimientos** y fantasías.

Contenidos

Bloque 4: Lenguaje corporal

Expresión de los propios **sentimientos y emociones** a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros.

Criterios de evaluación

Apartado 1

Comunicar por medio de la lengua oral **sentimientos**, vivencias, necesidades e intereses.

Apartado 2

Escuchar con atención y **respeto las opiniones** de los demás.

Apartado 24

Comunicar **sentimientos y emociones** espontáneamente por medio de la expresión artística.

“Uno recuerda con aprecio a sus maestros
brillantes, pero con gratitud a aquellos que
tocaron nuestros sentimientos.”

Carl Gustav



METODOLOGÍA

La finalidad de la educación es formar estudiantes también emocionalmente competentes, con intención de que aprendan a relacionarse con los demás de forma sana y conveniente, ya desde los primeros años de escolaridad.

Una vez elaborada la fundamentación teórica, presento una propuesta pedagógica mediante una programación sistemática que se integra en el currículo y se completa con el aprendizaje de conocimientos y habilidades, resultando transversal a la práctica docente.

La metodología que he llevado a cabo, es una metodología activa, en la que los alumnos son los partícipes de su propio aprendizaje, y los educadores somos unos meros guías que les vamos orientando. Es importante que ya desde edades tempranas, empiecen a experimentar y vivenciar con la necesidad de conocer sus propios sentimientos y reconocer los de sus compañeros.

El carácter de esta metodología es interdisciplinar, es decir, se constituye en relación con las diferentes Áreas de Conocimiento, siendo la base de ésta los conocimientos previos que tienen los alumnos para poder partir de los mismos y ampliarlos.

Todos los conocimientos parten de la observación y de la experimentación, ya que es una fuente importante de desarrollo y aprendizaje.

Para favorecer el desarrollo emocional en los alumnos, es imprescindible que los educadores sepamos gestionar, valorar y controlar nuestras propias emociones, con el fin de servir de modelo para los alumnos, a la par que identifican sus sentimientos y controlan su expresión, ofreciendo modelos adecuados sobre todo cuando se trata de manifestar emociones negativas e inducir respuestas deseadas en los otros.

Se ha podido comprobar, que las manifestaciones emocionales del docente son variables, que están presentes en la creación de un clima de aula emocionalmente saludable.

Corazones, no sólo cabezas en la escuela
(Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil).

Para que los educadores asumamos este reto, es necesario pensar en el propio desarrollo emocional: sólo entonces estaremos capacitados y dispuestos a utilizar herramientas metodológicas que nos permitan realizar esta labor.

Los centros educativos suelen recoger en el Proyecto Educativo bien de forma expresa o tácita, la importancia del desarrollo de la dimensión socio-emocional del alumnado y el reto consiste en llevarlo a cabo en acciones concretas, a través de una serie de actividades que forman parte de una cultura organizacional, que haga crecer en este concepto, a toda la comunidad educativa.

Sirviéndome de las prácticas académicas, he podido contrastar indicadores a considerar en un centro educativo, del porqué y para qué del desarrollo emocional, tales como la de restablecer el currículo escolar del centro y del aula, en el que se brindan herramientas académicas como el manejo adecuado del lenguaje, el trabajo empático, el modo y manera de la resolución de conflictos, el liderazgo emocional...

Crear un clima de afecto y confianza para que los alumnos se sientan cómodos para expresarse con total libertad, fomentando la resolución de conflictos de manera pacífica, y favoreciendo el autoconcepto de él mismo y de los demás, es ofrecer oportunidades para practicar todas las facetas que el desarrollo de la inteligencia emocional plantea, favoreciendo su generalización a múltiples situaciones y contextos cotidianos.

En cada sesión he utilizado una metodología activa, en la que cada niño participa en las actividades de forma directa y autónoma, siendo esencial el aprendizaje vivencial en cada una de las actividades, para que interioricen todo aquello que queremos transmitirles.

Además pretendo que sean los propios alumnos quienes creen su propio aprendizaje y reflexionen sobre el talante que adoptan frente a diferentes situaciones, y corrigiendo aquellas acciones que no sean las más correctas.

He tratado de crear un ambiente adecuado donde el alumno socialice con los compañeros y fomentar un aprendizaje más completo, teniendo siempre presente las

tutorías entre iguales, ya que promueve la colaboración entre los alumnos y potencia las relaciones sociales.

TEMPORALIZACIÓN

Las actividades de las distintas sesiones que plantearé y desarrollaré más adelante, fueron realizadas en el colegio donde he llevado a cabo mis prácticas académicas en concreto en la unidad de 4 años (2º curso de Educación Infantil) utilizando una metodología basada en la experiencia de los niños y utilizando el juego como principal recurso educativo e integrándolas en el proyecto de aula.

DESTINATARIOS

El desarrollo de la inteligencia emocional se debe potenciar académicamente desde el primer curso de Educación Infantil.

Mi propuesta, como he señalado anteriormente, ha sido para el alumnado del 2º curso de Educación Infantil.

Como toda propuesta, las actividades planteadas han sido adaptadas a las necesidades y características de los alumnos.

Durante mis prácticas académicas, en relación con la temática que me ocupa, he podido constatar lo siguiente:

- ❖ Los niños en general no saben expresar y controlar lo que les pasa por dentro.
- ❖ Tienen dificultad para reconocer los sentimientos en los demás.
- ❖ Cuando expresan un sentimiento lo hacen de forma caótica, desordenada.
- ❖ A la vez, necesitan de muestras cercanas y constantes que les de protección, seguridad y afecto.

CONTEXTUALIZACIÓN

Tanto los educadores natos como los profesionales, debemos proporcionar a los niños diversas estrategias que les ayuden a entender lo que sienten, manifestándolo convenientemente.

Hay que promover que los niños experimenten las diferentes emociones y aprender a gestionarlas mediante el diálogo, la empatía y la escucha a sus compañeros, pudiendo tener la suficiente autonomía para que sepan resolver las situaciones conflictivas de una manera no violenta. Es por ello, por lo que he creído oportuno, formar a niños saludables emocionalmente a través de las distintas actividades llevadas a cabo en la práctica escolar.

En mi día a día en el aula, he intentado a través de la repetición de las rutinas, que se reafirme el vínculo afectivo y la concreción de los siguientes objetivos:

OBJETIVOS

Generales

1. Fomentar la capacidad de entender y regular nuestras propias emociones.
2. Facilitar estrategias para el desarrollo de las competencias básicas.
3. Favorecer actitudes de respeto y tolerancia.
4. Conocer nuestras propias emociones para entender las de los demás.
5. Ampliar el control de impulsos.
6. Crear un clima escolar positivo.

Específicos

1. Identificar y controlar nuestros propios pensamientos, sentimientos y emociones, relacionándolos con gestos faciales y corporales.
2. Conocer nuestras propias emociones y las de los demás y ser capaz de expresarlas, física y verbalmente.
3. Aprender en lengua de signos española algunas manifestaciones de emociones.
4. Emparejar las diferentes emociones con situaciones cotidianas.
5. Valorarse y aceptarse tal y como somos.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Rutinas

Las rutinas constituyen situaciones de aprendizaje que los niños realizan diariamente, sin forzar el ritmo de la actividad y que se convierten en las aulas de Educación Infantil en situaciones definitivas.

Entro a primera hora de la mañana, en el aula de 4 años como todos los días. Los alumnos están predispuestos a quitarse los abrigos y a ponerse el baby, cogen un cuento y se ponen en grupos e intentan leerlo, a cooperar e inventar uno propio...

Empiezo a cantar la canción de recoger: *“A recoger, a ordenar, cada cosa en su lugar...”* mientras los niños me siguen a coro a la par que recogen.

Nos colocamos en semicírculo, para comenzar la asamblea, cantamos todos juntos la canción de *“Buenos días para ti, buenos días para mí, que me alegra el corazón...”* a la vez que la interpretamos en Lengua de Signos.

A continuación pregunto: ¿Quién es el responsable? Una niña se levanta, coge la pequeña pizarra blanca y se dispone a poner la fecha, mientras el resto le ayudamos.

Más tarde se prepara para ponerla en el calendario y realizar el nuevo método introducido pocos días antes, el método abierto basado en números (ABN).

Se comienza con el repertorio de preguntas que responde el responsable: ¿Cuántas niñas hay hoy en el aula? ¿Y en casa? ¿Cuántos niños? ¿Qué tenemos que hacer en el día de hoy? ¿Quién riega las plantas?

Ahora, miran a la ventana ¿Qué tiempo hace hoy? Comentamos las noticias que han hecho en el fin de semana.

Alrededor de 20 minutos continúan otras actividades y juegos. Para cambiar de actividad, nos convertimos en flor, mientras inspiramos y subimos los brazos y expiramos y los bajamos.

Gracias a las diversas rutinas que tratamos en el aula, consolidan la adaptación y el sentirse miembro de un grupo. Dar los buenos días y despedirse es algo más que una simple rutina, es una forma de educar, instaurando unos vínculos afectivos consistentes.

• SESIÓN 1

Título: Nos introducimos en nuestro corazón

Objetivos:

- Identificar nuestras propias emociones.
- Conocer las emociones de los demás.
- Favorecer la escucha entre nuestros iguales.
- Comprender las emociones en lengua de signos.

Desarrollo:



Figura 4: "El monstruo de colores" de Anna Llenas

Para introducirles en el mundo del desarrollo de las emociones, he creído oportuno centrarme en las seis más básicas con la ayuda del cuento "El monstruo de colores" de Anna Llenas. Las seis emociones básicas que esta autora trabaja son; la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo, la calma y el amor.

Previamente al cuento realizamos una lluvia de ideas sobre las emociones que conocen, en qué situaciones se sienten de esa manera, cómo lo expresan facialmente...

Más tarde tras acabar el cuento, les enseñé un **emocionómetro** con las diferentes emociones que hemos visto anteriormente en el cuento. Esta actividad se la presenté después del cuento. Consta de seis monstruos de las diferentes emociones con diferentes colores que están asociados a dicha emoción. De cada monstruo cuelgan unos lazos cuya finalidad es que en



Figura 5: Emocionómetro.

Elaboración propia.

ellos, los niños cuelguen las pinzas con sus respectivos nombres, nada más llegar al aula y ponerse los babys.

Esta actividad la llevé a cabo durante el momento de la asamblea, donde contamos cómo nos sentimos y para introducirla cantamos la canción del monstruo de colores.

Vaya que lío con las emociones que tiene el monstruo de los colores.

Vaya que lío con las emociones que tiene el monstruo de los colores.

Amarilla es la **ALEGRÍA**.

La **TRISTEZA** es azul

y la **IRA** será roja siempre que te enfades tú.

Vaya que lío con las emociones que tiene el monstruo de los colores.

Vaya que lío con las emociones que tiene el monstruo de los colores.

Pintarás de negro el **MIEDO**

y la **CALMA** verde es

y si estás **ENAMORADO** será rosa tu pared.

Vaya que lío con las emociones que tiene el monstruo de los colores.

Vaya que lío con las emociones que tiene el monstruo de los colores.

Para complementar este trabajo y continuar con el aprendizaje de las emociones, lo trabajé en Lengua de Signos (LSE). A los niños únicamente les represento dichas emociones mientras ellos las iban haciendo a la par conmigo, así las interiorizaban. Se hicieron las seis emociones básicas que hemos trabajado anteriormente.

Para afianzar un poco más nuestros nuevos conceptos sobre las emociones, les propuse realizar una ficha. Aunque no soy muy partidaria de ellas, creo que es importante ver también el nivel evolutivo de su trazo al pintar, de la escritura, cómo agarran el lápiz...

Esta ficha consta de dos partes: la primera es, que tras haber hablado en la asamblea, sobre dónde hemos colocado la pinza, vamos a representarlo en el monstruo coloreando según nos hayamos sentido; y a la derecha, vamos a dibujar por qué estamos así y qué cosas nos han provocado esa situación emocional.

Corazones, no sólo cabezas en la escuela
(Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil).



Figura 6: Trabajos realizados por los niños de 4 años.

Logros pedagógicos/ Dificultades:

Logros:

- El interés que muestran por los cuentos, por lo que fue fácil captar su atención y que a la vez que contaba el cuento, representaban facialmente e incluso corporalmente las diferentes emociones.
- La atracción que sienten cuando se les pone en situación de cantar.
- La curiosidad que manifiestan al utilizar para comunicarnos, el lenguaje de signos.

Dificultades:

- Costó cambiarles un poco su rutina e introducir la del emocionómetro, pero a los tres días ya lo tenían interiorizado y además les encantaba.

• SESIÓN 2

Título: Profundizamos en la tristeza

Objetivos:

- Reconocer cuando nos sentimos tristes y qué nos provoca estar así.
- Identificar las expresiones que manifiestan de tristeza faciales y corporales.
- Favorecer la escucha activa entre los iguales.
- Iniciarles en el aprendizaje de cambiar una emoción negativa en positiva.
- Promover el pensamiento positivo.

Desarrollo:



Realicé una nube enorme, de la que cuelgan unos lazos azules. Lo primero que quiero saber son las situaciones que les provocan estar tristes, para ello realizamos una lluvia de ideas, en la cual los niños nos explican situaciones que les provoquen esa emoción. Con unas gotas de cartulina quiero que representen qué situación les provoca estar tristes y finalmente comentarlo entre todos para intentar buscar una “solución”.

Figura 7: Nos preparamos para que lluevan situaciones que nos pongan tristes.

Elaboración propia.

Uno de los niños puso que le ponía triste que mamá fuera a trabajar, y mediante preguntas, ellos mismos manifestaban respuestas tales como:

- ¿Por qué va mamá a trabajar? + Mamá va a trabajar para ganar dinero.
- ¿Para qué queremos ese dinero? + Para comprar muchas cosas, chuches, ropa, comida...
- ¿Y si mamá no fuera a trabajar? + No conseguiría dinero.

Corazones, no sólo cabezas en la escuela (Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil).

Para continuar asimilando cómo podemos solucionar algunas cosas que nos ponen tristes, les leí una parte del cuento *Nadie quiere jugar conmigo* de Gabriela Keselman, y ellos tenían que inventarse el final para evitar que el protagonista siguiera triste.

Para plasmar el final del cuento les puse en situación de que ellos mismos lo elaboraran.



Figura 8: Dibujos realizados por los alumnos de 4 años.

Logros pedagógicos/ Dificultades:

Logros:

- El enriquecimiento que supone identificar y expresar situaciones que les provoquen estar tristes.

• SESIÓN 3

Título: Nos adentramos en la alegría

Objetivos:

- Descubrir cuando nos sentimos alegres y qué nos provoca estar así.
- Distinguir las expresiones de alegría faciales y corporales.
- Fomentar la escucha activa entre los iguales.
- Disfrutar de las emociones positivas para potenciar la autoestima.
- Favorecer la autoestima.

Desarrollo:



Figura 9: ¿Qué nos provoca ser felices?

Elaboración propia.

Lo primero que queremos saber son las situaciones que les provocan estar alegres, para ello realizamos una lluvia de ideas, en la que los niños relatan situaciones que les provoquen esa emoción. Con unas notas musicales de cartulina queremos que representen qué situación les provoca estar contentos y finalmente comentarlo entre todos.

Para continuar, les conté un cuento que no tenía título, y tras leer el cuento decidimos ponerle título entre todos, uno acorde a lo que les había contado “*El malo que se convirtió en bueno*” ese fue nuestro título.

EL MALO QUE SE CONVIRTIÓ EN BUENO

El malvado Nonón siempre había sido un malo de poca monta y sin grandes aspiraciones en el mundo de los villanos. Pero resultó ser un malo con mucha suerte pues un día, mientras caminaba despistado inventando nuevas

fechorías, **cayó por una gran grieta entre dos rocas**, hasta que fue a parar al Estanque de la Alegría, el gran depósito de alegría y felicidad de todo el mundo.

Entonces Nonón, que además de malo era un tristón, pensó en quedarse para sí toda aquella alegría y, cavando un pozo allí mismo, **comenzó a sacar el maravilloso líquido para guardarlo en su casa y tener un poco de felicidad disponible siempre que quisiera.**

Así que mientras el resto de la gente parecía cada vez más triste, Nonón se iba convirtiendo en un tipo mucho más alegre que de costumbre. Se diría que todo le iba bien: se había vuelto más hablador y animado, **le encantaba pararse a charlar con la gente y ...** ¡hasta resultaba ser un gran contador de chistes!

Y tan alegre y tan bien como se sentía Nonón, **empezó a disgustarle que todo el mundo estuviera más triste y no disfrutara de las cosas tanto como él.** Así que se acostumbró a salir de casa con una botellita del mágico líquido para compartirla con quienes se cruzaba y animarles un rato. La gente se mostraba tan encantada de cruzarse con Nonón, que pronto la botellita se quedó pequeña y tuvo que ser sustituida por una gran botella. A la botella, que también resultó escasa, le sucedió un barril, **y al barril un carro de enormes toneles**, y al carro largas colas a la puerta de su casa... hasta que, en poco tiempo, **Nonón se había convertido en el personaje más admirado y querido de la comarca**, y su casa un lugar de encuentro para quienes buscaban pasar un rato en buena compañía.

Y mientras Nonón disfrutaba con todo aquello, a muchos metros bajo tierra, los espíritus del estanque comentaban satisfechos cómo un poco de alegría había

Corazones, no sólo cabezas en la escuela
(Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil).

bastado para transformar a un triste malvado en fuente de felicidad y ánimo para todos.

La finalidad de esta actividad consistió en que los niños realizaran unos dibujos en los que plasmaran lo que para ellos había significado esta historia.



Figura 10: Realizado por los niños de 4 años.

Llevé al aula una caja que en la tapa ponía “En esta caja está lo mejor de la clase” y les dije que me ayudaran a leerlo. Más tarde, les pregunté qué es lo que creían que podía haber, cogí a un voluntario para que la cogiera y la moviera a ver si se oía algo, y posteriormente se la fui pasando para ver si olía a algo. Cuando se la fui enseñando uno a uno, vieron que era un espejo, pero realmente lo que quería que vieran era que en el espejo nos reflejamos cada uno de nosotros y que cada uno somos lo mejor de la clase.



Figura 11: En esta caja está lo mejor de la clase.

Elaboración propia.

En un momento de relajación, les puse un poco de música de fondo y mientras estaban tumbados en la alfombra, les fui preguntando: ¿A qué huele la alegría? ¿A qué sabe? ¿Tiene forma? Fue un momento perfecto para cerrar los ojos e imaginar.

Logros pedagógicos/ Dificultades:

Logros:

- La facilidad que manifiestan en la transmisión de emociones positivas.

Dificultades:

- “En esta caja está lo mejor de la clase”. Con la realización de esta actividad esperaba una reacción diferente, ya que dentro de ésta había un espejo y lo que yo quería conseguir es lo importante que somos cada uno de nosotros. Ellos decían que dentro había un espejo sin mirar más allá, pero a base de preguntas conseguí llegar al objetivo principal, que es que se reconocieron y se quisieron tal y como son.

• **SESIÓN 4**

Título: ¿Cuáles son nuestros miedos?

Objetivos:

- Expresar cuando tenemos miedo y qué situaciones nos provocan estar así.
- Diferenciar las expresiones de miedo faciales y corporales.
- Crear un cuento creativo mediante los dibujos.

Desarrollo:



Figura 12: El fantasma de los miedos.

Lo primero que queremos saber son las situaciones que les hacen tener miedo, ya que en los niños de Educación Infantil el miedo es algo habitual. Para ello realizamos una lluvia de ideas, en la que los niños manifiestan situaciones que les provocan esa emoción.

Con unos fantasmitas de cartulina queremos que

Corazones, no sólo cabezas en la escuela
(Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil).

representen qué situación les provoca estar asustados y finalmente comentarlo entre todos.

También creé nuestro propio monstruo para que se coma nuestros miedos. Cuando tengamos uno, lo dibujamos y lo metemos dentro y así desaparece. Para ver si ha desaparecido, al final de la semana los cogemos todos y los leemos, cada uno cuenta el suyo y nos comenta si ha desaparecido o no.



Figura 13: Nos devoran los miedos.

Elaboración propia.



Figura 14: "Cosquillín."

Elaboración propia.

También realicé un peluche al que pusimos nombre entre todos, le llamamos "Cosquillín". Él nos ha ayudado a ir con los mayores a contar un cuento, a quitarnos los puntos de una brecha y no tener miedo. Ha servido de mascota en nuestros momentos más terroríficos.

Como los cuentos son algo muy lúdico que además les encanta a los niños, les dejé un folio y haciendo uso de su imaginación les propuse que mediante el dibujo elaboraran el cuento más terrorífico que pudieran imaginar, así luego podíamos contarlos entre todos. La verdad que la imaginación que tienen es impresionante.



Una niña estaba paseando por el bosque encantado y encontró unos fantasmas, no podía escapar entonces le dejaron un hueco, pasó por debajo y se escapó.

FIN.



Había unos malos, menos la bruja que era buena. Un día vino una niña y esa niña le convirtió en vampiro a un murciélago. La niña se quedó siendo un vampiro para siempre.

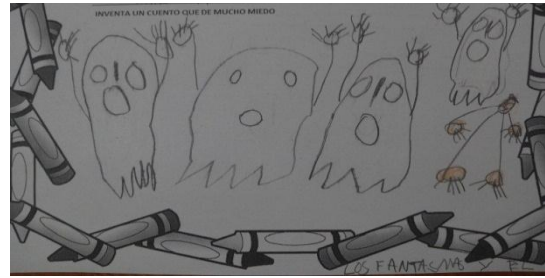
FIN.

Corazones, no sólo cabezas en la escuela
(Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil).



Érase una vez una niña y un papá y la que vieron un fantasma y se asustaron un montón. De repente empezó a llover y el fantasma se empapó, la niña y el padre se fueron a su casa, pero como el fantasma no tenía, se quedó en la calle y se mojó. La niña se murió con una seta venenosa y se abrazó al 7 y al 6.

FIN.



Érase una vez un niño que estaba en una casa embrujada y se encontró con 4 fantasmas que le querían comer. Entonces el niño corrió mucho pero no podía escapar porque los fantasmas corrían más. El niño salió y se encontró con agua, al no poder escapar, los fantasmas le comieron.

FIN.

Logros pedagógicos/ Dificultades:

Logros:

- El desarrollo de la imaginación y la gran capacidad que tienen para crear e innovar.
- Expulsar los miedos de una manera lúdica e intentar solucionarlos.

● **SESIÓN 5**

Título: Nos enfadamos

Objetivos:

- Contar cuando nos enfadamos y qué situaciones nos provocan estar así.
- Diferenciar las expresiones de enfado faciales y corporales.
- Controlar nuestro cuerpo y saber relajarnos.
- Potenciar la escucha activa entre los iguales.

Desarrollo:



Figura 15: Pintemos la rabia.

Elaboración propia.

Lo primero que queremos saber son las situaciones que les provocan estar enfadados. Para ello, realizamos una lluvia de ideas, en la cual los niños nos explican situaciones que les provoquen esa emoción.

Con unas manchas de pintura hechas de cartulina queremos que representen qué situaciones les provocan estar enfadados y finalmente comentarlo entre todos.

Cuando estamos enfadados lo que necesitamos es relajarnos, por lo que la siguiente actividad que realicé fue propicia para ello. Creamos nuestra propia botella de la calma, en ella introduciremos diferentes materiales que les proporcioné: pompones, plumas, purpurina, papel... y cada uno la hace a su gusto introduciendo en ella lo que quiera. Luego la llenamos de agua y con música relajante la damos vuelta despacito mientras miramos como cae la purpurina y flotan los pompones.



Figura 16: La botella de la calma.

Elaboración propia.

Logros pedagógicos/ Dificultades:

Logros:

- El silencio que se respira en el aula mientras están relajados.
- El incremento de los momentos de relajación.

Dificultades:

- Las botellas no las cerraron bien y se les cayó a algunos el agua.

RINCÓN DE LAS EMOCIONES

Con el permiso y la libertad que me proporcionó mi tutora de aula, creé un pequeño rincón con diferentes juegos y actividades para que ellos de manera autónoma las realizaran. Lo llamé el rincón de las emociones.

Sudoku de las emociones:

Creé el juego del **sudoku**, enfocado a las emociones. Cambié los números por 4 de las emociones que hemos trabajado. Se juega igual que el sudoku que conocemos, es decir, no puede haber ni en la misma línea, ni en la misma columna, ni en el mismo cuadrado dos fichas del mismo color. Primeramente lo trabajamos en la asamblea entre todos para explicarlo bien y saber si se habían enterado para posteriormente dejarlo en el rincón.



Figura 17: Sudoku.

Elaboración propia.

Logros:

- El refuerzo de la memoria, la atención, la localización espacial.
- El desarrollo de la inteligencia lógico-matemática.

Pon la cara de tu compañero:



Figura 18: ¿Cómo estoy?

Elaboración propia.

dicha emoción.

Logros:

- La facilidad que manifiestan para empatizar con los compañeros.
- La identificación de las diferentes emociones faciales.
- La buena disposición hacia la lecto-escritura.

Qué acciones nos provocan estos sentimientos:

Este juego está compuesto por un tablero dividido en cuatro columnas, cada columna lleva una emoción de forma escrita y mediante una imagen además tiene diferentes acciones y situaciones en las que se manifiesta una de las emociones (alegre, triste, enfadado, asustado). El juego consiste en colocar dichas acciones en la columna correspondiente.



Figura 19: ¿Cómo nos sentimos en las diferentes situaciones?

Elaboración propia.

Logros:

- Reconocimiento de las diferentes situaciones que provocan dicha emoción.
- La manifestación facial y corporal de las emociones.

Bingo de las emociones:



Figura 20: Bingo de lecto-escritura.

Elaboración propia.

Son varios cartones de bingo en el que cada uno de ellos está dividido en dos, en la parte superior aparece la imagen de dicha emoción y en la parte de abajo, la palabra separada por letras. Yo voy sacando las diferentes letras y ellos dicen en voz alta qué letra es, si la tienen en su cartón la tachan, y si no, a esperar a la siguiente.

El que gane y diga ¡BINGO!, nos tiene que decir que emoción le ha tocado y en qué situación se siente así.

Corazones, no sólo cabezas en la escuela (Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil).

Otra variante del bingo que realicé fue la siguiente: les di varios cartones de bingo divididos en unas celdas de 3x3, no todas las celdas de uno de los cartones están cubiertas, sino que hay espacios en blanco. El juego consiste en que la maestra va sacando diferentes emociones escritas, y ellos tienen que ir leyendo para poder tachar dicha emoción. El que gane tiene que decir ¡BINGO!



Figura 21: Bingo de imágenes.

Elaboración propia.

Logros:

- Predispone a la lecto-escritura.
- Reconocimiento de las emociones.
- Promueve la comunicación entre ellos.

Memori:



Figura 22: Busca las parejas.

Elaboración propia.

Son 16 cartas, 8 de ellas están repetidas dos veces. El juego consiste en barajar las cartas y ponerlas boca abajo. El primer jugador tiene que levantar dos cartas, si no son iguales, las vuelve a poner boca abajo y le toca al siguiente jugador, en el caso de que fueran idénticas las cartas, se las quedaría y volvería a sacar. El ganador es aquel que consiga el mayor número de parejas.

Logros:

- Fomenta la localización espacial.
- Reconocimiento de las emociones.
- Estimulación de la memoria.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Corazones para el comportamiento:

Realicé esta actividad para que los niños se dieran cuenta del comportamiento que tienen durante el día. Hay cuatro paneles en los que en la parte superior hay 5 huecos que tienen 5 acciones (sentarse bien, no pegar, escuchar a los compañeros y a las profes, recoger y hacer bien las tareas). En la parte de la izquierda vienen las fotos de los alumnos, todos los corazones pueden ser recuperados excepto el de pegar.



Figura 23: Corazones del comportamiento.

Elaboración propia.



Figura 24: Cada alumno con su nombre.

Elaboración propia.

Sillas para la resolución de conflictos:

Puse en una silla una boca y en la otra una oreja para la resolución pacífica de conflictos y para que se escuchen unos a otros. Esta actividad tiene una gran funcionalidad aunque creo también que al haber poco espacio en el aula, ha sido un poco difícil de mantener ya que esas sillas también las



Figura 25: Resolución pacífica de conflictos.

Elaboración propia.

utilizábamos para el trabajo en mesas.



Figura 26: Regalamos sonrisas.

Elaboración propia.

Y finalmente realicé esta tira de papel en el que pone ¡LLÉVATE UNA SONRISA!. Éste ha sido un pequeño experimento en el que colocamos estas tiras de papel por todo el colegio, con el objetivo transmitir felicidad y que todos los que estén un poco tristes pudieran cogerla y así sentirse bien.

CONCLUSIONES

Educación en el desarrollo de la inteligencia emocional es predisponer al alumnado para que aumente sus niveles de motivación, autocontrol y bienestar. Ya desde edades tempranas hay que potenciar su desarrollo e incluirlo en los programas escolares.

Las habilidades emocionales no suelen ser evaluables dentro del sistema educativo aunque está demostrado que tratar de desarrollar este tipo de inteligencia es decisivo a la hora de formar y formarnos académicamente.

En mi Trabajo Fin de Grado he tratado de deshacer ese peligroso enfrentamiento que suele darse entre teoría y práctica y he llegado a la conclusión que estudiar, consultar, contrastar información es imprescindible para poder planificar una práctica fundamentada que desde la teoría se puede analizar y justificar.

Al no estar la teoría desconectada de la práctica, desde esta creencia, he tratado de educarles en emociones y sentimientos y hacerlo de forma natural y sencilla, entretenida como corresponde a toda metodología aplicada a escolares de Educación Infantil, además de lúdica y con recursos didácticos variados.

Como digo en el último párrafo de la INTRODUCCIÓN “hay que afianzar en el campo educativo las estrategias necesarias para desarrollar las competencias emocionales, que proporcionen al alumnado los recursos necesarios para afrontar los retos que hoy demanda la sociedad”.

Así lo he tratado de hacer ya que es imprescindible fomentar el desarrollo de una educación integral englobando todos los ámbitos: cognitivo, psicológico, social, físico-motor y **afectivo-emocional**.

Trabajar en el aula las emociones, su desarrollo y la manifestación de los sentimientos, es una manera de empezar a aceptarse y valorarse a sí mismo y a los demás.

Corazones, no sólo cabezas en la escuela
(Un programa de Educación Emocional en Educación Infantil).

La realización de este Trabajo Fin de Grado me ha permitido cumplir con la premisa que como futura docente realizaré, que ha sido formarme y seguir haciéndolo en el conocimiento de los fundamentos teóricos que sustentan el campo de la inteligencia emocional y que resumo en:

- ❖ Recopilación de más información sobre lo publicado acerca de esta temática.
- ❖ Estudio y análisis de los contenidos de algunos programas que se están aplicando sobre Educación Emocional.
- ❖ El papel que juegan los agentes implicados (maestros y familias).
- ❖ Propuestas de programas de Educación Emocional en las aulas de Educación Infantil.

Relacionando con la práctica que he llevado a cabo señalaré:

- ❖ He diseñado sesiones basándome en el marco conceptual establecido.
- ❖ Las rutinas y actividades llevadas a cabo perseguían la consecución de unos objetivos concretos.
- ❖ Los materiales que he utilizado son de elaboración propia y con ellos he tratado de promover el trabajo cooperativo, a la par que he puesto en práctica una enseñanza lo más personalizada posible para que cada escolar consiga desarrollarse al máximo.

Por último, quiero señalar que con la realización de este Trabajo Fin de Grado, mi valoración final ha sido provechosa, ya que me ha enriquecido mucho tanto personal como profesionalmente, puesto que he adquirido mucha información a través de las diferentes lecturas que he realizado sobre esta temática, a la par que me han servido para diseñar un programa de **Educación Emocional** y su puesta en práctica en un aula de Educación Infantil.

LISTA DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

• BIBLIOGRAFÍA

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21,7-43.

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

Bisquerra, R (coord.); (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y en la adolescencia*. Barcelona: Esplugues de Llobregat.

Boix i Casas, C. (2007). *Educación para ser feliz. Una propuesta de Educación Emocional*. Barcelona: Ediciones Ceac.

Darwin, C. (2003). *El origen de las especies*. Madrid: Alianza editorial.

Delors, I. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre educación para el S.XXI*. Unesco: Santillana.

Fernández-Abascal, E.G. (coord.); (2011). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide S.A.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (2011). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Keselman, G. (2000). *Nadie quiere jugar conmigo*. Madrid: SM.

Kotsou, I. (2015). *Cuaderno de ejercicios de inteligencia emocional*. Barcelona: Terapias verdes.

Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Eslovaquia: Editorial flamboyant.

López, C. (coord.); (2010). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer S.A.

Martínez, M. C. (2005). *Como favorecer el desarrollo emocional y social de la infancia*. Madrid: Catarata.

Mora, F; Sanguinetti, A. M. (2004). *Diccionario de Neurociencia*. Madrid: Alianza editorial.

Punset, E. (2010). *El viaje al poder de la mente*. Barcelona: Ediciones destino.

Sánchez, A y Sánchez, L. (2015). Educación emocional: diez razones para una propuesta. *Cuadernos de pedagogía*, 452, 86-91.

Segal, J. (2003). *Su inteligencia emocional. Aprenda a incrementarla y a usarla*. Barcelona: Debols!llo.

Skinner, B. F. (1977). *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontenella.

• REFERENCIA NORMATIVA

Constitución Española de 1978.

Convención sobre los derechos del niño (adoptada por la Asamblea general de Naciones Unidas en una resolución de 20 de noviembre de 1989).

Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948.

DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre por el que se establece el currículo del 2º ciclo de Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León.

M.E.C (2013) Ley orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

ORDEN /ECI 3854/ 2007 de 27 de diciembre por la que se establecen los requisitos de los títulos universitarios que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro de Educación Infantil.

REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.

- **WEBGRAFÍA**

Ekman, P. y Friesen, W. *Emociones básicas* <http://livelightbeing.com/tag/drawing-from-the-emotions/> (Consulta: 10 de marzo de 2016)

González, N. *El monstruo de colores, y tú, ¿de qué color te sientes?* <https://youtu.be/IosoMbHHC7g>. (Consulta: 30 de febrero de 2016).

Muñoz, J. R. *Canción: El monstruo de los colores.* https://www.youtube.com/watch?v=MOLy9_sv4Sg. (Consulta: 25 de febrero de 2016)

Real Academia Española <http://www.rae.es/>

Sacristán, P.P *Cuento: El robo de la alegría.* <http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-robo-de-la-alegria> (Consulta: 23 de marzo de 2016).