



Universidad de Valladolid

**Facultad de Educación
Campus María Zambrano, Segovia**

**Titulación
Grado en Educación Infantil**

**EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES EN LA
ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL**

**Alumna: Tania González Ortiz
Tutora: M^a Cruz Castellanos Ortega**

RESUMEN

El trabajo pretende abordar el tema de la educación emocional, como mecanismo para la adquisición de competencias emocionales, que permita educar a nuestros alumnos, tanto académica como emocionalmente, y nos ayude en la tarea de conseguir el desarrollo de la personalidad integral del individuo mejorando la capacidad de adaptación.

Esta preparación emocional es aconsejable iniciarla cuanto antes y para la etapa de Educación Infantil hemos diseñado una propuesta de intervención educativa sobre “ Educación emocional “, con objetivos, contenidos y actividades prácticas, pensada para niños de 5 – 6 años, que habrá de continuar a lo largo de vida.

PALABRAS CLAVE

Educación emocional, inteligencia emocional, competencias emocionales, emociones, desarrollo integral, sentimientos.

SUMMARY:

This paperwork presents to expose emotional education, as a tool to archive emotional competence, that could educate our students not only academically but emotional and help us with the development of the personality of the person.

This emotional training is best to be started in pre-school education, for this reason I have designed a proposal of educational intervention about “Emotional Education” , with achievement, objectives and activities, to work with children of 5-6 years old, that would be to continue through the year.

KEYWORDS:

Emotional education, emotional intelligence, emotional competence, emotions, integral development, feelings.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVO	3
3. JUSTIFICACIÓN	4
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
4.1. ¿QUÉ SE ENTIENDE POR EDUCACIÓN EMOCIONAL?.....	6
4.2. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES	10
4.3. PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA	14
4.4. LOS CUENTOS, UNA HERRAMIENTA PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL 19	
5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	21
5.1. CONTEXTUALIZACIÓN	21
5.2. OBJETIVO	21
5.2.1. Objetivos generales.....	21
5.2.2. Objetivos específicos	22
5.3. CONTENIDOS	24
5.4. JUSTIFICACIÓN	24
5.5. METODOLOGÍA	25
5.6. TEMPORALIZACIÓN.....	26
5.7. ACTIVIDADES.....	30
5.8. EVALUACIÓN.....	60
5.9. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO.....	61
6. CONCLUSIONES	63
7. REFERENCIAS.....	65
8. ANEXOS:	68

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Clasificación de las emociones. (Palou Vicens 2004)	12
Figura 2: Componentes de la inteligencia emocional (Bisquerra 2000).....	16

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Emociones Primarias y Secundarias.	13
Tabla 2: Ingredientes de la inteligencia emocional. Goleman (1995, p.193).....	18
Tabla 3: Relación de los objetivos del currículo con nuestra propuesta de intervención.	23
Tabla 4: Temporalización semanal.....	29
Tabla 5: Evaluación de los objetivos específicos.....	61

1. INTRODUCCIÓN

En este trabajo se va a tratar de analizar diferentes dimensiones y aspectos de la educación emocional, una revolución necesaria en las aulas y, en muchos casos, aún pendiente. Haré un recorrido por las diferentes teorías sobre educación emocional que han surgido en los últimos años, para posteriormente, poder argumentar sobre los beneficios de su aplicación en la escuela desde la etapa de Educación Infantil.

La educación se propone como objetivo conseguir el desarrollo integral del individuo, y éste sólo se puede alcanzar si, junto con el aprendizaje de las habilidades académicas en las que siempre se ha centrado la enseñanza tradicional, la escuela también da cabida a la dimensión emocional.

En un artículo sobre el tema del año 2005, Teruel Melero plantea una serie de interrogantes:

“¿Qué metas son valiosas en educación?, ¿qué merece la pena ser aprendido?, ¿se educa para la vida?..” (Teruel Melero, 2005, p.142).

Ella es de las que piensa, entre otros (López, 2005; Bisquerra, 2005, 2011,...), que en la escuela se ha de comenzar a introducir la educación emocional y la enseñanza de los valores socioafectivos para completar el desarrollo cognitivo de los alumnos.

Bisquerra(2005) cree que la educación debe preparar para la vida. Sostiene que “una educación para la vida, con la perspectiva del desarrollo humano como telón de fondo, debe responder a las necesidades sociales” (Bisquerra, 2005, p. 96). Ese desarrollo humano lo entiende como prevención de los factores que lo puedan dificultar como la violencia, el estrés, la ansiedad, la depresión,...

Todo esto nos lleva a pensar que se trata de hacer que los alumnos adquieran toda una serie de competencias que ellos puedan aplicar en situaciones diversas.

El trabajo lo hemos estructurado en las siguientes partes:

- 1) En la primera parte, a modo de introducción, se plantea el tema de la educación emocional, sus objetivos y justificación a la hora de aplicarla en la etapa de Educación Infantil.
- 2) La segunda parte presenta el marco teórico sobre la educación emocional, las diferentes teorías y aportaciones al tema, que servirá de base para nuestra propuesta de intervención educativa.
- 3) Una vez analizado el tema y la necesidad de completar el aprendizaje cognitivo con el aprendizaje emocional ya desde temprana edad, hemos diseñado una propuesta de intervención educativa dirigida a niños/as de 5-6 años.
- 4) Para finalizar, se extraerán las conclusiones pertinentes.

2. OBJETIVO

Este trabajo parte de la base de que el objetivo prioritario y fundamental de la educación es conseguir el desarrollo integral, armónico y equilibrado de la personalidad de los niños/as. Por ello, no se puede dejar de lado la parte emocional de nuestros alumnos que tanto influye en su comportamiento y en su desarrollo personal y social. De ahí que nuestro estudio esté organizado según los siguientes objetivos:

- △ Estudiar el concepto de educación emocional destacando los aspectos beneficiosos que este tipo de educación aporta al desarrollo del niño en su preparación para la vida.

- △ Presentar una propuesta de intervención concreta aplicable a niños/as de 5- 6 años con la finalidad de proporcionar el material necesario a profesores y familiares para abordar el tema reconociendo su necesidad de aplicarlo en la escuela.

3. JUSTIFICACIÓN

En todas las actividades que se realizan en el aula de infantil los sentimientos y las emociones están presentes, por tanto creo que su tratamiento desde la etapa de Educación Infantil es un tema de vital importancia para que el desarrollo de los niños sea el adecuado.

En el currículo de Educación Infantil, en el artículo 3 que habla de la finalidad de la etapa, ya se explicita que “La finalidad de la Educación Infantil es construir el desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas.” (Decreto 122/2007, de 27 de Diciembre, pag2, del B.O.C.y L.).

Más adelante, en nuestra propuesta de intervención, relacionaré los objetivos de la etapa con los que voy a trabajar y estableceré los criterios de evaluación.

Tanto la familia como la escuela actúan como elementos socializadores en el ser humano, de ahí la necesidad en Educación Infantil de tener en cuenta la afectividad como un aspecto fundamental en el desarrollo integral del niño/a (Cabello, 2001).

El profesor/a no sólo debe tener conocimiento de las diferentes materias y de los métodos de enseñanza/aprendizaje, sino que tienen que dedicarse también a comprender a los niños, interesarse por sus vivencias y emociones. Se trata de tener un interés por el alumno como persona global. El profesor debe confiar en los alumnos, no juzgarlos arbitrariamente y favorecer su aprendizaje y su desarrollo personal y social.

Podemos hablar de diferentes razones que nos llevan a justificar la necesidad de programas de educación emocional (LópezCassá, 2003):

- △ Las competencias socio-emocionales son necesarias para la vida.
- △ Los educadores demandan cada día más información sobre temas de educación emocional.
- △ Son muchos los contenidos con una elevada carga emocional, que los niños/as debe aprender a procesar desde muy pequeños.
- △ La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir

comportamientos de riesgo.

- △ Dotar a los niños/as de habilidades que les permitan enfrentarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito.

Por todo eso, voy a trabajar con los niños/as, y durante un periodo establecido, cómo se procesan las emociones, cómo evolucionan, cómo se expresan, cómo se controlan, cómo se desarrollan las emociones positivas, cómo se previenen los efectos perniciosos de las negativas, cómo se promueve la automotivación, qué papel juegan las emociones en el aprendizaje y en el mundo de las relaciones interpersonales,...Esto es lo que hemos intentado recoger en nuestra propuesta de intervención.

Daniel Goleman (1995) ya hablaba de “escolarizar las emociones”.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. ¿QUÉ SE ENTIENDE POR EDUCACIÓN EMOCIONAL?

Podemos definir la Inteligencia Emocional como la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones (Goleman, 1995). Es fundamental para los niños desarrollar dicha inteligencia en esta temprana edad, ya que es cuando más fácilmente se adquiere todo aquello que les rodea, y en estas primeras vivencias y acontecimientos es donde podrán desarrollar algunas habilidades como pueden ser la empatía, la motivación, el autocontrol, el autoconocimiento, la colaboración...y de este modo, la vida emocional que tengan en un futuro poseerá una base lo suficientemente sólida para ser capaces de superar los diferentes conflictos que se les vayan presentando y que ellos mismos tendrán que resolver.

Según Sanz Marín (2002): “La inteligencia emocional aporta la clase de cualidades que más nos ayudan a convertirnos en auténticos seres humanos. Nuestra vida emocional tiene sedimentos en nuestras infancias y aprendizajes tempranos, y esta “alimentación” podrá ayudarnos o entorpecer nuestra vida posterior”.

De este modo, podemos pensar que la inteligencia emocional no es una cosa que se pueda conseguir en un período corto de tiempo, sino que más bien se trata de una meta a la que llegamos con una dedicación constante y colaborativa entre familia y escuela.

El término inteligencia emocional se puede interpretar como “la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales de sí mismo y en los demás. Inteligencia emocional no implica acumular emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas “(Cabello, 2011, p. 179).

El término de inteligencia emocional apareció por primera vez en 1990 cuando Peter Salovey y John Mayer la definieron como una habilidad que tienen las personas para controlar las emociones de uno mismo y de los demás, ser capaz de discriminarlas y saber usar la información como guía de nuestras acciones.

Pero fue Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia emocional* (1995), el que más popularidad dio al término. El entusiasmo al respecto comienza cuando se empiezan a reconocer las consecuencias favorables, que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional, para la educación de los niños (De Andrés, 2005)

Según los datos que expone Goleman (1995) existen muchas excepciones a la regla de que el CI predice el éxito en la vida. En el mejor de los casos, el CI parece aportar tan sólo un 20% de los factores determinantes del éxito (80% restante depende de otra clase de factores). Como se puede observar en la realidad en la mayor parte de los casos gozar de una mejor o peor posición social depende de factores muy diversos que no siempre tienen que ver con el CI.

Goleman (1995) sostiene:

Todos nosotros tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. La mente racional, de comprensión, de la que solemos ser conscientes, y la mente emocional. (p.29)

Según este autor, la dicotomía entre lo emocional y lo racional se asemeja a la distinción popular existente entre el “corazón” y la “cabeza”. Saber que algo es cierto “en nuestro corazón” pertenece a un orden de convicción distinto que pensarlo con la mente racional.

La mayor parte del tiempo, estas dos mentes actúan en estrecha colaboración uniendo sus distintas formas de conocimiento para guiarnos a través del mundo. Habitualmente, existe un equilibrio entre la mente emocional y la racional, un equilibrio en el que la emoción alimenta y da forma a las operaciones de la mente racional y la mente racional ajusta y a veces censura las entradas procedentes de las emociones. En todo caso, se trata de dos facultades prácticamente independientes que reflejan funcionamiento de circuitos distintos aunque interrelacionados. Pero cuando aparecen las pasiones el equilibrio se rompe y la mente emocional se desborda y deja a un lado la mente racional (Goleman, 1995).

También es muy importante hablar sobre el gran cambio que se ha experimentado en las aulas, ya que echando la vista unos años atrás, nos damos cuenta, de que los profesores

debían dedicar todo el tiempo a formar a sus alumnos para que en un futuro pudiesen ser “personas de provecho”, según Goleman, y esto consistía en estudiar materias como matemáticas, literatura o historia.

La finalidad última de aquella educación era obtener un amplio conocimiento y total dominio de dichas disciplinas, dado que en la mentalidad de la escuela tradicional era lo único que se valoraba para tener una buena formación de cara a un futuro prometedor. Y no se tenía en cuenta que todos estos niños se convertirían en adultos sin habilidades, sin capacidad de afrontar conflictos o dificultades, de relacionarse con el resto de personas abiertamente, incapaces de encontrar satisfacción en el trabajo, en casa, incluso con ellos mismos. Estas personas, que cada vez se sentirían más aisladas, y que seguramente, sufrirían las consecuencias de una infancia prácticamente cubierta de posesiones materiales, pero muy carentes de los imprescindibles recursos emocionales que faciliten su futuro bienestar (Goleman, 1995)

Por lo que a continuación, se va a formular la siguiente pregunta: ¿Cómo podemos educar a un niño emocionalmente inteligente? Sanz Marín (2002) nos responde;

- Pongámonos en el lugar de él.
- Preguntemos y escuchemos.
- No le reprochemos tener emociones negativas.
- Ayudemos a identificar y canalizar sus malas emociones.
- Incentivemos sus curiosidades.
- Aprendamos de él.
- No debemos pegarle.
- No dejemos que la televisión le haga de padre o madre.
- Debemos premiar sus logros.
- Fijémosle pequeñas metas.

En resumen, ¿Cómo podemos definir un concepto tan complejo como el de educación emocional? Pues bien, según Bisquerra (2000) es:

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. (p. 243).

Si conseguimos llevar a cabo este tipo de educación, conseguiremos niños emocionalmente sanos, que aprenden a calmarse tratándose a sí mismos del modo en que han sido tratado por los demás, y es así como se vuelven menos vulnerables a las erupciones del cerebro emocional. (Goleman, 1995).

La clave de la educación emocional radica en ser consciente de uno mismo, de ser inteligente a la hora de sentir, de tener la capacidad de reconocer lo que se siente (Cabello, 2011).

Una educación que no se ocupa de la parte emocional, o no lo hace con la dedicación que merece, es una educación incompleta. De la educación emocional depende nuestro bienestar y nuestra felicidad. Si una persona controla las habilidades emocionales, se conoce mejor a sí misma y tiene mayor autoestima, empatía y toda una serie de recursos para afrontar sus vivencias día a día. Será una persona inteligente emocionalmente.

Los objetivos generales de la Educación emocional aparecen indicados en Bisquerra(2005, p.97):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

Cabe matizar que resulta importante explicar la existencia de dos realidades emocionales

distintas entre la niña y el niño (Goleman, 1955) y aunque el origen de estas diferencias emocionales responde parcialmente a razones biológicas, también tiene que ver con la infancia y con los distintos mundos emocionales en que crecen dichos niños durante el periodo de su infancia. Goleman apunta a una amplia investigación al respecto que pone de manifiesto que estas diferencias no sólo se ven reforzadas por los distintos juegos elegidos por las niñas y los niños sino también por el temor de unas y otros a que se bromea a su costa por tener novio o novia.

Un estudio sobre los compañeros elegidos por los niños demostró que, a los tres años de edad, éstos tienen el mismo número de amigos que de amigas, un porcentaje que va disminuyendo hasta que, a los cinco años, sólo se tiene el 20 % de amigos del otro sexo contrario y que casi llega a anularse a la edad de los siete años. A partir de ese momento, los mundos de los niños y las niñas discurre de manera paralela hasta volver a confluir al llegar a la edad de las primeras citas de la adolescencia.

Durante todo este periodo las lecciones emocionales recibidas por los niños y las niñas son muy diferentes. A excepción del enfado, los padres hablan más de las emociones con sus hijas que con sus hijos, y es por esto por lo que las niñas disponen de más información sobre el mundo emocional. Cuando los padres, por ejemplo, cuentan cuentos a sus hijos pequeños, suelen utilizar palabras más cargadas emocionalmente con las niñas que con los niños.

Educación emocionalmente, según López Cassà (2005) significa:

Validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas (p. 156).

4.2. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Es conveniente hablar sobre los diferentes tipos de emociones que existen. Por una lado, se habla de las emociones primarias, que “son aquellas que tenemos desde que nacemos y tienen como objetivo preservar la especie “(PalouVicens, 2004, p.111). Existen diferentes

clasificaciones, según los autores, sobre cuáles de ellas son consideradas como emociones primarias. Palou (2004) se centra en cinco emociones naturales:

- Amor
- Miedo
- Rabia
- Tristeza
- Alegría

Cuando surgen estas emociones, se producen cambios psicológicos, fisiológicos, y psicosomáticos. La intensidad, varía en función del estado de ánimo del sujeto, de su estado físico, de la personalidad, y especialmente del tipo de estímulo. Las reacciones somáticas de nuestro cuerpo causadas por las emociones son múltiples, siendo el hipotálamo y el sistema nervioso autónomo, responsables directos de las alteraciones y cambios violentos que más afectan al sistema circulatorio, respiratorio, y glandular.

Las características de las emociones primarias y secundarias las hemos enumerado del siguiente modo:

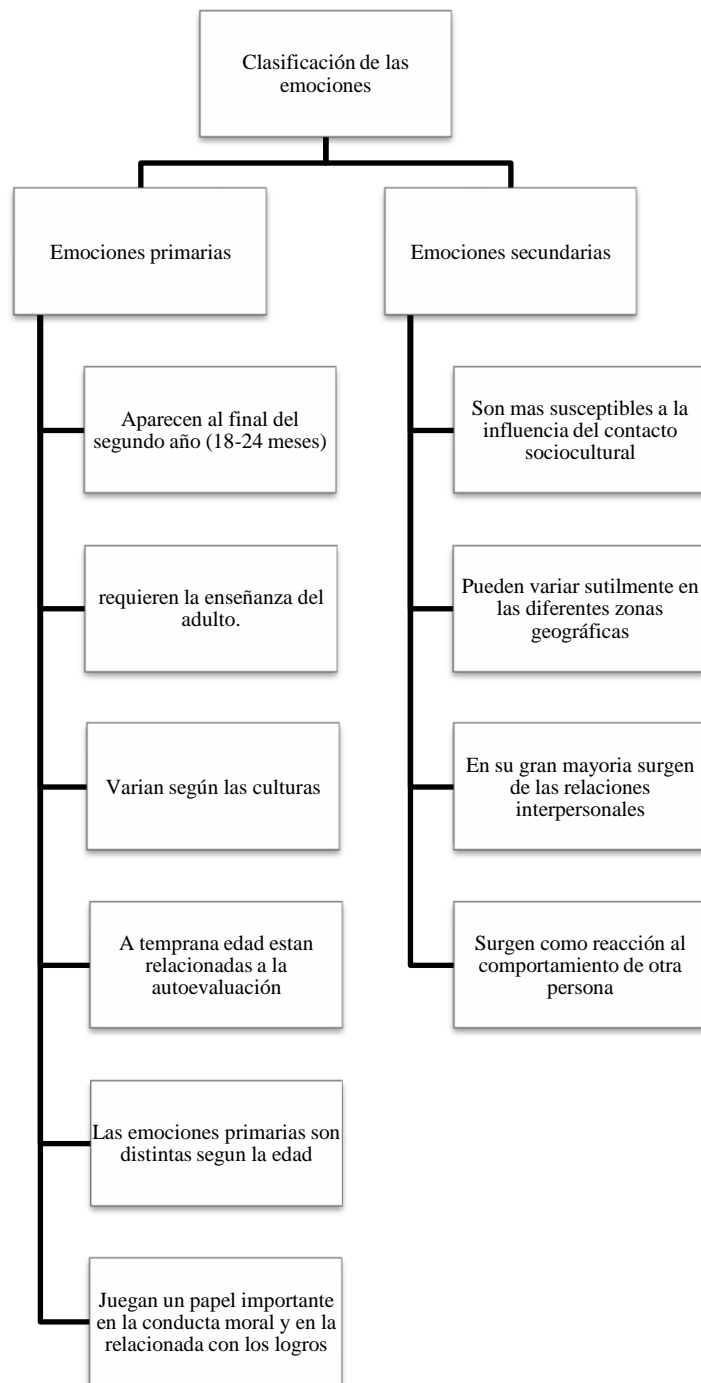


Figura 1: Clasificación de las emociones. (PalouVicens 2004)

Las emociones primarias aparecen por primera vez al final del segundo año. Es entre los 18 y 24 meses, cuando se puede ver a los niños sintiéndose por ejemplo avergonzados, cuando bajan los ojos, inclinan la cabeza y esconden la cara con las manos. Las emociones primarias requieren la enseñanza del adulto, del cual aprenderá cómo sentirse orgulloso, avergonzado o culpable. Las situaciones en las que los adultos fomentan en los niños experimentar estos sentimientos varían considerablemente de una cultura a otra. A una edad temprana, las

emociones primarias están claramente relacionadas a la autoevaluación. Según la edad, los niños experimentan emociones primarias distintas, y éstas juegan un papel importante en la conducta moral y en la relacionada con los logros. (PalouVicens, 2004)

A partir de las emociones primarias, surgen las emociones secundarias. Con ellas nos referimos a todas aquellas emociones que no son básicas.

Las emociones secundarias tienen algunas particularidades que las distinguen de las emociones primarias. La primera es que normalmente estas emociones son más susceptibles a la influencia del contexto sociocultural en el cuál se dan. Por ello, pueden variar sutilmente en las diferentes zonas geográficas y mostrar ciertas peculiaridades culturales. La otra cosa es que normalmente las emociones secundarias “en su gran mayoría” surgen de las relaciones interpersonales, es decir, aparecen a partir de nuestra relación con los demás. (PalouVicens, 2004).

Los seres humanos vivimos en sociedad, por lo cual estamos habituados a relacionarnos y comunicarnos con otras personas. Muchas de las emociones secundarias que hoy conocemos tienen su origen en dicha interacción personal. Es decir, estas emociones no son producto de un estímulo cualquiera, sino que nacen como reacción al comportamiento de otra persona.

A continuación, expongo la clasificación de las diferentes emociones primarias y las emociones secundarias que se derivan de éstas, en la que coinciden buena parte de los autores que hemos trabajado:

Amor	Cuidado, Responsabilidad, Respeto, Conocimiento.
Miedo	Percepción, Expectativa, Imaginación.
Rabia	La ira, el enfado, la furia
Tristeza	Melancolía, Desamparo, Compasión, Nostalgia, Resignación
Alegría	Satisfacción, Sosiego, Bienestar físico y psicológico

Tabla 1: Emociones Primarias y Secundarias.

Pero existen otras teorías llamadas dimensionales, según las cuales las emociones se sitúan dentro de un continuo estructurado mediante polaridades. Bisquerra (2011) habla de diferentes polos: valencia (positivas-negativas; placer-displacer); arousal (activación alta-baja); aproximación-evitación. La polaridad emocional ha sido motivo de múltiples controversias. Pero en general, Bisquerra (2011) sostiene que se acepta que hay emociones positivas y otras negativas.

La combinación de dos polaridades o ejes factoriales ha dado lugar a modelos bidimensionales, como el modelo circunflejo de Russell (1980).

Según Bisquerra (2011) las emociones se diferencian en la movilización de recursos de afrontamiento. Él expone que unas emociones presentan una tendencia a la aproximación y otras a la evitación. En el eje de la evitación señala: miedo, asco, depresión, vergüenza, ansiedad, culpa, tristeza, aburrimiento, etc. En el eje de la aproximación coloca: alegría, amor, humor, felicidad, relax, etc. De aquí concluye que las emociones positivas producen una predisposición a la aproximación; mientras que las emociones negativas a la evitación.

Esta teoría aplicada a la educación le lleva a afirmar:

Mientras que las emociones que se experimenten en el contexto escolar sean eminentemente negativas, el alumnado (incluso las familias) tenderá a la evitación. Si se quiere una aproximación con motivación intrínseca al contexto escolar, no queda otra alternativa que buscar estrategias eficaces para generar emociones positivas que activen la respuesta de aproximación (Bisquerra, 2011, p. 45).

4.3. PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA

La escuela es uno de los medios más importantes a través del cual el niño aprende. De ahí que diferentes autores de los que hemos trabajado, como López Cassá, E, Andrés y Bisquerra R., entre otros, apuesten porque sea la escuela la que enseñe a los niños a ser emocionalmente más inteligentes y les forme en habilidades emocionales básicas que les puedan ayudar ante factores de riesgo.

Sin embargo, en la escuela la educación emocional no recibe el tratamiento curricular como otras áreas y se ve relegada a programas de acción tutorial o al tratamiento de la transversalidad.

Son muchos los argumentos que justifican la necesidad acuciante de trabajar la educación emocional en la escuela desde temprana edad, entre los que se pueden apuntar los siguientes (Álvarez, 2001 citado por de Andrés 2005):

1. Las situaciones vitales. Día a día vivimos experiencias emocionales positivas o negativas que nos producen estados de ánimo cambiantes.
2. Situaciones educativas. La educación está encaminada hacia el desarrollo de la personalidad integral del alumno.

Para el trabajo de la inteligencia emocional en la Educación Infantil, M^a José Cabello Salguero (2011), como profesional de la educación, comenta:

Es importante que los maestros entiendan que el niño/a es un ser que se desarrolla en todos sus aspectos físicos, cognitivos, sociales y afectivos de manera interrelacionada y que esos aspectos a su vez se desarrollan apoyados unos en otros y no de manera aislada. Además, el desarrollo de todos esos aspectos influye de un modo u otro en el desarrollo de la personalidad... (p.180)

3. Situaciones sociales. Toda relación social (familia, amigos, escuela,...) puede ser causa de conflictos emocionales para los cuales se ha de estar preparado.
4. Argumentos psicopedagógicos. En este punto se puede remitir a la teoría de las inteligencias múltiples (Gardner, 2001), según la cual se puede distinguir entre la inteligencia interpersonal,(capacidad de relacionarse con los demás) y la intrapersonal (conocimiento de uno mismo), que constituyen la base de la educación emocional. De Andrés (2005) apunta: “Como señala Gardner (1995, p.47) centrarse exclusivamente en las capacidades lingüísticas y lógicas durante la escolaridad formal puede suponer una estafa para los individuos que tienen capacidad en otras inteligencias” (p.9).

Por su parte, Bisquerra (2000) habla de lo que él llama “analfabetismo emocional”.

En la actualidad, junto con las numerosas investigaciones que se están realizando sobre educación emocional, asistimos a un interés cada día mayor por diseñar programas (López, 2003; Bisquerra, 2011) que sirvan de ayuda a los profesionales de la educación para poder trabajar de forma más organizada todas las relaciones socioafectivas que se originan entre los niños/as.

Entre los componentes de la inteligencia emocional que deberían incluirse en un programa de educación emocional recogemos los siguientes, en base a Bisquerra (2000, p.246):

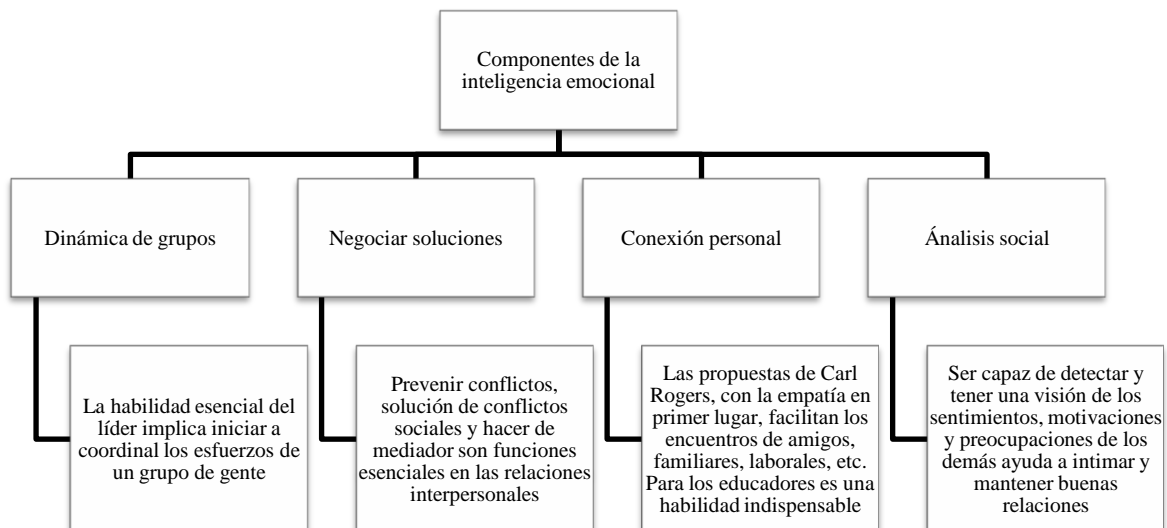


Figura 2: Componentes de la inteligencia emocional (Bisquerra 2000)

Para Adam, (2003, p. 42) los contenidos de la educación emocional son los siguientes:

- Conciencia emocional: auto observación y reconocimiento de las emociones (las propias de los demás), comprensión de las causas y las consecuencia de las emociones, el lenguaje de las emociones y la expresión no verbal de las emociones.

- Control emocional: manejo de las emociones, prevención de los efectos negativos de las emociones, desarrollo de las emociones positivas, tolerancia a la frustración, autocontrol de la

impulsividad, estrategias de control emocional: diálogo interno, asertividad, reestructuración cognitiva...y actitud positiva ante la vida.

- Autoestima y emoción: autoconcepto, autoestima, autoconfianza y autoaceptación y desarrollo de expectativas realistas sobre uno mismo.

- Habilidad socioemocionales: emoción y sociabilidad, clima social y trabajo en grupo y resolución de conflictos y emoción.

- Habilidades de vida y bienestar subjetivo: Habilidades de organización y desarrollo, habilidades en la vida familiar, social y escolar, habilidades de tiempo libre, y emociones y bienestar subjetivo.

Goleman (1995, p.193) hablaba de siete ingredientes relacionados con la inteligencia emocional:

Autoconfianza.	Un sentido de control y manejo del propio cuerpo y del comportamiento que se deriva; sentir que es más probable el éxito que el fracaso en lo que se vaya a emprender, paralelamente, sentir que los adultos son de ayuda.
Curiosidad.	Sentir que “buscar y conocer cosas” es positivo y satisfactorio.
Intencionalidad.	El deseo y la capacidad de tener un impacto y actuar en esta dirección de forma persistente. Esto se relaciona con un sentido de competencia y de ser efectivo.
Autocontrol.	La habilidad de modular y controlar las propias acciones, de forma apropiada a la edad. Un sentido de control interno.
Relaciones.	La habilidad de implicarse con otros, sentirse comprendido y comprender a los demás.
Capacidad de comunicar.	El deseo y la habilidad de intercambiar ideas, sentimientos y conceptos con otros.
Cooperación.	La habilidad de equilibrar las necesidades personales con las de los demás en una actividad de grupo.

Tabla 2: Ingredientes de la inteligencia emocional. Goleman (1995, p.193)

Otra de las piezas clave de la educación emocional, y no menos importante que las otras, es la figura del maestro/a, ya que son el modelo de inteligencia emocional de sus alumnos. En el proceso de enseñanza-aprendizaje el profesor/a enseña también su personalidad. Necesitamos profesionales que sepan transmitir modelos de conducta emocional que sean útiles a las diferentes situaciones con las que los alumnos se encuentran día a día o, en otras palabras, ” ser mediadores de las habilidades emocionales de los niños, programar y presentar al niño/a aquellos estímulos que modifiquen su trayectoria emocional, le hagan sentirse bien consigo mismo y capaz de regular sus propias reacciones emocionales “ (Cabello, 2011, p.180).

Para López Cassà (2005) poner en práctica la educación emocional no supone “desarrollar

actividades, sino desarrollar actitudes” (p.158). Para ella es importante que el maestro/a sea consciente del modelo que ofrece y que en el aula las emociones se puedan vivir con respeto.

4.4. LOS CUENTOS, UNA HERRAMIENTA PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Actualmente está científicamente probado que las emociones pertenecen a la inteligencia emocional y que están situadas en una parte del cerebro llamada amígdala. A partir de las aportaciones de Gardner y de Goleman y de otros posteriormente, podemos decir que la inteligencia es múltiple. Se puede hablar de inteligencia musical, espacial, lógico-racional,...y muchos estudios demuestran que la que más contribuye al éxito es, en muchas ocasiones, la emocional.

Según Menéndez, M. la afectividad es un engranaje imprescindible para que funcionen la imaginación, el aprendizaje, la creatividad:

La afectividad es una forma de vincularnos a la realidad, porque las imágenes tienen la capacidad de conmovernos, de emocionarnos. Una imagen nos presenta a la vez la unidad, dinamismo, ambigüedad y sugestión y está siempre más ligada al sentimiento que a la lógica (1997).

Un buen instrumento para desarrollar la inteligencia emocional en la edad infantil son los cuentos, como defienden Menéndez,M., Cruz, P. (2014), porque:

- ⤴ Los cuentos permiten a los niños entrar en la vida de otros personajes.
- ⤴ A partir de los cuentos los niños pueden identificar y comprender mejor sus propios sentimientos y los de los demás.
- ⤴ Los cuentos son capaces de hacer desarrollar la sensibilidad del niño para ponerse en el lugar de otro y tratar de comprenderlo.
- ⤴ Los cuentos proporcionan estrategias para la resolución de conflictos.
- ⤴ Permiten liberar frustraciones y ansiedades.

Por eso, voy a partir de la lectura de cuentos para trabajar las emociones, ya que el cuento se presenta como una buena herramienta de trabajo, por su importancia como base para un

espectáculo dinámico, como potenciador de la creatividad y como método para investigar las emociones.

5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

5.1. CONTEXTUALIZACIÓN

El mundo emocional de los niños es complejo, y todos los que estamos a su alrededor, padres, maestros,...debemos procurarles las estrategias que les ayuden a comprender lo que sienten y cómo les afecta.

Los niños experimentan diferentes emociones y han de aprender a gestionarlas a través de la escucha activa, el diálogo, el desarrollo de la empatía, la comunicación no verbal, sabiendo decir que no, o reaccionar sin violencia, para poder reaccionar adecuadamente.

La educación emocional es una tarea urgente, ya que tan importante es lo que sienten los niños/as sobre sus experiencias de aprendizaje, como lo que aprenden (de Andrés, 2005).

De ahí, que estemos de acuerdo con todos los que creen que las emociones deben formar parte del currículum desde la Educación infantil y hemos diseñado una propuesta de intervención educativa sobre la educación emocional, aplicable a niños/as de 4/5 años. La finalidad de esta propuesta es formar niños emocionalmente saludables.

5.2. OBJETIVO

5.2.1. Objetivos generales

- 1.- Favorecer la capacidad de comprender y regular las propias emociones.
- 2.- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.
- 3.- Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.
- 4.- Favorecer la cantidad y la calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y la cohesión grupal.
- 5.- Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los otros de forma satisfactoria para uno mismo y para los demás.

- 6.- Desarrollar la habilidad de comprensión empática en las relaciones interpersonales.
- 7.- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- 8.- Desarrollar el control de la impulsividad.

5.2.2. Objetivos específicos

- 1.- Identificar los propios pensamientos, sentimientos y emociones, asociados a gestos y facciones que los acompañan.
- 2.- Identificar las emociones en uno mismo y en los demás. Ser capaz de expresarlas verbalmente
- 3.- Relacionar las emociones con situaciones concretas.
- 4.- Iniciarse en el control de sus propias emociones.
- 5.- Aceptarse uno mismo y valorar positivamente sus capacidades.
- 6.- Trabajo en equipo.

A continuación, voy a relacionar los objetivos de la etapa de Educación Infantil con los objetivos específicos de nuestra propuesta de intervención.

OBJETIVOS DEL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SI	A VECES	NO
Desarrollar habilidades comunicativas endiferentes lenguajes y formas de expresión.	Identificar los propios pensamientos, sentimientos y emociones asociados a gestos	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce las distintas emociones en la expresión. - Pone nombre a las emociones. 			
Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas.	Identificar las emociones en uno mismo y en los demás. Expresarlas verbalmente.	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica las emociones que siente. - Expresa verbalmente las emociones. - Identifica las emociones en los demás. 			
Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.	Relacionar las emociones con situaciones concretas.	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciona cada emoción con una experiencia vivida. 			
Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social	Iniciarse en el control de sus propias emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza estrategias de control emocional. 			
Conocer su propio cuerpo y el de los otros, como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.	Aceptarse uno mismo y valorar sus capacidades.	<ul style="list-style-type: none"> - Se acepta a sí mismo y valora positivamente sus capacidades. 			
Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social	Trabajar en equipo.	<ul style="list-style-type: none"> - Sabe relacionarse con los demás y coopera con los demás. 			

Tabla 3: Relación de los objetivos del currículo con nuestra propuesta de intervención.

5.3. CONTENIDOS

A continuación, enumero los diferentes bloques de contenido con los que se trabajará la educación emocional en esta propuesta didáctica sobre la educación de las emociones:

- Conciencia emocional: auto observación y reconocimiento de las emociones (las propias de los demás), comprensión de las causas y las consecuencia de las emociones, el lenguaje de las emociones y la expresión no verbal de las emociones.
- Control emocional: manejo de las emociones, prevención de los efectos negativos de las emociones, desarrollo de las emociones positivas, tolerancia a la frustración, autocontrol de la impulsividad, estrategias de control emocional: diálogo interno, asertividad, reestructuración cognitiva...y actitud positiva ante la vida.
- Autoestima y emoción: autoconcepto, autoestima, autoconfianza y autoaceptación y desarrollo de expectativas realistas sobre uno mismo.
- Habilidades socio-emocionales: habilidades de relación interpersonal (expresividad, comunicación, cooperación y colaboración social), empatía, relaciones positivas con los demás y estrategias para la resolución de conflictos.
- Habilidades de vida y bienestar subjetivo: Habilidades de organización y (del tiempo, del ocio, tareas cotidianas), desarrollo personal y social, habilidades en la vida familiar, escolar y social; actitud positiva ante la vida, percepción positiva y disfrute del bienestar.

5.4. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo está pensado para que los niños sean capaces de expresar sin prohibiciones las emociones que sienten: tristeza, alegría, enfado, rabia, bienestar...No se trata de eliminar las emociones negativas; hay que vivir tanto las emociones positivas como las negativas para un buen aprendizaje emocional. Sentir miedo, angustia, culpa o vergüenza, es tan natural como sentir alegría, felicidad, amor o cariño. Se trata de hablar de las emociones con total

naturalidad, esto ayuda a sentir más próximos a los demás y a conocernos más como personas.

Nuestro objetivo es enseñar a los niños a reconocer sus emociones para facilitar que ellos reconozcan las emociones de los demás, además de las propias. El respetar las emociones y los sentimientos de los demás y las de uno mismo, es imprescindible para nuestras relaciones interpersonales y la autoestima.

A medida que el niño vaya comprendiendo sus emociones, y vaya tomando conciencia de sus sentimientos, será más autónomo y saludable emocionalmente. El hecho de ser capaz de comprender sus emociones y sentimientos contribuirá también a la convivencia y a la relación con los demás. En definitiva, los niños tienen derecho a emocionarse y a expresar lo que sienten. Pero es importante que lo hagan de forma apropiada: regulando su expresión (Bisquerra, 2011).

5.5. METODOLOGÍA

Para poder poner en práctica la educación emocional, deben utilizarse metodologías activas, vivenciales y participativas, que tengan bien presente la historia personal de cada niño, de su entorno y de sus diferentes personalidades.

Desde el punto de vista de la metodología de intervención, nos parece conveniente utilizar, la teoría del aprendizaje social de Bandura (1987) que da especial importancia al rol de los modelos en el proceso de aprendizaje. Aprendemos a partir de lo que vemos hacer a aquellas personas que consideramos modelos de referencia. Desde este enfoque los modelos, padre, madre, maestro, familiares, compañeros, personajes de los medios de comunicación...pueden influir en las actitudes, valores, y comportamiento de los niños.

Para poder educar emocionalmente a sus hijos, los padres han de saber gestionar sus propias emociones y desarrollar su inteligencia emocional, con la finalidad de ofrecer un modelo adecuado. Sólo así serán un referente para sus hijos (Bisquerra et al. 2012).

Otro modelo muy importante de actuación para los niños es la maestra o maestro de Educación Infantil al que ellos intentan imitar es sus conductas: El papel del educador es

según López (2003) el de mediador del aprendizaje.

5.6. TEMPORALIZACIÓN

La propuesta de intervención que hemos diseñado está pensada para trabajarla durante un trimestre, con una dedicación, que variará según las necesidades y la evolución emocional de nuestros alumnos. Es en este punto donde debo hablar de la necesidad de llevar a cabo una evaluación tanto del contexto en el que se sitúe el grupo a estudiar, como de las necesidades de atención a la diversidad que puedan surgir entre los alumnos y que obligarían a buscar un material más acorde con sus necesidades y a modificar el tiempo de intervención.

Desde nuestro punto de vista el trimestre más adecuado sería el segundo, cuando los niños ya están más o menos adaptados al curso.

Las diferentes actividades seleccionadas se podrían realizar en la asamblea de la mañana, junto con las otras actividades de la unidad didáctica que se esté trabajando.

<i>Objetivos generales</i>	<i>Objetivos específicos</i>	<i>Temporalización semanal</i>	<i>Actividades</i>
-Favorecer la capacidad de comprender sus propias emociones y las de los demás	<ul style="list-style-type: none"> = Tomar consciencia de sus propias emociones y de las demás. = Saber reconocerlas y darles nombre. = Expresión verbal y no verbal de las emociones. 	Semana (1)	Actividad 1 <ul style="list-style-type: none"> - Contar el cuento “Fiesta de cumpleaños” Actividad 2 <ul style="list-style-type: none"> - Dramatización del cuento “Fiesta de cumpleaños”
-Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones. -Identificar las emociones de los demás.	<ul style="list-style-type: none"> = Reconocer las emociones. = Nombra las emociones. = Sabe asociarlas a una expresión facial. 	Semana (2)	Actividad 3 <ul style="list-style-type: none"> - Taller de emoticonos. Actividad 4 <ul style="list-style-type: none"> = Expresión de emociones
-Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> = Reconocer las diferentes emociones. = Expresar emociones con nuestro cuerpo. 	Semana (3)	Actividad 5 <ul style="list-style-type: none"> - “Qué nos sugiere la música”

personal.	<ul style="list-style-type: none"> - La música como transmisora de emociones. 		
<p>-Favorecer la capacidad de comprender y regular las propias emociones.</p> <p>-Desarrollar la capacidad la capacidad para desarrollarse con uno mismo y con los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar hacia comportamiento reflexivo. - Reducir la impulsividad. - Adquirir estrategias para regular las emociones. 	Semana (4)	<p>Actividad 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contar el cuento de “el caracol Marcos” <p>Actividad 7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teatro de Guiñol
-Desarrollar el control de la impulsividad.	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir una estrategia para regular las emociones. - orientar hacia un comportamiento reflexivo. - Reducir la impulsividad. 	Semana (5)	<p>Actividad 7</p> <ul style="list-style-type: none"> - “El semáforo”
--Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciencia del cuerpo y de la respiración. - tomar consciencia del silencio. - Identificar los beneficios sentidos de la meditación a nivel de afrontamiento a las adversidades, a nivel emocional y social. 	Semana (6)	<p>Actividad (8)</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Tomar consciencia de uno mismo”
--Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión no verbal de las emociones. - Desarrollo de las emociones positivas. 	Semana (7)	<p>Actividad (9)</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Qué contenidos estamos”
--Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la noción de la imagen corporal. - Autoconocimiento emocional. - Valoración 	Semana (8)	<p>Actividad (10)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contar el cuento “El Jilguero dorado” <p>Actividad (11)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dramatización del cuento “el Jilguero

potenciación de la autoestima.	adecuada.		dorado”
--Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la noción de la imagen corporal. = Autoconocimiento emocional. - Valoración adecuada de uno mismo. 	Semana (9)	Actividad (12) - “Álbum de fotos”
--Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la noción de la imagen corporal. = Valoración adecuada de uno mismo. - Valoración positiva de sí mismo. = Valoración de las propias capacidades. 	Semana (10)	Actividad (13) - “Conociéndonos a nosotros mismos” Actividad (14) - ¿Cuáles son nuestras habilidades?
<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la cantidad y la calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y la cohesión grupal. = Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los otros de forma satisfactoria para uno mismo y para los demás. - Potenciar actitudes de respeto y tolerancia. 	<ul style="list-style-type: none"> = Reconocer las fórmulas de agradecimiento y cortesía. - Fomentar el respeto. 	Semana (11)	Actividad (14) = Contar el cuento “David, un niño muy particular” Actividad (15) - “La rueda de las fórmulas de cortesía”
<ul style="list-style-type: none"> = Favorecer la cantidad y la calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y la cohesión grupal. - Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los 	<ul style="list-style-type: none"> = Identificar situaciones cotidianas en las que necesitamos la colaboración o ayuda de los demás. = Poner en práctica fórmulas de agradecimiento y solicitud de ayuda. - Trabajo en equipo. 	Semana (12)	Actividad (16) - “¿Cuándo necesito colaboración en los demás?” Actividad (17) - ¿Cómo quiero sentirme?

<p>otros de forma satisfactoria para uno mismo y para los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resolución de conflictos. 		
<p>-Desarrollar la habilidad de comprensión empática en las relaciones interpersonales y potenciar actitudes de respeto y tolerancia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Compartir emociones. - Saber escuchar. - Respeto. 	<p>Semana (13)</p>	<p>Actividad (18)</p> <ul style="list-style-type: none"> - “¿Me escuchas? Te escucho”
<p>-Desarrollar la habilidad de automotivarse. -Adoptar una actitud positiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar habilidades en la vida familiar, social y escolar. - Descubrir actividades del tiempo libre. - Bienestar subjetivo. 	<p>Semana (14)</p>	<p>Actividad (19)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contar el cuento “Las cosas buenas de la vida”
<p>-Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar decisiones. 	<p>Semana (15)</p>	<p>Actividad (20)</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Test de decisión” <p>Actividad (21)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¡A buscar soluciones!
<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la cantidad y la calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y la cohesión grupal. - Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los otros de forma satisfactoria para uno mismo y para los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Confiar en los demás. - Trabajo en equipo. 	<p>Semana (16)</p>	<p>Actividad (21)</p> <ul style="list-style-type: none"> - “El mural del grupo”

Tabla 4: Temporalización semanal.

5.7. ACTIVIDADES

Las actividades que hemos propuesto para esta unidad sobre educación emocional las hemos organizado teniendo en cuenta una clasificación en la que coinciden muchos de los autores especialistas en el tema como Adam, E.; Bisquerra, R o López Cassà, E. entre otros.

MODULO I, CONCIENCIA EMOCIONAL: auto observación y reconocimiento de las emociones (las propias de los demás), comprensión de las causas y las consecuencia de las emociones, el lenguaje de las emociones y la expresión no verbal de las emociones.

ACTIVIDAD 1: CONTAR EL CUENTO “ FIESTA DE CUMPLEAÑOS”

OBJETIVOS

Tomar consciencia de nuestras propias emociones y de las de los demás.

Saber reconocerlas y darles un nombre.

Reconocer como se sienten los demás, es un primer paso para favorecer la empatía.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

El cuento “Fiesta de cumpleaños”.

PROCEDIMIENTO

Empezaré la unidad didáctica sobre la educación emocional contando el cuento “Fiesta de cumpleaños”, inventado por nosotros, para acercar las emociones a los niños y hacerles ser conscientes tanto de las suyas propias como de las de los demás. La idea es que sepan identificar distintas emociones y puedan darles nombre.

El cuento lo leeré intentando transmitir con el tono de voz y con la expresión de la cara el sentido bueno o malo de esa emoción.

Una vez finalizada la lectura del cuento los niños irán expresando al resto de compañeros y a la profesora las diferentes emociones que han sentido los personajes del cuento. Eso también les permitirá hablar de sus propias emociones a la hora de escuchar el cuento.

BIBLIOGRAFÍA

Actividad de elaboración propia

ANEXO: Cuento “Fiesta de cumpleaños”

ACTIVIDAD 2: DRAMATICACIÓN DEL CUENTO “FIESTA DE CUMPLEAÑOS”

OBJETIVOS

Tomar consciencia de nuestras propias emociones y de las de los demás.

Saber reconocerlas y darles un nombre.

Reconocer como se sienten los demás, es un primer paso para favorecer la empatía.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

El cuento “Fiesta de cumpleaños”. Este cuento se adaptará para que los personajes intervengan de manera directa y pueda cada alumno interpretar su papel.

Una tarta, unas velas, algún regalo y una bicicleta.

PROCEDIMIENTO

Para la dramatización de los cuentos, procederé agrupar los alumnos para que todos puedan participar en las diferentes representaciones. Éstas permitirán a los alumnos ser capaces de expresar ellos mismos las mismas emociones que sentirán los personajes del cuento.

BIBLIOGRAFÍA

Actividad de elaboración propia

ACTIVIDAD 3: TALLER DE EMOTICONOS

OBJETIVOS

Reconocer las diferentes emociones
Saber asociarlas a una expresión facial

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Gomets de colores, lápiz, goma, rotuladores, cartulinas de colores.

PROCEDIMIENTO

El/la profesor/a repartirá gomets entre los niños y les pedirá que dibujen en ellos expresiones faciales, muecas que ellos asocien a diferentes emociones. Cada niño pintará las que se le ocurran y luego las pintaran por emociones: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, ira,...y las pegaran en diferentes cartulinas de colores. También analizaran qué color parece más adecuado para simbolizar lo que transmite cada emoción.

BIBLIOGRAFÍA

Elaboración propia

ACTIVIDAD 4: EXPRESIÓN DE EMOCIONES

OBJETIVOS

Tomar consciencia de nuestras propias emociones y de las de los demás.

Saber reconocerlas y darles un nombre.

Reconocer como se sienten los demás, es un primer paso para favorecer la empatía.

Respetar el turno de palabra.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Una música relajante, diferentes objetos uno para cada día que se realice la actividad (una flor, un peluche, un libro, un juguete,...)

PROCEDIMIENTO

En la asamblea de la mañana, con una música relajante de fondo, nos sentaremos en círculo y siguiendo el turno de palabra, que marcaremos con la posesión del objeto, cada integrante del grupo, empezando por el/la profesor/a, expresaremos cómo nos sentimos cada día. Se trata de exteriorizar las propias emociones, buenas o no tan buenas, según el día, y poder también trabajar la empatía entre los niños/as.

BIBLIOGRAFÍA

Rafael Bisquerra (2011)

ACTIVIDAD 5: ¿QUÉ NOS SUGIERE LA MÚSICA?

OBJETIVOS

Reconocer las diferentes emociones.

La música como transmisora de emociones.

Expresar emociones con nuestro cuerpo.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Diferentes piezas musicales, habilitar un lugar agradable y acogedor que podríamos llamar “Espacio para emocionarme” decorado con cojines de colores, con fotos colgadas de los niños con diferentes expresiones y en distintos momentos de sus vidas.

Piezas musicales:

♪El Cascanueces de Tchaikovsky

<http://www.youtube.com/watch?v=-cT9Z9Id8ps&playnext=1&list=PLFA32437E5158AAE4>

♪La Bella Durmiente de Tchaikovsky

<http://www.youtube.com/watch?v=BFXY7waRG0s&feature=related>

♪La Flauta Mágica de Mozart

<http://www.youtube.com/watch?v=Gy953Fg6Je4&feature=related>

♪Marcha Turca de Mozart

<http://www.youtube.com/watch?v=rrk-zuuc77U>

♪Danza Macabra de Saint Saens.

<http://www.youtube.com/watch?v=FIrpp-inOpM>

♪Sinfonía de los Juguetes de Mozart

<http://www.youtube.com/watch?v=MB841IQIvWQ&feature=r>

PROCEDIMIENTO

Todos ocupamos nuestro “Espacio para emocionarnos”, cada uno en la posición que quiera, en la que se sienta bien. Escuchamos diferentes fragmentos de música clásica y después de cada pieza expresamos la emoción que nos sugiere esa música en concreto o también podríamos expresar con todo nuestro cuerpo lo que nos transmite a lo que nos invita.

BIBLIOGRAFÍA

Unidad didáctica los duendecillos de las emociones pdf

MODULO II, CONTROL EMOCIONAL: manejo de las emociones, prevención de los efectos negativos de las emociones, desarrollo de las emociones positivas, tolerancia a la frustración, autocontrol de la impulsividad, estrategias de control emocional: diálogo interno, asertividad, reestructuración cognitiva...y actitud positiva ante la vida.

ACTIVIDAD 1: CONTAR EL CUENTO “ EL CARACOL MARCOS”

OBJETIVOS

Adquirir estrategias para regular las emociones negativas
Reducir la impulsividad
Orientar hacia comportamientos reflexivos

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Cuento *El caracol Marcos*

PROCEDIMIENTO

En asamblea, el profesor/a leerá el cuento a los niños/as y a continuación, les hará reflexionar sobre el tema del control de la impulsividad y les pedirá que piensen en situaciones que ellos hayan vivido en las que se hayan sentido como el caracol y las cuenten al grupo.

BIBLIOGRAFÍA

Elaboración propia

ANEXO: Cuento “El caracol Marcos “

ACTIVIDAD 2: TEATRO DE GUIÑOL

OBJETIVOS

Adquirir estrategias para regular las emociones negativas
Reducir la impulsividad
Orientar hacia comportamientos reflexivo

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Un teatro de guiñol, unas marionetas.

PROCEDIMIENTO

Representar el cuento con marionetas y después en asamblea proponer a los niños/as que cuenten qué estrategias utilizan ellos para regular las emociones negativas.

BIBLIOGRAFÍA

Elaboración propia

ACTIVIDAD 3: EL SEMÁFORO

OBJETIVOS

Adquirir una estrategia para regular las emociones negativas

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Una cartulina roja, una verde y otra naranja

PROCEDIMIENTO

Construir un semáforo y colocarlo en el rincón de las emociones. Allí se dirigirá el niño que se encuentre en una situación de irritación, enfado,...El niño/a mirará el semáforo, transformándose en él mentalmente y se identificará con las fases que representa. En primer lugar, el niño/ ha de pensar en la luz roja y pararse. Ha de evitar gritar, insultar o patalear. Se tomará unos segundos para reflexionar. A continuación, pensará en la luz ámbar. En esta fase ha de respirar hondo hasta que pueda pensar con claridad. Cuando lo haya logrado, pasará a la luz verde y en este punto explicará a los demás qué problema tienes y cómo se siente y tratará de encontrar una solución.

BIBLIOGRAFÍA

Rafael Bisquerra (2011)

ACTIVIDAD 4; TOMAR CONSCIENCIA DE UNO MISMO

OBJETIVOS

Tomar consciencia del cuerpo y de la respiración

Tomar consciencia del silencio

Identificar los beneficios sentidos de la meditación a nivel de afrontamiento a las adversidades, a nivel emocional y social.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Música relajante

PROCEDIMIENTO

Una vez al día o un par o tres de veces a la semana, siempre a la misma hora, se va creando el hábito de parar atención al cuerpo y a la respiración por medio del silencio o con música relajante.

Los niños se acostumbrarán a sentarse en posición relajada pero ergonómica (espalda apoyada en el respaldo, brazos y piernas descruzados apoyados en los muslos o en la mesa, barbilla relajada apuntando al estómago y labios ligeramente separados) con los ojos cerrados y escuchando el silencio o la música relajante.

Colocados en esta posición el maestro da indicaciones claras y sencillas de qué deben hacer los niños/as. Las indicaciones serán referidas a sensaciones del cuerpo (la respiración, como el vientre se hincha y se deshinch, la ligereza de las piernas y los brazos, etc.). Se trata de que visualicen lo que escuchan sin valorar ni juzgar.

Posteriormente, se pedirá a los niños que expliquen cómo viven la meditación, si les gusta, si se sienten bien, si les hace olvidarse de todo,...

BIBLIOGRAFÍA

Adaptación de Rafael Bisquerra (2011)

ACTIVIDAD 5: ¡QUÉ CONTENTOS ESTAMOS!

OBJETIVOS

Desarrollo de emociones positivas.
Expresión no verbal de las emociones.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Música alegre y divertida

PROCEDIMIENTO

Para terminar la jornada lectiva, unos minutos antes de marcharse a casa, el/la profesora les pondrá una música alegre y divertida y les pedirá que expresen sensaciones positivas con su expresión facial y con su cuerpo que les hagan sentirse felices y contentos. También les puede proponer que transmitan el grado de felicidad que puede desprenderse del día y de las experiencias positivas que han vivido hoy.

BIBLIOGRAFÍA

Adaptada de varios autores

MODULO III, AUTOESTIMA Y EMOCIÓN: autoconcepto, autoestima, autoconfianza y autoaceptación y desarrollo de expectativas realistas sobre uno mismo.

ACTIVIDAD 1: CONTAR EL CUENTO : “ EL JILGUERO DORADO”

OBJETIVOS

Desarrollar la noción de imagen corporal

Autoconocimiento emocional

Valoración adecuada de uno mismo

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Cuento “ El jilguero dorado “

PROCEDIMIENTO

En asamblea leer el cuento “El jilguero dorado “y luego aprovechar la lectura para hablar de sí mismos, y darles la oportunidad de conocerse, valorarse y fomentar actitudes de quererse a uno mismo. Los niños hablarán, sobre cómo se ven ellos, qué los caracteriza, qué los hace diferentes a los demás, qué cosas les gusta hacer, qué es lo que se les da mejor,...

BIBLIOGRAFÍA

Actividad de elaboración propia

ANEXO: Cuento “El jilguero dorado “

ACTIVIDAD 2: DRAMATIZACIÓN DEL CUENTO

OBJETIVOS

Autoconocimiento emocional

Valoración adecuada de uno mismo

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Bolsas de plástico de colores diferentes, plumas, cartulinas, tijeras, grapadora, rotuladores permanentes.

PROCEDIMIENTO

Representar el cuento con la finalidad de expresar las diferencias que hay entre ellas y sean conscientes de ellas.

BIBLIOGRAFÍA

Actividad de elaboración propia

ACTIVIDAD 3: ÁLBUM DE FOTOS

OBJETIVOS

Desarrollar la noción de imagen corporal

Autoconocimiento emocional

Valoración adecuada de uno mismo

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Fotos de los niños solos, fotos de los niños con familiares y amigos, cartulinas tamaño folio de diferentes colores, perforador de cartón, cintas de colores, tijeras, pegamento, rotuladores, permanentes.

PROCEDIMIENTO

Sentados en círculo, cada niño irá saliendo al centro y enseñará a los demás fotos suyas que a él le gusten por resaltar alguna de sus cualidades, y fotos en las que aparezca en compañía de familiares y amigos. Dirá quienes son esas personas que le quieren, contará qué actividades realizan juntos, por qué se lo pasa bien con ellos, etc.

Cada niño, con todas las fotos que tenga, se confeccionará su propio álbum de fotos

Con folios de cartulina y se decorará la portada con una foto suya y aquello que quiera colocar.

Cuando un niño sienta alguna emoción negativa, frustración, le podremos enseñar su propio álbum para que vea cuántas personas le quieren tal y como es, aunque alguna cosa no le salga bien.

BIBLIOGRAFÍA

Adaptación de varios autores

ACTIVIDAD 4: CONOCIÉNDONOS A NOSOTROS MISMOS

OBJETIVOS

Desarrollar la noción de imagen corporal

Autoconocimiento emocional

Valoración adecuada de uno mismo

Trabajo en pareja

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Papel continuo, rotuladores,

PROCEDIMIENTO

Para esta actividad los niños se colocarán por parejas. A cada uno de los niños le daremos un trozo de papel continuo del tamaño de su cuerpo, y sobre él uno de los componentes dibujará la silueta del cuerpo de su compañero. A continuación, cada uno recortará su figura y las pegarán en las paredes de la clase. Cada niño anotará dentro de su contorno las cualidades propias o adjetivos que les definen.

BIBLIOGRAFÍA

Flores Ramos (2005)

AA VV (2002 b)

ACTIVIDAD 5: ¿CUALES SON NUESTRAS HABILIDADES?

OBJETIVOS

Conocimiento de uno mismo
Valoración positiva de sí mismo
Valoración de las propias capacidades

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Ninguno

PROCEDIMIENTO

Los niños se sentarán en círculo. El maestro o maestra les presentará su marioneta. Esta les dirá qué sabe hacer bien: dará una voltereta, besos a los niños...los niños le aplaudirán. A continuación, se invitará a cada niño a expresar lo bien que realiza alguna actividad concreta y se pedirá a cada uno de ellos que ponga en práctica alguna de sus habilidades.

Hay que fomentar el refuerzo positivo de los demás niños.

BIBLIOGRAFÍA

Programa de desarrollo psicosocial.

MODULO IV, HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES: emoción y sociabilidad, clima social y trabajo en grupo y resolución de conflictos y emoción.

ACTIVIDAD 1: DAVID, UN NIÑO MUY PARTICULAR

OBJETIVOS

Fomentar la sociabilidad

Trabajo en grupo

Resolución de conflictos

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

El cuento

PROCEDIMIENTO

Los niños colocados en forma de asamblea escucharán la lectura del cuento que realizará la maestra..A partir de dicha lectura se hará una reflexión sobre el egoísmo y los problemas que ocasiona, así como de la importancia del trabajo en equipo y de la amistad.

BIBLIOGRAFÍA

Elaboración propia.

ANEXO: Cuento “David, un niño muy particular “

ACTIVIDAD 2: LA RUEDA DE LAS FORMULAS DE CORTESÍA

OBJETIVOS

Reconocer las fórmulas de agradecimiento y cortesía.

Fomentar el respeto.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Llevar prendas de vestir y complementos que se puedan quitar con facilidad.

PROCEDIMIENTO

Para llevar a cabo esta actividad los alumnos se colocarán en círculo y el primero que empiece le pedirá a su compañero de la derecha, si le puede dejar una de las prendas o complementos que lleve (chaqueta, jersey, zapatos, calcetines, bufanda, coletero...). Eso sí, se lo pedirá utilizando la fórmula de cortesía “por favor”. Su compañero se lo dejará, y él se pondrá lo que haya pedido y le dará las “gracias”.

Al terminar la rueda, los niños/as, un poco disfrazados, se harán una foto para recordar el momento.

BIBLIOGRAFÍA

Elaboración propia.

¿CUÁNDO NECESITO COLABORACIÓN DE LOS DEMÁS?

OBJETIVOS

Identificar situaciones cotidianas en las que necesitamos la colaboración o ayuda de los demás.
Poner en práctica fórmulas de agradecimiento y solicitud de ayuda.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Folios y colores.

PROCEDIMIENTO

A partir de la reflexión sobre el cuento. “David, un niño muy particular” la maestra/o les pedirá a los alumnos que dibujen en un folio, una situación, que se dé en la escuela, en la cual necesiten ayuda de sus compañeros y ellos después lo agradezcan.

A continuación, en asamblea los niños comentarán al resto, la situación que han escogido.

Para finalizar, se puede pedir que representen mediante un juego de roles alguna de las situaciones propuestas.

BIBLIOGRAFÍA

Elaboración propia.

ACTIVIDAD 4: ¿CÓMO QUIERO SENTIRME?

OBJETIVOS

Identificar situaciones que nos hacen sentir bien y otras que nos hacen sentir mal.

Resolución de conflictos.

Trabajo en equipo y colaboración.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

No se necesitan recursos.

PROCEDIMIENTO

Se divide la clase en cuatro grupos. Dos de ellos piensan una situación que les hace sentir bien, y los otros dos una situación que les hace sentir mal.

A continuación, los integrantes de los diferentes grupos, representan con mímica la situación que han escogido, y los otros, tienen que adivinar de qué situación se trata.

BIBLIOGRAFÍA

Cultivando las emociones, Educación emocional de 3 a 8 años. Generalitat Valenciana.

ACTIVIDAD 5: ¿ME ESCUCHAS? TE ESCUCHO.

OBJETIVOS

Saber escuchar.

Respeto.

Comunicación receptiva.

Compartir emociones.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

No necesita recursos.

PROCEDIMIENTO

Durante la asamblea, se pedirá a cada niño que cuente lo que ha hecho durante el fin de semana y los demás lo habrán de escuchar atentamente, dándole muestras de que lo están entendiendo, mirándole a los ojos, orientando su cuerpo, asintiendo...Después, el niño que este a su lado tendrá que decir lo que acaba de contar su compañero. Si no lo recuerda o no lo ha entendido bien, le pedirá “por favor” que lo vuelva a repetir.

Hay que reflexionar sobre el estado emocional del niño que habla: está contento cuando lo escuchan y triste cuando no.

BIBLIOGRAFÍA

Cultivando las emociones, Educación emocional de 3 a 8 años. Generalitat Valenciana.

MODULO V, HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR SUBJETIVO:
Habilidades de organización y desarrollo, habilidades en la vida familiar, social y escolar,
habilidades de tiempo libre, y emociones y bienestar subjetivo.

ACTIVIDAD 1: “LAS COSAS BUENAS DE LA VIDA”

OBJETIVOS

Fomentar las habilidades en la vida familiar, social y escolar.

Descubrir actividades del tiempo libre.

Bienestar subjetivo.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Cuento.

PROCEDIMIENTO

Los niños colocados en forma de asamblea escucharán la lectura del cuento que realizará el profesor/a.

A partir de dicha lectura se hará una reflexión sobre las cosas buenas del día a día.

ANEXO: Cuento “Las cosas buenas de la vida “

ACTIVIDAD 2: “TEST DE DECISIÓN”

OBJETIVOS

Tomar decisiones.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Una tarea.

PROCEDIMIENTO

La maestra les explicará que tienen dos opciones entre las cuales habrán de decidir. La primera de ellas consiste en salir al patio inmediatamente el tiempo establecido, que serán 30 minutos. La segunda opción, consistirá en realizar una tarea de corta duración y como gratificación al tiempo de espera, salir al patio 45 minutos.

No es conveniente regañar a los niños que no hayan podido esperar. Lo importante de esta actividad es que vayan aprendiendo a tener paciencia para conseguir la gratificación, y que perciban las consecuencias positivas.

ACTIVIDAD 3: ¡A BUSCAR SOLUCIONES!

OBJETIVOS

Tomar decisiones.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Láminas de dibujos.

PROCEDIMIENTO

Los niños se sentarán en círculo y mediante dibujos se les planteará diferentes situaciones que puedan resultar difíciles para ellos.

Mediante una tormenta de ideas, cada niño aportará una propuesta de solución a cada situación conflictiva propuesta. La idea es que aporten diferentes soluciones, sean correctas o no.

A continuación, los niños pueden ir dibujando su propuesta de solución en una cartulina, para finalmente decidir cuál creen que es la solución más adecuada.

ACTIVIDAD 4: “JUEGO CALIENTE O FRÍO”.

OBJETIVOS

Confiar en los demás.

Trabajo en equipo

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Un pañuelo.

PROCEDIMIENTO

El juego consiste en buscar algo escondido. Los niños se sentarán en círculo y cada vez será uno de ellos el colocado el que con los ojos vendados deberá seguir las indicaciones de sus compañeros, que dirán “caliente” cuando se aproxime, y “frío” cuando se aleje, buscará entre los niños/as un pequeño objeto que previamente será escondido.

ACTIVIDAD 5: “EL MURAL DEL GRUPO”.

OBJETIVOS

Trabajar en grupo.

EDAD RECOMENDABLE

5-6 años.

RECURSOS

Ceras de colores.

Papel continuo.

PROCEDIMIENTO

En primer lugar, en asamblea, los niños harán una exposición de ideas sobre qué dibujo quieren pintar en un mural de clase propuesto para una determinada celebración.

Entre ellos escogerán la propuesta que más les guste para llevarla a cabo entre todo el grupo.

Se cortará un trozo de papel continuo, y se extenderá en tierra, de modo que todos los niños se puedan colocar alrededor.

Cada niño elegirá una cera de un solo color. Cuando lleven unos minutos pintando se moverán dos pasos hacia la derecha y seguirán pintando el dibujo que otro compañero había comenzado. Este movimiento se realizará todas las veces que hagan falta hasta que todos los niños pasen por todas las posiciones.

Cuando se acabe se colgará en la pared y como se verán diferentes colores, será fácil identificar que todos los niños han participado.

La reflexión final, será que ha salido tan bien porque han participado todos.

5.8. EVALUACIÓN

La evaluación de este programa de intervención, como cualquier otro programa educativo según Pérez Juste (2006), ha de contemplar tres momentos:

△ La evaluación inicial, en la que se revisará su adecuación a los destinatarios y al contexto. El trabajo individualizado y personalizado en cada niño es necesario en la práctica educativa en esta temprana edad y ante estos contenidos tan sensibles todavía más.

△ La evaluación procesal o continua, que coincide con el período de aplicación o desarrollo del programa. Será en este momento en el que la evaluación será continua y sistemática basándose principalmente en la observación directa: Esto nos permitirá ir modificando aquellos aspectos que se puedan mejorar según las necesidades del momento.

Los instrumentos de los que nos serviremos para hacer el seguimiento serán:

1. El diario de clase, siempre útil para recoger aquellos aspectos que deriven de la aplicación de la actividad y sean motivo de reflexión. Ver anexo.....
2. Registro de observación, en el que se irá tomando nota del grado de consecución de los objetivos establecidos. Ver anexo.....
3. Registro de participación del alumnado, en el que se anotará la implicación de los alumnos y la satisfacción tanto en las actividades individuales como en las grupales. Ver anexos....
4. Cuestionario para las familias, que servirá para tener en consideración como se viven las emociones desde el núcleo familiar. Ver anexo...

△ La evaluación final o sumativa, que nos permitirá valorar los resultados del programa. Ver anexo.....

La mejor evaluación, la que ha de permitir saber si se avanza competencialmente, habrá de ser el estrecho seguimiento de cada alumno, de cada alumna.

La evaluación de los objetivos específicos se hará de acuerdo con los criterios de evaluación siguientes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SI	A VECES	NO
Identificar los propios pensamientos, sentimientos y emociones asociados a gestos	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce las distintas emociones en la expresión. - Pone nombre a las emociones. 			
Identificar las emociones en uno mismo y en los demás. Expresarlas verbalmente.	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica las emociones que siente. - Expresa verbalmente las emociones. - Identifica las emociones en los demás. 			
Relacionar las emociones con situaciones concretas.	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciona cada emoción con una experiencia vivida. 			
Iniciarse en el control de sus propias emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza estrategias de control emocional. 			
Aceptarse uno mismo y valorar sus capacidades.	<ul style="list-style-type: none"> - Se acepta a sí mismo y valora positivamente sus capacidades. 			
Trabajar en equipo.	<ul style="list-style-type: none"> - Sabe relacionarse con los demás y coopera con los demás. 			

Tabla 5: Evaluación de los objetivos específicos.

5.9. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO

La propuesta de intervención que hemos diseñado está pensada para grupos de niños de 5/6 años en general, sin tener en cuenta ninguna peculiaridad, ni ningún caso de atención a la diversidad. La evaluación inicial del grupo-clase en el cual vayamos a trabajar nos permitirá detectar los casos concretos y así podremos añadir el material adecuado a cada alumno. Esta es alguna de sus limitaciones. Otra sería el hecho de no haber hecho un trabajo de investigación sobre resultados reales de su aplicación en un grupo, lo cual no nos ha permitido extraer conclusiones muy concretas.

Por tanto, como hemos dicho, se trata de una propuesta de intervención general, pensada y secuenciada en un tiempo relativamente corto, con la finalidad de poderse llevar a cabo sin muchos inconvenientes y que su viabilidad sea siempre posible aprovechando el tiempo de la asamblea inicial o aquellos momentos de día que permiten una pausa o relax o que sirvan para romper la monotonía del trabajo diario.

Se trata de una primera aproximación a las competencias emocionales en el marco escolar pensando en iniciar a los niños, desde temprana edad, en determinadas habilidades para regular emociones con el objetivo de prepararlos para trabajar sobre ellas y determinar qué hacer, para convertirlos en personas emocionalmente inteligentes. Es a través de la educación como pueden ponerse en marcha procesos de desarrollo de las distintas competencias humanas. Se trata de empezar cuando antes a conocer racionalmente los sentimientos, a tomar conciencia de las conductas que provocan, porque solo así aumentarán las posibilidades de actuar adecuadamente, y conseguir el máximo provecho de todos los potenciales de cada niño y de cada niña. La finalidad última de nuestra propuesta de intervención es introducir en la escuela de manera formal, no anecdótica, la educación de las competencias personales y sociales desde un enfoque emocional.

Los centros que la han incluido dicen sentirse satisfechos de las repercusiones, tanto a nivel de cada alumno en mejoras personales y académicas, como del clima de centro que se genera, según Carpena (2010).

Los doce primeros años se señalan como la etapa crucial de la vida para poder crear hábitos mentales necesarios para generar bienestar individual y contribuir al social.

La acción educativa para la educación de las competencias emocionales, pues, ha de ser continua. Cuanto más se experimenta una propuesta educativa en diferentes momentos y desde diferentes perspectivas, recibiendo feed-back, de manera precisa y afectiva, más posibilidades existen que sean interiorizadas.

Ahora bien, nuestra propuesta de intervención es un material preparado para poder llevar la Educación Emocional al aula de manera organizada. De su correcta aplicación se podrán deducir muchas de las conclusiones que ahora paso a enumerar.

6. CONCLUSIONES

Llegado a este punto, quiero recoger a modo de síntesis las ideas fundamentales que hemos ido analizando a lo largo de este trabajo de fin de grado y que servirán como argumentos para apostar por la educación emocional en la escuela empezando por los niños de la etapa de Infantil. Ésta, como hemos dicho en otras ocasiones, es una educación de largo recorrido y nos habrá de acompañar durante toda la vida, como afirman autores como Bisquerra (2000).

Muchas de estas ideas fueron también algunas de las conclusiones a las que se llegó en el Congreso de Inteligencia Emocional celebrado en Mérida los días 5,6 y 7 de octubre de 2011.

1. La Educación Emocional es hoy en día una necesidad para prevenir y resolver problemas de ansiedad, depresión, conflictos, fracaso escolar,...
2. La educación debe contemplar tanto el área cognitiva como el área emocional.
3. Para conseguir un desarrollo integral del ser humano la Educación Emocional es imprescindible.
4. La escuela es el lugar más adecuado para trabajar y regular las emociones.
5. En este tipo de educación el maestro es una pieza clave y un modelo a seguir.
6. Por tanto, será necesaria una formación del profesorado específica sobre el tema.
7. Al igual que en lo referido al área cognitiva, en la parte emocional también familia y escuela deben caminar en la misma dirección.
8. Modificar los planes de estudio de la universidad para legislar los contenidos e incluir el aprendizaje de las competencias emocionales en los futuros docentes.
9. La Educación Emocional debe tratarse como un tema transversal, como queda recogido en las competencias del título.

En el II Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar que tuvo lugar en Zaragoza entre los días 22 y 24 de mayo de 2015 se propuso a los agentes sociales, administraciones educativas, profesionales de la educación y partidos políticos, un Pacto por la Educación, que contemple la Educación Emocional como uno de los Pilares fundamentales.

Centrándome en los objetivos específicos que hemos programado en nuestra propuesta de

intervención, puedo concluir que después de su aplicación y posterior evaluación los niños

- Mejorarán en la expresión de sus emociones y hablarán de sus sentimientos con mayor espontaneidad a la vez que irán perdiendo el miedo y la vergüenza al hacerlo.
- La capacidad de hablar de sentimientos es la base decisiva para tiempos posteriores, cuando en la adolescencia tengan que afrontar fuertes conmociones emocionales como sostiene Carpena Casajuana, maestra de Educación especial. Se trata pues de educar en la comprensión y gestión de las emociones, lo cual les ayuda en el presente y es una educación para el futuro.
- Las competencias emocionales y sociales tienen que estar ligadas a lo que es cotidiano para los niños, a sus vivencias, al día a día y tienen que ser enseñadas formalmente. Para que esto se produzca con efectividad tienen que estar dentro del propio currículum y que los docentes lo desarrollen.
- La autorregulación de sus propias emociones les hará tener comportamientos más maduros, les evitará tener problemas de relación con sus compañeros y se sentirán más felices, lo cual les permitirá aprender con mayor facilidad. Está demostrado que la tensión emocional prolongada obstaculiza las capacidades intelectuales de las personas (razonamiento, capacidad de concentración y de retención, etc....) dificultando el aprendizaje (Carpena).
- Se formarán una visión individual y social de ellos mismos positiva, lo que revertirá en un nivel de autoestima adecuado.

Así pues, el desarrollo de las competencias emocionales es posible y beneficioso porque facilita el desarrollo de las otras competencias, comporta bienestar personal y favorece el aprendizaje y las buenas relaciones con los demás.

Quiero concluir este trabajo con una cita que resume muy bien el tema que trato de analizar: “En la inteligencia emocional hacemos cosas ordinarias que hacen a las personas extraordinarias.” (Cabello, 2011, p.188).

7. REFERENCIAS

- Adam, E. (2003). *Emociones y educación: qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: Grao.
- Álvarez, M; otros. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis.
- Bandura; A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Barcelona: Espasa libros.
- Bisquerra , R.(2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2005).La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista; interuniversitaria de formación del profesorado, nº 19(3)*, 95-114. Recuperado: <http://aufop.blogspot.com/2012/11/la-edu...ocional-una-revolucion.htm>
- Bisquerra; R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Cabello; M.J. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/asde Educación Infantil. *Pedagogía magna, nº 11*, 178-188.Recuperado:[file:///C:/Users/ag/Downloads/Dialnet-ImportanciaDeLaInteligenciaEmocionalComoContribuci-3629180%20\(1\).pd](file:///C:/Users/ag/Downloads/Dialnet-ImportanciaDeLaInteligenciaEmocionalComoContribuci-3629180%20(1).pd)
- Clore, G.L; Collins, A; y Ortony; A.(1996). *La estructura cognitiva de las emociones*. Madrid: Siglo España editores.
- Campos, J. (2001) *Inteligencia emocional, sus capacidades más humanas*. Madrid: San Pablo.
- Carpena, A. (2010). Desarrollo de las competencias emocionales en el marco escolar. *Participación educativa, nº15*, 40-57. Recuperado: www.mecd.gob.es/revista-cee/pdl/n15-carpena-casajuana.pdf.
- Caruana, A., Tercero, Mª P. (2011). Cultivando las emociones. Educación emocional de 3 a 8 años. Elda: Generalitat Valenciana.Recuperado:http://www.lavirtu.com/eniusimg/enius4/2012/06/adjuntos_fichero_695712_f85eecff7d7e5afb.pdf
- Cruz, P. (2014). Creatividad e inteligencia emocional.(Cómo desarrollar la competencia emocional, en EducaciónInfantil, a través de la expresión lingüística y corporal).*Historia*

y *Comunicación Social*, vol 19 n° Esp. Enero, 107-118.

Recuperado:<http://revistas.ucm.es/index.php/HICS/article/viewFile/44944/42322>

Darwin, Ch. (2009). *La expresión de las emociones*. Pamplona: Laetoli.

De Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas*, n°10, 109-123. Recuperado: http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/2005_10_06.pdf

Del Barrio, M.V. (2002-2005). *Emociones infantiles: evolución, evaluación y prevención*. Madrid: Pirámide (grupo Anaya).

Díaz, A. (2009). La importancia del cuento en la escuela. *Innovación y experiencias educativas*, n° 18. Recuperado: www.csi-csif.es/andalucia/modules...ALIA_MARTINEZ_URBANO_01.pdf

Domínguez, P. (2004). Intervención educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional. *Departamento de Psicología Evolutiva y de la Evolución. Faísca*, n° 11, 47-65. Recuperado: dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2476406.pdf

Eich, E; F Kihlstrom, J.; H. Bower, G.; P. Forgas, J.; y M. Niedenthal. (2003). *Cognición y emoción*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Fernández, M.R. (2005). Más allá de la educación emocional. La formación para el crecimiento y desarrollo personal del profesorado. PRH como modelo de referencia. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, n° 19(3), 195-251. Recuperado: www.aufop.com/aufop/uploaded_files/revistas/120914511210.pdf

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

GROP. (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.

López Cassà, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.

López Cassà, E. (2005). La educación emocional en educación infantil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, n° 19(3), 153-167. Recuperado: www.aufop.com/aufop/.../files/.../1209146070.p...

López Cassà; E (2011). *Educación de las emociones en la infancia (de 0 a 6 años): reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: WoltersKluwer.

- Marina, J.A. (2005). Precisiones sobre educación emocional. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, nº 19(3), 27-43. Recuperado:
www.aufop.com/aufop/uploaded_files/revistas/120914511210.pdf
- Menéndez, M. (1997). El desarrollo de la creatividad y de la inteligencia emocional del niño a través de la lectura. Ponencia en la Universidad de Córdoba.
Recuperado:www.waece.org/biblioteca/pdfs/do82.pdf
- Morón, M.C. (2010). Los beneficios de la literatura infantil. *Revista digital Temas de educación*, nº8. Recuperado <http://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7247.pdf>
- Palomero, J.E. (2005). La educación emocional una evolución pendiente. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, nº19(3), 9-13. Recuperado:
<http://aufopo.blogspot.com/2012/11/la-edu...ocional-una-revolucion.htm>.
- Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Propuesta educativa*. Barcelona: Graó.
- Pérez, J.C. (2008). Propuesta para evaluación de programas de educación socioemocional. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, nº15, Vol 6(2), 523-546. Recuperado:
http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_246.pdf
- Saz, A.I. (2008). *¿Quiere alguien explicarme qué es la inteligencia emocional?* Madrid: Libro-Hobby-Club.
- Teruel, M.P. (2000). La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, nº 38, 141-152.
Recuperado:

8. ANEXOS:

ANEXO 1:

Transcripción del cuento: “Fiesta de cumpleaños”

Pablo es un niño de 5 años que está muy contento porque es el día de su cumpleaños. Sus padres le han organizado una fiesta para celebrarlo con sus amigos /as y familiares.

Por fin ha llegado la hora esperada. Todos se reúnen en el jardín de la casa de Pablo, donde todo está preparado para la fiesta.

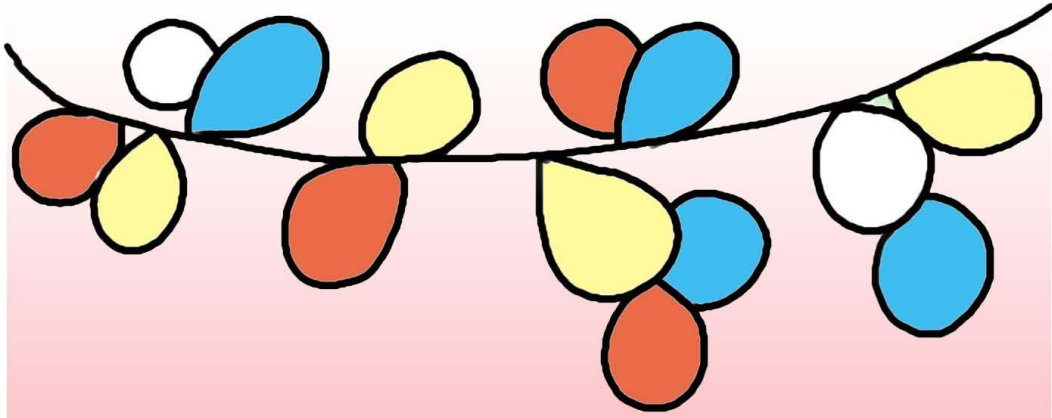
David y Carlos han llegado con una expresión radiante de alegría, se trata del cumpleaños de su mejor amigo. Están muy ilusionados. Además después de la merienda hay juegos, un gran castillo hinchable y payasos. Sin duda lo pasarán muy bien.

Mario, en cambio, está triste porque su amigo Alejandro está enfermo y no lo ha podido acompañar. Lamenta mucho su ausencia y en su rostro se puede observar cierta tristeza y decepción.

Una vez finalizada la merienda se acerca el momento de soplar las velas de la tarta. Todos cantan cumpleaños feliz y Pablo pide un deseo con los ojos muy abiertos.

De pronto salen los payasos y a María el miedo le cambia la expresión de su cara: ¡Tiene pánico a los payasos!

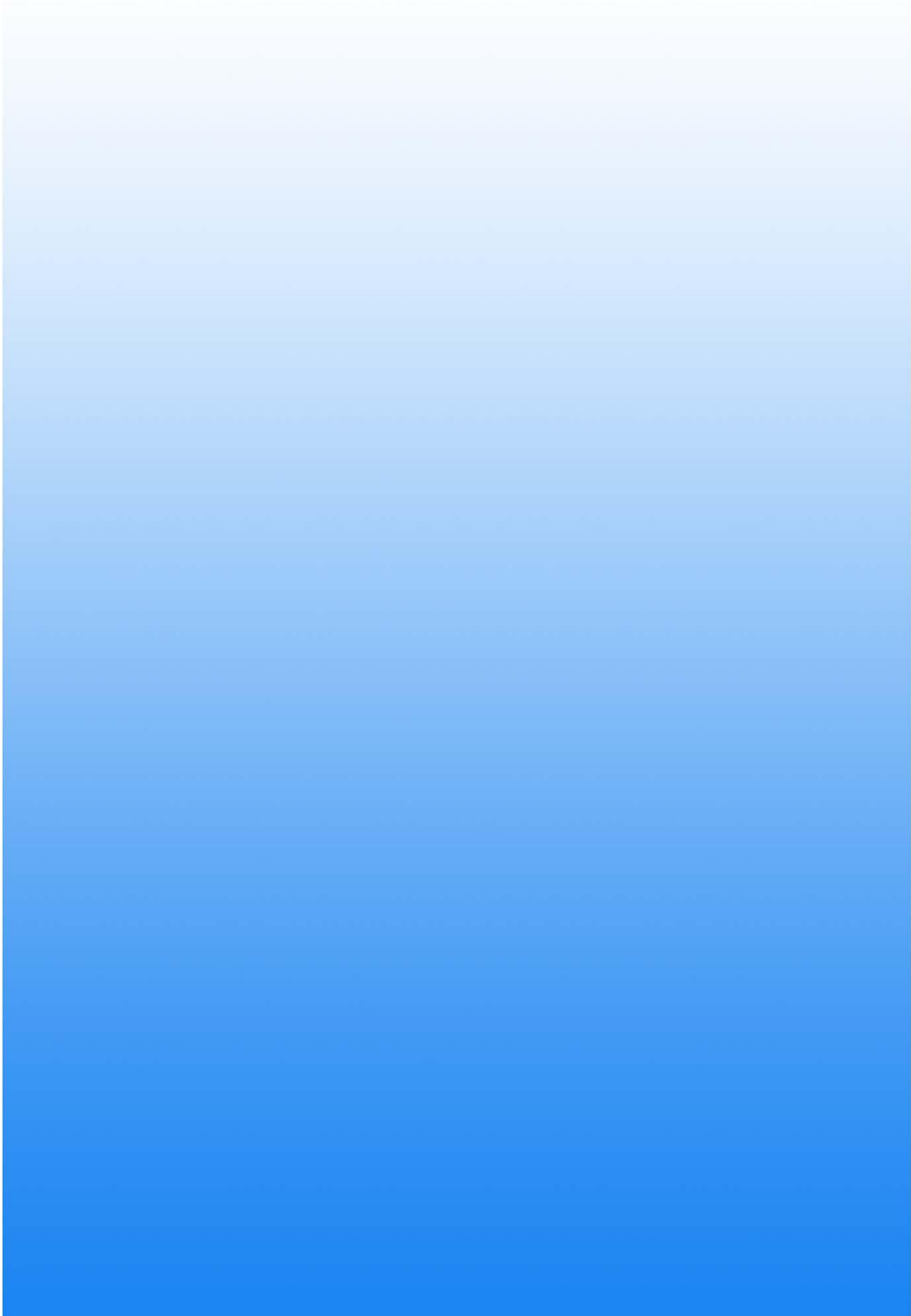
Pero lo mejor del día fue la cara de sorpresa de Pablo al ver la bicicleta que le habían regalado sus padres. Llevaba soñando con ella todo el año



CUENTO

FIESTA DE CUMPLEAÑOS







Pablo es un niño de 5 años que está muy contento porque es el día de su cumpleaños.

3



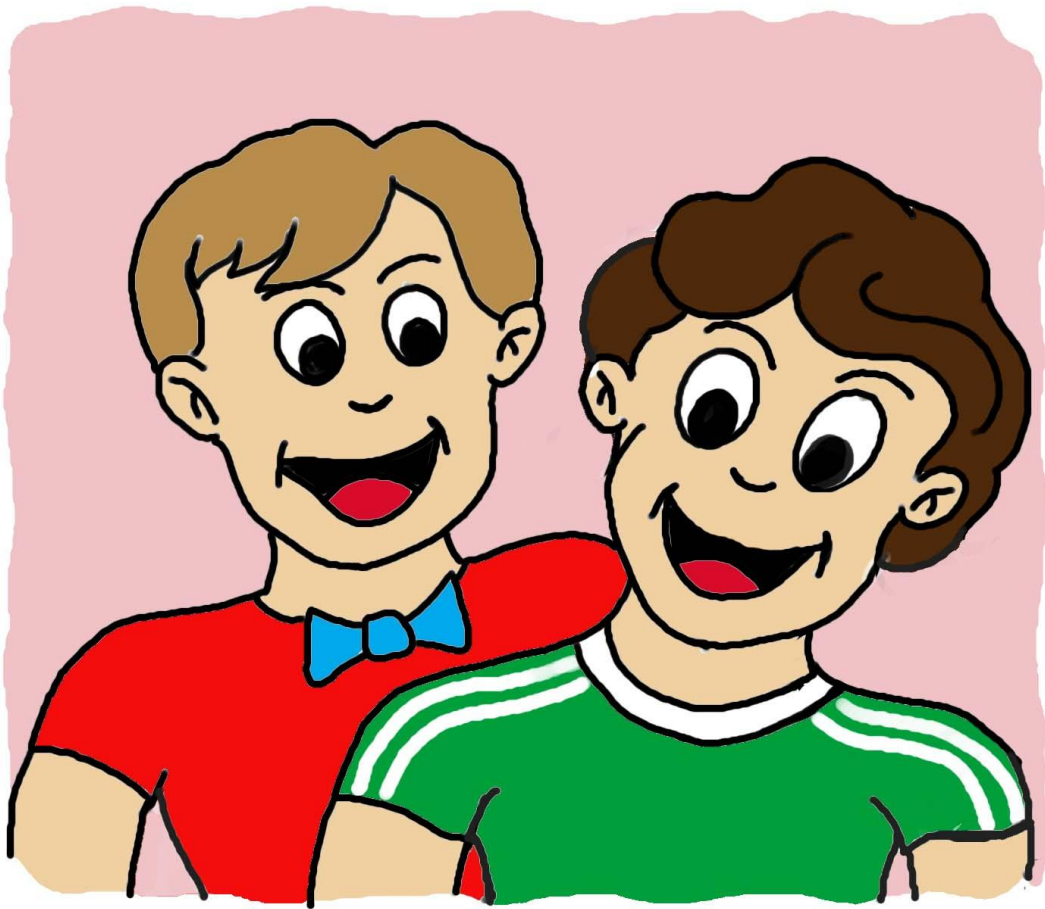
Sus padres le han organizado una fiesta para celebrarlo con sus amigos / as y familiares.

4



Por fin ha llegado la hora esperada. Todos se reúnen en el jardín de la casa de Pablo, donde todo está preparado para la fiesta.

5



David y Carlos han llegado con una expresión radiante de alegría, se trata del cumpleaños de su mejor amigo. Están muy ilusionados. Además después de la merienda hay juegos, un gran castillo hinchable y payasos. Sin duda lo pasarán muy bien.

6

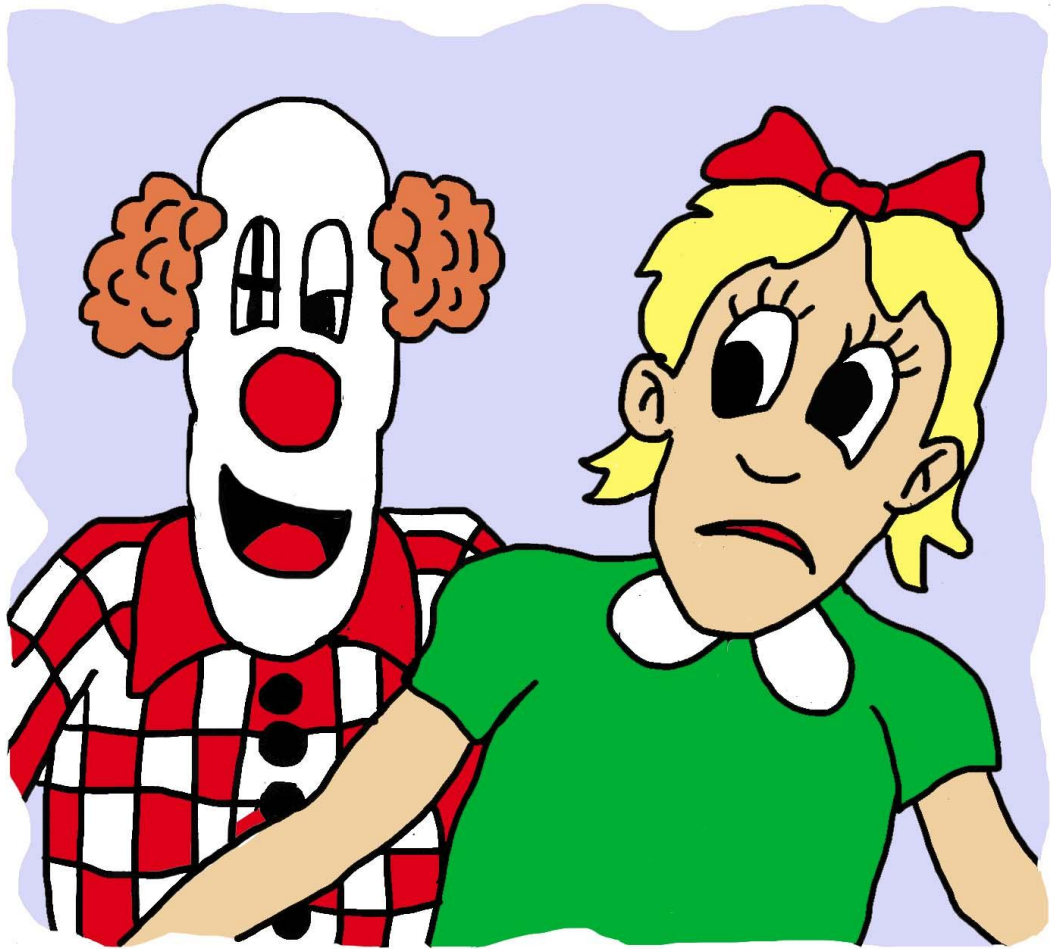


Mario, en cambio, está triste porque su amigo Alejandro está enfermo y no lo ha podido acompañar. Lamenta mucho su ausencia y en su rostro se puede observar cierta tristeza y decepción

7



Una vez finalizada la merienda se acerca el momento de soplar las velas de la tarta. Todos cantan cumpleaños feliz y Pablo pide un deseo con los ojos muy abiertos.



De pronto salen los payasos
y a María le cambia la
expresión de su cara:
¡ Tiene pánico a los payasos !

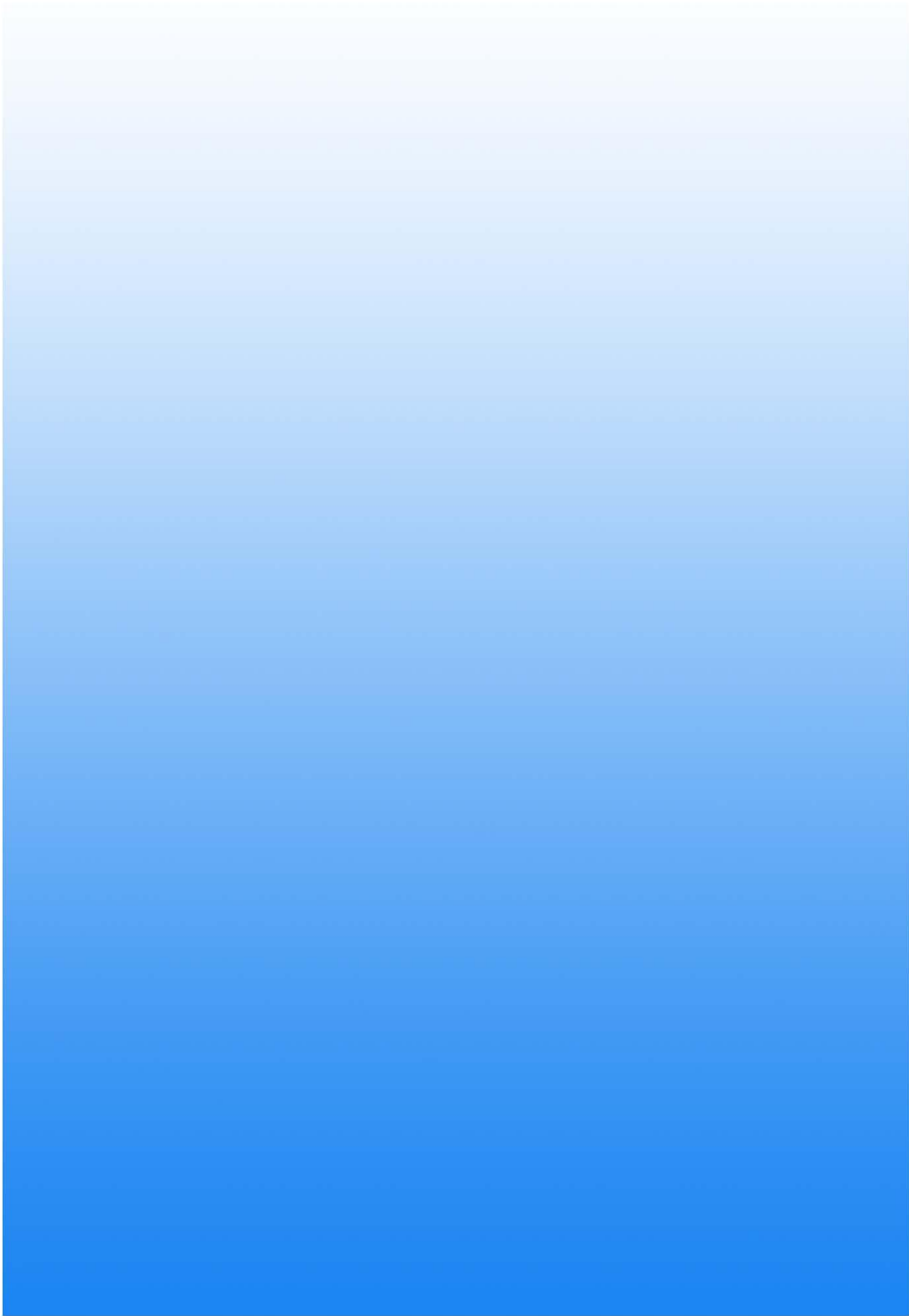
9



Pero lo mejor del día fue la cara de sorpresa de Pablo al ver la bicicleta que le habían regalado sus padres. Llevaba soñando con ella todo el año.

10

Fin.





ANEXO 2:

Transcripción del cuento “El caracol Marcos “

Esto era un caracol marino llamados Marcos, que tenía el caparazón recubierto de puntas.

Lo que le sucedía a Marcos es que cuando andaba por el fondo marino se enganchaba con todo lo que había por delante, incluso con otros crustáceos que se cruzaban en su camino.

Esto le ponía de muy mal humor y le hacía estar siempre enfadado con todos los de su alrededor.

Nadie se quería acercar a él ni quería ser su amigo. Por tanto, Marcos se sentía furioso consigo mismo.

Un día una almeja se acercó a él y le comentó:

-Si quieres un buen consejo, haz lo que hago yo. Cuando estés furioso, piensa que no es necesario estar de mal humor, que si haces las cosas creyendo que puedes hacerlas, todo te saldrá mucho mejor.

El caracol hizo caso de su amiga y cada vez que su escasa visibilidad o sus largas puntas le hacían tropezar con alguien, antes de enfadarse, se quedaba unos segundos dentro de su caparazón intentando controlar su ira, y cuando salía exclamaba: ¡Disculpe!

ANEXO 3:

Transcripción del cuento “El jilguero dorado “

El jilguero dorado era un pájaro diferente a todos los de su especie por poseer un plumaje que brillaba como el oro, todos los otros jilgueros querían ser como él y se consideraban inferiores por no tener nada especial que les hiciera diferentes.

Los jilgueros intentaban acercarse a él, y intentaban cogerle alguna pluma para poder ponérsela en su plumaje, pero el jilguero dorado no les dejaba acercarse.

Les decía que no tenían punto de comparación con él y cosas por el estilo, lo cual lo convertía en un ser orgulloso y egoísta, incapaz de relacionarse con los de su especie y ser feliz .

Pero un día, un canario se acercó al grupo de jilgueros y les dijo:

_ ¿Por que os sentís inferiores ?_ Dijo el canario. Cada uno de vosotros tiene una peculiaridad que lo hace ser especial.

_ ¿Acaso no te has dado cuenta que el color rojo de tu pecho es más fuerte que el de los demás, o que el negro de tu plumaje es más brillante que el del resto, o que tu trino destaca sobre todos?.Así podríamos estar días encontrando en todos nosotros cosas especiales.

Desde ese día, los jilgueros empezaron a sentirse tan únicos como el jilguero dorado.

ANEXO 4:

Transcripción del cuento “David, un niño muy particular”

David es un niño muy particular y aunque sólo tiene 5 años su gran problema es que le cuesta mucho compartir las cosas. Podríamos decir que es un tanto egoísta y piensa que sus cosas son mejores que las de los demás y por esa razón, le cuesta horrores dejárselas a sus compañeros.

¡No os podréis imaginar la de conflictos que esto le ocasiona!

Para empezar, en clase, a la hora de hacer grupos de trabajo o de juego nadie lo escoge para formar parte de ninguno y siempre es la profesora la que lo tiene que colocar. Lo mismo sucede en Educación física cuando se forman equipos o lo que es peor; en la hora del recreo. Éste es para él el peor momento del día porque ningún niño le llama para jugar ni se acerca para hablar con él.

A medida que se va haciendo mayor se da cuenta que todas estas situaciones empiezan a resultarle desagradables, que en verdad él querría ser de otra manera y actuar como sus compañeros, pero hay algo superior a él que no puede controlar. ¿Qué podía hacer?

Su maestra lleva unas semanas observándole porque le nota intranquilo y al hablar con él le confiesa sus preocupaciones.

Ella se pone muy contenta por la sinceridad del niño y le explica que todo se podrá solucionar si él se esfuerza en conseguirlo. La maestra le recuerda que dentro de unos días sería su cumpleaños y que quizás sería una buena idea traer de casa algunos de sus juguetes para celebrarlo con juegos y que sus compañeros puedan percibir un cambio en su actitud.

Y así fue, sus relaciones a partir de ese día mejoraron dado su interés por modificar su conducta y la constatación que había valido la pena pues había ganado en amistad y diversión.

ANEXO 5:

Transcripción del cuento “Las cosas buenas de la vida “

Pablo es un niño de 5 años que tiene la suerte de tener una familia maravillosa que le hace sentirse un niño feliz.

Cada día, cuando se levanta y da los buenos días a sus padres y a su hermana, les transmite todo su amor.

En el colegio, con sus compañeros y compañeras se divierte porque son sus amigos, con los que juega, ríe, y comparte muchas experiencias.

Su profesora le hace sentirse valorado y le guía en la tarea de descubrir cosas nuevas cada día, que despiertan su curiosidad por la vida y las ganas de ser cada vez mejor persona.

Por las tardes, cuando sale del colegio, su madre o su padre les recoge, a él y a su hermana pequeña y les llevan a la piscina donde aprenden a nadar. El deporte les relaja y les da vitalidad.

Otros días, van al parque a jugar con los niños del barrio, o participan en el cuentacuentos de la biblioteca, que les llenan de magia.

¡Cómo le gusta a Pablo disfrutar de las cosas buenas de la vida!

ANEXO 6:

Registro de observación Bloque I: Conciencia emocional

<i>Indicadores</i> <i>Alumnos</i>	Reconoce las emociones en la expresión	Nombra las emociones	Reconoce las emociones que siente	Expresa verbalmente las emociones	Identifica las emociones en los demás
A1					
A2					
A3					
A4					
A5					
A6					
A7					
A8					
A9					

Registro de observación Bloque II: Regulación emocional

<i>Indicadores</i> <i>Alumnos</i>	Controla la impulsividad	Utiliza estrategias de control emocional	Utiliza el diálogo	Es positivo
A1				
A2				
A3				
A4				
A5				
A6				
A7				
A8				
A9				

Registro de observación Bloque III: Autoestima

<i>Indicadores</i> <i>Alumnos</i>	Conoce su imagen corporal	Aceptación adecuada de sí mismo	Valoración positiva de sus capacidades	Es consciente de sus limitaciones
A1				
A2				
A3				
A4				
A5				
A6				
A7				
A8				
A9				

Registro de observación Bloque IV: Habilidades socio - emocionales

<i>Indicadores</i> <i>Alumnos</i>	Sabe estar con los demás	Se comunica con los demás	Es capaz de resolver conflictos	Coopera con los demás
A1				
A2				
A3				
A4				
A5				
A6				
A7				
A8				
A9				

Registro de observación Bloque V: Habilidades para la vida y bienestar subjetivo

<i>Indicadores Alumnos</i>	Disfruta del tiempo de ocio	Bienestar subjetivo	Trabaja en grupo	Sabe tomar decisiones
A1				
A2				
A3				
A4				
A5				
A6				
A7				
A8				
A9				

ANEXO 7. DIARIO DE CLASE:

NOMBRE:

ANEXO 8. CUESTIONARIO A FAMILIAS:

	SÍ	NO
¿Expresas a tus hijos lo que sientes hacia ellos?		
¿Fomentáis que haya un buen clima?		
¿Dialogáis con vuestros hijos?		
¿Existen unas normas en casa?		
¿Cómo familia, tenéis claros los valores que queréis transmitir?		
¿Fomentáis que se exprese cualquier emoción o sentimiento?		

ANEXO 9. REGISTRO PARTICIPACIÓN ALUMNADO:

	SÍ	NO
Participa en las actividades		
Respeto las normas		
Coopera con el resto de compañeros		
Se siente motivado		
Cuida el material		
Se implica en las actividades		
Empatiza con los compañeros		
Pregunta y dialoga		

ANEXO 10. EVALUACIÓN FINAL:

	SÍ	NO	BASTA NTE
Se ha partido de los conocimientos previos de los niños			
Los objetivos propuestos se adecúan al nivel psico-evolutivo de los niños			
La metodología a permitido alcanzar los objetivos propuestos			
Las actividades y sus contenidos son los adecuados			
En el aula se ha creado un clima positivo donde el juego y la motivación han estado presentes			
Entre los compañeros, el respeto y la cooperación han sido los protagonistas			