



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO

SOCIAL

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
EDUCACIÓN INFANTIL**

AUTORA: M^a JESÚS MARTÍN MÍNGUEZ

TUTORA: INMACULADA CALLEJA GONZÁLEZ

CURSO 2015 – 2016

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer este trabajo en primer lugar a los alumnos de tercero de educación infantil por haber sido partícipes de esta propuesta de intervención y a Evelia, maestra del aula, por su colaboración durante todo el proceso, ayudando a que éste fuera lo más correcto, indicando siempre posibles mejoras para perfeccionar mi labor como futura profesora.

En segundo lugar, quiero agradecer a mi tutora Inmaculada Calleja González, perteneciente a la Universidad de Educación y Trabajo Social de Valladolid, profesora del Departamento de Psicología. Quiero reconocer su paciencia, esfuerzo, dedicación y motivación, sin las cuales este trabajo no hubiera podido llevarse a cabo.

Finalmente, agradecer a mi familia, amigos, compañeros de trabajo y antiguas profesoras de Formación Profesional con las que he seguido manteniendo el contacto a pesar de los años. Gracias a sus ánimos y a su apoyo en los momentos más difíciles este trabajo ha salido adelante.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. JUSTIFICACIÓN	6
3. OBJETIVOS	9
3.1. GENERAL	9
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	9
4- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	10
4.1- CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.	10
4.1.1- Breve recorrido histórico.	10
4.2- EL DESARROLLO EMOCIONAL.	15
4.2.1- Emociones y sentimiento.	15
4.2.2. Componentes de las emociones.....	16
4.2.3. Bases neurofisiológicas de las emociones.....	16
4.2.4. Funciones de las emociones.	17
4.2.5. Clasificación de las emociones.....	17
4.3- HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.	24
4.4- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA.	28
5- PROPUESTA DE INTERVECIÓN.	32
5.1- CONTEXTO	32
5.2- OBJETIVOS	33
5.3- CONTENIDOS	33
5.4- METODOLOGÍA	34
5.5- TEMPORALIZACIÓN	34
5.6- RECURSOS	36
5.7- ACTIVIDADES.	37
5.7.1- Resultados.	46
6- EVALUACIÓN.	48
7- CONCLUSIONES.	50
8- BIBLIOGRAFIA	51
9- ANEXOS.	54

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objeto proporcionar una visión general sobre la Inteligencia Emocional en la etapa de Educación Infantil, tema de gran relevancia actualmente en las aulas.

La estructura del trabajo consta de tres partes. La primera, se basa en la fundamentación teórica del tema, centrándose en el concepto de Inteligencia Emocional, su evolución, características y aspectos de su desarrollo en el niño. Por otro lado, la segunda parte, se basa en una propuesta didáctica de intervención, llevada a cabo en un aula específica, que contempla una serie de actividades adaptadas al alumnado. Finalmente, se redactan las conclusiones sobre la necesidad del trabajo de la Inteligencia Emocional en esta etapa educativa.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, desarrollo emocional, Educación Infantil, emoción, programa.

ABSTRACT

This Final Project has like aim to give a general overview about Emotional Intelligence of Children's education, an issue of great relevance today in classrooms.

The following proposal has three parts. The first, theoretical, where we focus on the concept of Emotional Intelligence, evolution, features and aspects of development in the child. On the other hand, the second part, is a proposal for intervention, which is carried out in a specific classroom with a series of activities tailored to students. Finally, conclusions about the need to enhance Emotional Intelligence in this educational stage.

Key words: Emotional Intelligence, emotional development, Preschool, emotion, program.

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado es el resultado de búsqueda y análisis sobre la Inteligencia Emocional* a lo largo de la historia.

En la actualidad, los maestros, en su rutina diaria de aula, llevan a cabo infinidad de aprendizajes a través del juego, descubrimiento, imitación... basados en contenidos curriculares. Sin embargo, en ocasiones se olvidan aspectos importantes de la educación, como lo es la Inteligencia Emocional, dado que ésta condiciona nuestra manera de vivir, expresar, utilizar y comprender las emociones y sentimientos. Por ello, los maestros deben trabajarla desde etapas tempranas, considerando así el desarrollo emocional, cognitivo y la plasticidad cerebral de los niños y niñas. De esta forma, es de gran importancia formar a los profesores en esta materia, dado que son relevantes los estudios que abalan el aumento de los buenos resultados académicos, la reducción de la violencia, conflictos y el aumento de la motivación.

Por todo esto, los objetivos de este trabajo son los siguientes: primero realizar un breve recorrido histórico del concepto de Inteligencia Emocional, a través de diferentes autores, sus características y el desarrollo infantil. Y, en segundo lugar, la creación de una propuesta didáctica de intervención destinada al desarrollo de la Inteligencia Emocional en un aula de tercero de infantil con edades comprendidas entre los 5 y 6 años, con el fin de analizar el desarrollo de la misma en esa etapa. En último lugar, llevaremos a cabo una evaluación de la propuesta didáctica, exponiendo unas conclusiones generales de todo el trabajo.

* *Inteligencia Emocional en adelante: IE*

2. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo pretende poner en valor la importancia que tiene la IE así como su repercusión en la escuela. A través de las distintas asignaturas del Grado de Educación, se ha tenido la oportunidad de conocer las Inteligencias Múltiples de Gardner y, sobre todo, su aplicación en el aula, como contrapeso al paradigma tradicional de una inteligencia única. Dos de esas inteligencias son: intrapersonal e interpersonal, constituyendo ambas la fuerza clave para comprender la Inteligencia Emocional.

Tradicionalmente, siempre se ha dado mucha importancia en el aula a la inteligencia, convirtiéndose ésta en un valor esencial y siendo la cualidad de los alumnos más explotada y ensalzada. Este aspecto tiene como consecuencia el olvido de la necesidad de desarrollar la IE del menor como forma de asegurar un buen desarrollo del mismo. Sin embargo, desde los últimos años, se lleva dando un proceso a la inversa, es decir, día a día, la cultura de la IE va ocupando un papel más importante en las aulas, así como en el ámbito educativo en general.

Los estudios de Psicología manifiestan que las habilidades sociales pueden aprenderse con esfuerzo. A través de ello, conseguimos mejorar capacidades de comunicación y relación.

La educación infantil es un periodo muy importante donde se comienza a formar a las personas y se construyen los cimientos de la educación. Según Bisquerra (2003) tomado de Fernández-Martínez y Montero-García (2016), el desarrollo de la IE no sólo garantiza el bienestar personal, sino que hace menos probable que la persona se implique en comportamientos de riesgo como los conflictos, la violencia, el estrés, la depresión o el consumo de drogas. Por todo ello, debemos centrarnos en su desarrollo, dando la importancia que realmente tiene la IE en el mismo proceso: el desarrollo integral de las personas.

Así, actualmente se valora positivamente que la persona tenga un equilibrio psicológico y un desarrollo personal en todos los ámbitos de la vida. Por eso es muy importante la educación infantil, para así educar en temas como: prevención de la violencia en etapas tempranas, resolución de conflictos, mantenimiento del bienestar psicológico, rendimiento escolar y relaciones sociales de calidad.

Dado que la incorporación de la IE en el currículo del aula es un tema importante para intervenir de forma temprana, sería indicado hacer un abordaje clave en la etapa de educación infantil. El problema es que no siempre se lleva a cabo de esta manera en todos los centros a pesar de estar presente, aunque sea de forma implícita, en la legislación. Un ejemplo de ello es el Real Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, donde se describe el *currículo de Educación Infantil para Castilla y León* y en el cual se aborda la necesidad a lo largo de los siguientes puntos:

- En el **artículo 3**. Finalidad.
 1. La finalidad de la Educación Infantil es contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas.
 2. En el segundo ciclo se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio.
- En el **artículo 4**. Objetivos.
 - b) Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas.
 - e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, con especial atención a la igualdad entre niñas y niños, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

Así mismo se puede comprobar en las distintas áreas:

- **Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:**
 2. Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros.
 3. Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una ajustada autoestima.
- **Conocimiento del entorno:**
 3. Observar y explorar de forma activa su entorno y mostrar interés por situaciones y hechos significativos, identificando sus consecuencias.

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

➤ **Lenguajes: comunicación y representación:**

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

12. Descubrir e identificar las cualidades sonoras de la voz, del cuerpo, de los objetos de uso cotidiano y de algunos instrumentos musicales. Reproducir con ellos juegos sonoros, tonos, timbres, entonaciones y ritmos con soltura y desinhibición.

Por último, añadir que, como docentes, es importante tener en cuenta todo lo anteriormente citado pero, sobre todo, ponerlo en práctica, ya que somos un agente muy importante en la vida del niño, pasando la mayor parte del día con él desde los 3 años. Así, debemos llevar a cabo un programa para la prevención, enriquecimiento y optimización de la Inteligencia Emocional y las habilidades de la clase.

3. OBJETIVOS

3.1. GENERAL

- Conocer diferentes aspectos relacionados con el desarrollo de la Inteligencia Emocional en Educación Infantil y las influencias que pueden ejercer sobre ello tanto la educación escolar como la familiar.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Conocer de manera más exhaustiva aspectos teóricos sobre IE.
- Estudiar los componentes y la influencia que ejercen los mismos sobre la IE.
- Valorar la necesidad de educar en IE en la etapa de infantil.
- Facilitar el desarrollo de la IE mediante la utilización de diferentes recursos educativos.
- Diseñar y desarrollar una propuesta educativa sobre IE.

4- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1- CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Antes de comenzar a recorrer el camino histórico que tiene la IE, explicaremos, de forma breve, el concepto.

Cabe destacar que en los últimos años se siguen dando nuevas definiciones de IE, siendo las más actuales las siguientes:

- Bisquerra (2012), quien la define como la "habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para regularlas".
- Pegalar y López (2015) la definen como un “conjunto de habilidades que permiten tomar conciencia de sí mismo, manejo de las emociones, automotivación, reconocimiento de las emociones en los otros y la capacidad para relacionarse con los demás”.

4.1.1- Breve recorrido histórico.

Anteriormente a que naciera el concepto de IE, ya encontrábamos autores que realizaban estudios sobre las emociones. Así, en 1872 Charles Darwin publicó su libro *La expresión de las emociones en los animales y el hombre*, en el que hace referencia al origen, la evolución y la relación humano–animal en las expresiones emocionales (citado en Chóliz Montañés, 2016).

Sin embargo, el verdadero precursor del concepto de IE fue Edward Thorndike (1920) con la publicación del artículo *La inteligencia y sus usos*. Fue entonces donde introdujo tres tipos de inteligencia: abstracta, mecánica y social. Esta última, la define como “la habilidad de comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (citado en Rodríguez Reina, 2009).

Años más tarde, en 1940, David Wechsler, habló de la influencia que tienen los componentes no intelectuales sobre el comportamiento intelectual; y afirmó que ningún proceso educativo estará completo hasta que no se incluyan los factores emocionales de la persona (citado en Guevara Gómez, 2011).

En 1983 Howard Gardner se acercó de forma más precisa y detallada al término. En sus trabajos fundamentaba que existen en el hombre diferentes tipos de inteligencias, descartando la idea de que sólo existe una. Introdujo el concepto de *inteligencias múltiples* para referirse a la inteligencia como un conjunto de capacidades entre las que se incluyen la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. Así, realizó una primera clasificación del concepto recopilando 7 grupos:

- **Inteligencia Interpersonal:** hace referencia a la habilidad para mantener relaciones sociales con los demás, comprender sus emociones y deseos, motivarles y ponerse en el lugar de otra persona.
- **Inteligencia intrapersonal:** es la capacidad que tiene el ser humano para formar una imagen adecuada de sí misma, de cómo es personalmente y cómo se comporta en sociedad.
- **Inteligencia Musical:** es la destreza para provocar sonidos, reconocer ritmo y timbre, y apreciar las composiciones musicales.
- **Inteligencia Lingüística:** abarca el dominio que se tiene del lenguaje oral y escrito y de la comunicación verbal y no verbal.
- **Inteligencia lógica matemática:** es la capacidad para resolver problemas lógicos y numéricos, a través del razonamiento.
- **Inteligencia Corporal-cinestésica:** abarca la expresión a través del cuerpo, de sus movimientos, de su conocimiento y el sentimiento que surge de ello.
- **Inteligencia Espacial:** es la interpretación y creación del mundo a través de la visión.

Más tarde, Gardner añadió una octava clasificación:

- **Inteligencia Naturalista:** es aquella que comprende todos los aspectos relacionados con el entorno natural.



La diferencia que Gardner plantea entre la Inteligencia Interpersonal y la Intrapersonal es que, mientras la primera hace referencia al reconocimiento de los estados de ánimo de los demás, sus cambios e intenciones; la Intrapersonal engloba a la persona en sí: su estado emocional, sus intenciones y su uso frente a diferentes situaciones. Por ello las Inteligencias Intrapersonal e Interpersonal son las que, juntas, hacen referencia a la IE.

No obstante, el nacimiento del concepto de IE no surgió como tal hasta años más tarde con los trabajos de Peter Salovey y John Mayer (1990) y Mayer, Dipaolo y Salovey (1990). Primero dijeron que la IE es “la capacidad de entender y controlar las emociones propias y ajenas, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones de uno” (Fernández-Martínez y Montero-García, 2016). En su segundo trabajo explicaron de manera práctica cómo el conocimiento y la emoción pueden estar relacionados para realizar procesamientos complejos de la información.

En 1990, Peter Salovey y John Mayer unieron ambas inteligencias, acuñando la expresión IE para referirse a la comprensión de nuestros sentimientos y los de los demás, así como la capacidad de controlar las propias emociones, guiar el pensamiento y la acción.

Posteriormente, de los autores más conocidos en este campo, el más destacado es Daniel Goleman con su libro *Inteligencia Emocional* (1995), en el cual define a la misma como: “la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlo y compartirlos con los demás”.

Además, añadió que de los cinco elementos que forman parte de la IE, tres dependen de la persona (la autoconciencia, el autocontrol y la motivación) y dos de las relaciones que mantiene la persona con la sociedad (la generosidad y la compasión).

Como se ha mencionado anteriormente, la Inteligencia Emocional engloba la Inteligencia Intrapersonal y la Inteligencia Interpersonal, ambas relacionadas entre sí.

➤ **Inteligencia Intrapersonal:** Determina cómo nos relacionamos con nosotros mismos. Cuenta con tres dimensiones:

- Autoconocimiento: capacidad de conocernos a nosotros mismos: nuestras cualidades, debilidades y limitaciones. Implica la capacidad de conocer nuestros sentimientos y reconocer la diferencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Implica la capacidad de diferenciar emociones en nosotros mismos y nuestra respuesta habitual ante determinadas circunstancias, nuestras verdaderas capacidades y nuestras limitaciones.
- Autorregulación: la habilidad que nos permite controlar nuestros impulsos en aras de un objetivo. Implica pensar antes de actuar, controlar la forma de expresar nuestras emociones, ser responsables de nuestros actos, tolerar la frustración, demorar la satisfacción, manejar las emociones negativas, eliminar las conductas disruptivas y disminuir los conflictos. El primer paso para gestionar nuestras emociones es reconocerlas y aceptarlas. Regular nuestras emociones no implica reprimirlas, sino expresarlas pero de la forma más adecuada para nosotros mismos y para los demás.
- Automotivación: capacidad de motivarse a uno mismo. Implica una búsqueda de la consecución de los objetivos, hacer frente a los problemas y encontrar soluciones. Fomenta el desarrollo del pensamiento positivo.

➤ **Inteligencia Interpersonal:** Determina cómo nos relacionamos con los demás, cómo creamos relaciones interpersonales satisfactorias. Sus dimensiones son:

- Empatía: significa entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, comprender el punto de vista del otro, respetar sus planteamientos y sentimientos y practicar la escucha activa.

- Habilidades sociales: consisten en el manejo adecuado de las relaciones con los demás, la identificación de problemas y conflictos y sus causas, así como proponer soluciones a los posibles conflictos. Las habilidades sociales son fundamentales para tener éxito social, tanto a nivel personal como nivel profesional.

De todos estos elementos que forman parte de la Inteligencia Emocional, hay tres que dependen de la propia persona los cuales son: la autoconciencia, el autocontrol y la motivación. Por otro lado, se encuentran los que dependen de las relaciones que mantiene la persona con la sociedad: la generosidad y la compasión, con las cuales las personas son capaces de adaptarse.

Otra de las aportaciones más destacables de Goleman es su demostración de la posibilidad de modificar el Coeficiente Intelectual de una persona gracias a la IE. Además, da una gran importancia a la primera etapa escolar de educación infantil, puesto que el maestro actúa como guía para ayudar al niño a reconocer las emociones, a ser capaz de nombrarlas en cada momento y, así, tener un mayor dominio de ellas, llegando a ser capaz de utilizarlas correctamente sin ayuda de un tercero.

Por otro lado, hace hincapié en la importancia del desarrollo de la IE, puesto que mejorará el rendimiento académico y las conductas del niño gracias a la autoconciencia, la empatía que mantiene con las personas que le rodean, la motivación para llevar a cabo cualquier actividad y la confianza en sí mismo.

Siguiendo con las definiciones del concepto, Extremera y Fernández (2001) definieron la IE como “la capacidad que tiene el ser humano, gracias a su proceso evolutivo, para armonizar lo emocional y lo cognitivo, de manera que pueda atender, comprender, controlar, expresar y analizar las emociones dentro de sí, en los demás. Todo ello le permitirá que su actuación sobre el entorno y sus relaciones humanas sean eficaces, útiles y tengan repercusiones positivas para él, los demás y el entorno en el que se desenvuelve”.

A su vez, Freedman (2004) define la Inteligencia Emocional como “la habilidad que nos produce las emociones de amar, disfrutar y tener éxito en el vivir diario y la consideran como un potencial innato que se actualiza al seleccionar un estilo personal de pensar, sentir y actuar” (citado en Andrés Vilorio, 2005).

Un año más tarde, Valles (2005) definió este concepto como: “capacidad intelectual donde se utilizan las emociones para resolver problemas”. En este sentido, Cooper y Sawaf afirmaron en 1997 que la IE “es la aptitud para captar, entender, y aplicar eficazmente la fuerza y la perspicacia de las emociones en tanto que fuente de energía humana, información, relaciones e influencia” (citado en García-Fernández y Giménez-Mas, 2010).

Por su parte, Bisquerra (2012) define la IE como: "la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para regularlas".

En la actualidad, Pegalar y López (2015) definen este concepto como un “conjunto de habilidades que permiten tomar consciencia de sí mismo, manejo de las emociones, automotivación, reconocimiento de las emociones en los otros y la capacidad para relacionarse con los demás”.

4.2- EL DESARROLLO EMOCIONAL

4.2.1- Emociones y sentimiento

Antes de iniciar el desarrollo emocional conviene precisar qué entendemos por emoción, para posteriormente poder comprender la I.E.

Bisquerra (2000) define las emociones como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Los primeros años de vida del niño son los más importantes, ya que se producen múltiples desarrollos emocionales, sociales, cognitivos, etc. La educación basada en emociones posee como objetivo esencial desarrollar las competencias emocionales y sociales en el alumnado de esa etapa (Bisquerra, 2000). Esto se debe a que las emociones son reacciones afectivas que surgen espontáneamente (súbitamente) ante un estímulo. Son breves e intensas y van acompañadas de cambios fisiológicos, cognitivos y comportamentales.

Por su parte, los sentimientos son procesos afectivos internos relativamente estables con un alto contenido cognitivo. Dependen de la experiencia y el temperamento, y suelen estar vinculados a personas y acontecimientos importantes para nosotros.

4.2.2. Componentes de las emociones

- Conductuales: la emoción provoca movimientos faciales (gestos) y corporales, verbalizaciones y movimientos físicos que los demás ven e interpretan, etc.
- Fisiológicos: la emoción provoca en nuestro cuerpo respuestas fisiológicas como cambios en la respiración, sudoración, ritmo cardíaco, motilidad intestinal o tensión muscular.
- Cognitivos (pensamientos): el pensamiento precede a la emoción. Lo que pensamos de cada situación influye en cómo la resolvemos. Así tenemos una mayor capacidad para aprender algo cuando nos gusta, bloqueos cognitivos, etc.

4.2.3. Bases neurofisiológicas de las emociones

Según Paul MacLean habla que en el ser humano el cerebro triúnicó está formado por:

- Cerebro reptiliano: donde se procesan los instintos. Asociado a la supervivencia. Se basa en la repetición (automatismos) y, por tanto, impide el cambio y la innovación.
- Cerebro límbico: se procesan las emociones y los afectos. Implicado en las reacciones emocionales. Un papel importante en la memorización. Sus principales acciones atribuidas son:
 - Mantiene el equilibrio fisiológico del organismo.
 - En él se originan las reacciones emocionales.
 - Memoria asociada a las emociones, son de gran importancia puesto que no se olvidan con facilidad.
 - El hipotálamo es un elemento asociado al cerebro límbico, encargado de controlar las funciones.

- Cerebro cortical (neocórtex o corteza cerebral): se procesa el lenguaje y la razón. Es responsable del pensamiento, el lenguaje y el razonamiento, así como de regular las funciones perceptivas (vista, oído, etc.).

Estos tres cerebros están en comunicación permanente, aunque disponen de una cierta independencia.

4.2.4. Funciones de las emociones

Las emociones nos ayudan y enseñan a reaccionar ante situaciones límite, realizando diferentes tipos de funciones:

- La emoción realiza una función adaptativa en la persona. Es la más importante de todas, ya que conduce al individuo ante el aprendizaje y prepara su organismo para obtener la conducta adecuada frente a esa situación, manejando la energía necesaria para conseguir el objetivo, preparando al organismo para que ejecute eficazmente una conducta.
- Existe una segunda función llamada social o comunicativa, la cual lleva a cabo la expresión tanto verbal como no verbal de la emoción. Es la encargada de facilitarnos una comunicación social eficaz, aunque a veces también puede resultar perjudicial. Las emociones nos sirven para comunicarnos, lo que facilita las relaciones sociales.
- Por último, también realiza una función motivacional. Ésta realiza una composición entre intensidad y dirección, que hace determinante la aparición o no de las emociones. Estas conductas activan las emociones y viceversa. Una emoción puede determinar la aparición de la conducta, dirigirla hacia un objetivo o aumentar la intensidad de nuestro comportamiento.

4.2.5. Clasificación de las emociones

Según diferentes estudios nos encontramos diferentes tipos de emociones.

Según la evaluación cognitiva:

- Positivas: son sensaciones agradables que experimentamos al conseguir una meta o satisfacer nuestros deseos. Duran menos que las emociones negativas porque no suelen implicar una evaluación de la situación ni la necesidad de escapar o luchar. Paul Ekman (2004) afirma que existen 16 emociones agradables. Éstas son: diversión, alegría, humor, excitación, alivio, asombro, orgullo, gratitud, schadenfreude (sensación agradable que experimentamos cuando nos enteramos de que nuestro enemigo sufre), felicidad, amor/cariño.
 - Neutras: son breves (como las positivas) y movilizan una gran cantidad de recursos (como las negativas). La única es la sorpresa. Y ambiguas: algunos autores incluyen la sorpresa como emoción ambigua. Aquí diferenciamos entre emoción neutra de sorpresa (no tiene connotaciones positivas ni negativas) de emociones ambiguas (esperanza y compasión) que poseen ambos tipos de connotaciones.
 - Negativas: son sensaciones desagradables que experimentamos cuando se produce una pérdida o una amenaza o cuando se bloquea una meta. Movilizan importantes recursos cognitivos y comportamentales, pues lo que buscamos es acabar cuanto antes con el malestar que sentimos o reducirlo, en la medida de lo posible. Éstas son: tristeza, ira, hostilidad, miedo, asco, envidia, celos, culpa, vergüenza, humillación, arrogancia.
- a) Según la intensidad
- Fuertes
 - Débiles
- b) Según la complejidad
- Las emociones primarias: son las emociones básicas, que son innatas y universales. Se manifiestan del mismo modo en todas las culturas. Son aquellas fundamentales con las que nace todo ser humano, que se van desarrollando a lo largo del tiempo. Son respuestas que presenta nuestro organismo ante diferentes situaciones, que producen cambios fisiológicos y psicológicos. Los niños durante los primeros años de vida comienzan expresando las emociones a través del llanto y la sonrisa, para así después evolucionar vertiginosamente y desarrollar cuatro tipos de emociones:

- El miedo es una emoción negativa ante una situación de riesgo. Nos informa sobre algún daño o peligro próximo que nos puede ocurrir, tanto físico como psicológico. Las reacciones físicas ante esta emoción son: el aumento del ritmo cardíaco, el cambio del rostro facial, decaimiento de las cejas, cambio del color de la cara a un aspecto más pálido o blanquecino y se tensionan los músculos ante la situación de desconfianza.
- El enfado es una emoción de carácter negativo, caracterizada por la ira, rabia e irritación propia ante un culpable, ya sea objeto o persona. Esta emoción conlleva el incumplimiento de perspectivas o normas y es rápida en el tiempo. Las características físicas de esta emoción son: las cejas se encuentran bajas y en contracción, la cara en tensión, la nariz se encuentra ensanchada, la boca cerrada y en tensión. También son características las elevaciones del tono de voz. En la etapa infantil, en ocasiones, lo transmiten también a través del llanto.
- La sorpresa es una reacción emocional, que se produce ante algún acontecimiento inesperado. Es un estado emocional que no se puede clasificar como positivo o negativo, sino que aparece y desaparece en un corto periodo de tiempo. Es un estado de suspensión del cuerpo y de la mente, sus reacciones físicas son: la elevación de las cejas, los ojos se encuentran muy abiertos sin apenas parpadear y la boca abierta. Se realizan respiraciones muy breves, que incluso llegan a cortarse y, es en ese momento, cuando se da un aumento de la capacidad atencional, haciéndose posible la resolución de la situación.
- La felicidad es una emoción de carácter positivo, constante en el tiempo. Se asocia al bienestar de la persona y se da ante el éxito de objetivos. Esta emoción nos facilita las relaciones sociales, creatividad, el bienestar personal, etc. Su reconocimiento principal es a través de la sonrisa, aunque tiene otros factores mediante los cuales

podemos distinguirla, como son: el aumento de la actividad corporal, aumento del ritmo cardíaco y la coloración de la piel.

- La tristeza es una reacción emocional de carácter primario. Se produce ante una acción o situación que no es satisfactoria para el niño. En las reacciones físicas de esta emoción puede detectarse el lloro en ocasiones (no en todas); también se detecta el desánimo por llevar a cabo alguna acción o actividad. Se produce un cambio de posición de los labios, la inversión de la sonrisa y se reduce todo tipo de actividad física. Esta emoción se utiliza para captar la atención de las personas que se encuentran a nuestro alrededor e indicarles que el estado de ánimo de la persona no pasa por su mejor momento y puede necesitar ayuda.
- Por su parte, las emociones secundarias: son la combinación de varias emociones básicas. Son socioculturales, ya que su expresión y modo de percibir las varía de unas culturas a otras. Son los celos (combinación de miedo, ira y tristeza), la envidia o el amor. También denominadas autoconscientes, comienzan a dar señales en el niño a partir entre los 18 y 24 meses, puesto que es durante esa etapa cuando los niños toman conciencia de sí mismos y de los demás, son capaces de relacionarse en grupo, en diferentes contextos y con diferentes personas, adquiriendo y adecuando unas normas diferentes a cada situación. El niño en estas edades tiende a evaluarse en relación a sus iguales, por mediación de la familia y los maestros. Así pues, se percibe la evaluación y él es consciente de la percepción de la vergüenza y orgullo, lo que hace que sea capaz de adentrarse en estas emociones. Todas ellas van apareciendo con la escolarización del niño. Si el niño no es capaz de entender este tipo de emociones, no podrá autorregular su conducta, y, en ese caso, no será consciente de que influye en las relaciones con los demás.

Dado que estas emociones son muy importantes para el desarrollo del niño, vamos a describir los diferentes tipos:

- El orgullo es una emoción positiva, que se caracteriza por la valoración elevada que tiene una persona de sí mismo o de los demás y la abundancia de seguridad que tiene en sus comportamientos. Se manifiesta después de situaciones de logro. Su exposición física se produce mediante la muestra de logros ante los demás, produciéndose un aumento del ritmo cardíaco y una amplia sonrisa. El cuerpo se encuentra en posición erguida y con la cabeza bien elevada.
- La hostilidad es una emoción negativa, se caracteriza por las respuestas de otras personas que son percibidas por el individuo de manera contraria y rival. Esta emoción es duradera en el tiempo. Produce sentimientos muy diferentes y encontrados como son la ira, el rechazo y el disgusto. La persona experimenta violencia verbal y, en ocasiones, física, rencor, etc. Cuando el niño es capaz de superar la hostilidad, se produce la aceptación.
- La vergüenza es una emoción de carácter negativo, aparece entre los 18 y los 24 meses y en la mayoría de ocasiones lo hace por sorpresa. Se suele producir en ocasiones en las que se da el fracaso. Se caracteriza en el niño por la percepción que tiene hacia los demás por la inseguridad característica de la propia edad. Su manifestación física se origina a través de la evitación o no relación con los demás, el enrojecimiento del rostro, la voz con tonalidad baja, descenso del ritmo cardíaco y el cuerpo se encuentra en posición encogida, con la cabeza agachada e inmovilización total.
- La culpa es una emoción de carácter negativo, producida por una conducta incorrecta o incumplimiento de una norma, que ocasiona un perjuicio en otra persona y debe ser resuelto a través del perdón. Ésta nos indica el valor de nuestro comportamiento, es decir, si lo estamos realizando correctamente o no. Se puede observar un cambio en el estado físico del niño, aparece en ocasiones la vergüenza, el llanto, la tristeza y se produce un descenso de la movilidad corporal y el ritmo cardíaco.

- La empatía es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra, comprendiendo sus sentimientos y emociones. Los niños comienzan a desarrollar esta emoción entre los 18 y los 24 meses a través de los cuentos y del comportamiento real en el aula y en la familia.
- La envidia y los celos, que no son emociones iguales, aunque en ocasiones se combinan. La primera es una emoción de carácter negativo que involucra a otra persona. Se caracteriza por querer tener alguna característica u objeto de otro. Por su parte, los celos se identifican por la dificultad de compartir algo que uno tiene. Un ejemplo de ello (según la teoría del apego) es, en la etapa infantil, la dificultad que se manifiesta en algunos niños para compartir el amor y el cariño de su madre. El niño puede expresarlo en forma de rabietas o llanto cuando la madre se relaciona con un tercero.
- El desprecio es una emoción negativa caracterizada por el pensamiento de inferioridad que una persona tiene sobre otra y las acciones que desencadena este pensamiento.
- La ansiedad es una emoción de carácter intenso que se produce ante una situación de nerviosismo, es originada por una emoción primaria como es el miedo ante una situación extrema. Ésta se divide en: inespecífica y específica. La primera se da cuando no sabemos determinar el estímulo que la desencadena. La ansiedad específica, por su parte, es causada por un estímulo en concreto. Esta emoción se puede detectar a través del miedo o amenaza y las reacciones que surgen de él como son: la alteración corporal y cardíaca, el aumento de la respiración, dilatación de las pupilas, la boca se queda seca por la disminución de la producción de saliva. También se produce un aumento de la sudoración corporal a través de la cual el cuerpo regula su temperatura. En etapas tempranas del menor se produce la ansiedad por separación, ante la relación de apego que mantiene el niño con la persona de referencia.

- El amor es un sentimiento de cariño que tenemos hacia otras personas y surge de las relaciones sociales. Dentro de esta emoción podemos diferenciar dos tipos. El primero en describir es el apasionado u obsesivo, de carácter intenso, caracterizado por el afecto que se tiene con otra persona de manera perturbadora y rápida. El segundo tipo es el cariñoso, es el tipo de amor de menor intensidad que se basa en el acercamiento a otra persona a través de caricias y muestras de cariño. Es causada por un tercero, ya sea persona o animal y está compuesta por otras como son la alegría, tristeza, celos, miedo... Todas ellas causan un aumento en el ritmo cardiaco del niño cuando el amor es intenso; sin embargo, cuando la relación es amistosa causa todo lo contrario, el ritmo baja. Esta gratificante emoción se puede detectar en el rostro del niño con un enrojecimiento repentino de la cara, con la atracción física hacia otra persona y la empatía hacia ella. Tiene efectos sobre la persona de tipo placentero con los cuales aparece la sonrisa o que, en su opuesto, surge el llanto.
- Otra de las emociones secundarias es el humor, es una emoción de carácter positivo que se simboliza por la positividad y disposición con la que una persona realiza una acción, a través de la recreación y la sonrisa. Esta emoción tiene efectos en la persona de carácter satisfactorio y relajante en el niño, se detecta a través de la risa, la cual tiene un efecto relajante en el niño. Se produce un aumento de la participación social, utilizando el humor, chistes, rimas, historias graciosas, etc.

Para entender todas estas emociones, existen unos factores que condicionan su desarrollo y, además, están unidos al desarrollo social. Estos son: la familia y la escuela, las relaciones con sus iguales, factores congénitos, lingüísticos y factores sociales. La familia y la escuela son el primer factor con el que el niño más se relaciona durante esta etapa y, por lo tanto, del que más influencias recibe. De estas relaciones aparece el apego, el cual, si la relación es correcta, será seguro y su desarrollo irá proporcionando autonomía al niño, para así poder explorar el entorno con mayor seguridad.

Otro de los factores influyentes son las relaciones que mantienen el menor con sus iguales, las cuales favorecerán su desarrollo conductual, emocional y social, proporcionando relaciones seguras fuera del ámbito familiar.

Por otro lado existen factores cognitivos que ayudan a comprender las intenciones de los demás y sus emociones y les ayudan a interpretar la información que reciben del entorno.

Existen también factores lingüísticos que durante esta etapa se desarrollan a una velocidad de vértigo, influyendo muy notablemente en las relaciones sociales. A través del lenguaje los niños son capaces de comunicarse, expresar sus sentimientos y emociones y de reconocer las emociones en las personas.

Por último, existen factores sociales, condicionantes de las relaciones, a través de la amistad y de la empatía.

Así pues, en este apartado hemos podido comprobar la importancia de la educación de la IE desde un principio, ya que los niños nacen con emociones primarias que deben ir comprendiendo y asimilando con el paso del tiempo. De esta forma, irá desarrollando en mayor medida las emociones secundarias, consiguiendo ser capaz de entenderlas y manipularlas, así como enfrentarse a situaciones de gran dificultad y resolverlas de forma satisfactoria. Todo ello nos muestra la importancia de la educación familiar y escolar sobre las emociones, con el fin de conseguir el desarrollo completo de las personas.

4.3- HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para poder entender la Inteligencia Emocional deberemos conocer más a fondo las habilidades que la componen.

Salovey y Mayer (1990) ponen mayor énfasis a la percepción emocional, la capacidad de controlar las emociones, la comprensión emocional y la regulación emocional.

Con respecto a la primera, la percepción emocional, es la base de la IE, a través de ella los niños reconocen sus emociones en el momento en el que surgen, lo que muestra que es importante conocerse a uno mismo para poder conocer a los demás.

En segundo lugar, encontramos la capacidad de controlar las emociones. Es una habilidad que permite autocontrolar nuestro cuerpo, sus emociones y sentimientos, y trasladarlos hasta donde uno quiere. Si una persona es capaz de controlarse ante situaciones de estrés, tranquilidad, angustia y tristeza, estará capacitada para enfrentarse a circunstancias límite y salir intacto. Por el contrario, una persona que no sepa controlarse tendrá consecuencias más desagradables, puede ocasionar más tensión por no solventar correctamente la situación.

En tercer lugar está la comprensión emocional, la cual se refiere a la habilidad para almacenar señales, etiquetarlas y agruparlas según las emociones y sentimientos. En ella debemos conocer nuestros estados de ánimo, las causas que hacen que estos cambien, si nos producen efectos positivos o negativos y el por qué de los mismos.

Por último, nos encontramos la regulación emocional, la habilidad más compleja, dado que debemos controlar emociones propias y ajenas, reflexionar y utilizar de manera correcta, haciendo más intensas las positivas y disminuyendo las negativas.

Bisquerra (2000) estructura las competencias emocionales según: Conciencia y control emocional, Regulación emocional, Autonomía personal, Habilidades de vida y bienestar.

Por otro lado, como hemos visto anteriormente, para Fernández-Berrocal y Ramos (2002), la IE es “la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás”. Ellos proponen que la Inteligencia Emocional tiene diez características: control emocional, autoestima, administración del estrés, habilidades sociales, control de impulsividad, equilibrio, habilidades de comunicación, administración de nuestros objetivos, automotivación y actitud positiva. Además, añaden que este concepto implica tres procesos: percepción, comprensión y regulación.

Antes de comenzar a hablar de la percepción en la etapa infantil, es necesario definir la emoción. Según la RAE (2016) es la “sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos”. Ésta, en la etapa infantil que denomina Piaget como periodo preoperacional, se basa en el contacto que tiene el niño con el entorno a través de los órganos sensoriales. En este punto, cabe destacar que estos órganos se desarrollan vertiginosamente en esta etapa y que, gracias a este proceso, el niño, primero se relaciona a través del apego con la persona más cercana pero, más adelante, pasa a ser capaz de interactuar con otras personas, olvidándose de ese apego y partiendo del reconocimiento de emociones y sentimientos, tanto propios como ajenos.

Haciendo referencia a la comprensión, este concepto en la etapa de educación infantil, se basa en la capacidad que tiene el niño para poder reconocer las emociones propias y de las personas que se encuentran en su entorno más próximo, así como percibir y entender aquellos factores que las condicionan. Todo ello conlleva el entendimiento de las personas de manera integral, reconociendo sus emociones, pensamientos y opiniones.

En último lugar, hacemos referencia al proceso de regulación, el cual se lleva a cabo en el cerebro, puesto que las emociones se desarrollan en el sistema límbico (las negativas se encuentran en la amígdala y las positivas en los lóbulos frontales). La amígdala y el neocórtex son los encargados de dispersar las conductas emocionales. Todo esto ayuda al niño a llevar a cabo el control emocional ante diferentes contextos y personas, pasando por diferentes tipos de pensamiento: desde el intuitivo de centración, llegando a un pensamiento más formal. Goleman (2016) plantea que todos debemos conocer el Cociente Emocional, puesto que influye positivamente en nuestras relaciones ante la sociedad e implica el control de las reglas sociales, culturales y el propio autocontrol. Por ello demuestra que la persona que sabe gestionar sus enfados en grado aceptable, en el momento adecuado, de la forma correcta y con la persona adecuada tiene IE.

Entre los 3 y los 6 años los niños son capaces de regular las situaciones negativas utilizando estrategias para obtener un mejor resultado. Al principio de esta etapa el niño utiliza a la persona de referencia para poder regular sus emociones ante el miedo. Así, el niño va adquiriendo un mayor control emocional y aumentando su capacidad para poder enfrentarse a todo tipo de situaciones.

Para la formación de la IE es necesario tener unas habilidades decisivas en nuestra vida, que son la base de la construcción de esta inteligencia. Para ello se debe trabajar en el aula, hacerlo más visible en los currículos y realizar programas educativos desde edades muy tempranas. Estas habilidades se pueden educar tanto en el ámbito familiar como escolar.

La primera de ellas es la autoconciencia: en estas edades implica la capacidad de conocerse a sí mismo, conocer los propios sentimientos y los efectos que tienen en las relaciones sociales. Es importante trabajarlo en esta etapa, ya que tomar conciencia de las propias emociones resulta costoso.

En segundo lugar encontramos el autocontrol, habilidad que se basa en conducir nuestro comportamiento a través de diferentes estrategias de autorregulación como son las propias instrucciones que se da el niño, la modificación de pensamientos negativos en positivos, la relajación, actividades lúdicas, deportivas y placenteras..., con el fin de obtener una conducta correcta.

En tercer lugar, la autoobservación, que se refiere a la capacidad que tiene el niño para estudiar sus propias conductas, conocerse ante diferentes situaciones y poder reflexionar sobre ellas.

Posteriormente, nos encontramos con la autoevaluación, elemento a través del cual el niño percibe y valora su propio comportamiento mediante la información obtenida como consecuencia de una conducta.

Respecto a la motivación en educación infantil es un proceso de acciones que determinan una actuación. Éste tiene dos tipos de factores: internos, aquellos que pertenecen a la propia persona y son la consecuencia para conseguir un deseo propio; y los externos, que dependen de la sociedad que nos rodea y nos proporciona el entusiasmo suficiente para conseguir un objetivo.

La autoestima, es el sentimiento calificativo que cimienta el desarrollo emocional. Es la imagen que el niño tiene de sí mismo y de sus capacidades, teniendo en cuenta los objetivos que se propone y consigue, así como las metas que le va poniendo el adulto en función de sus características y posibilidades.

A través de la empatía los niños son capaces de entender los comportamientos y sentimientos de las personas que están a su alrededor, de mantener una relación de confianza con ellos y de ponerse en su lugar. Para ello, el niño debe desarrollar aspectos cognitivo-emocionales. Es por ello que, durante los primeros años de vida, deben tener una referencia social, para mantener una relación de confianza con otra persona y, más tarde, desarrollar la empatía.

Otra de las habilidades a destacar para adquirir la IE son las habilidades sociales. Las cuales Monjas (1993) define como “las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria”. Estas habilidades son muy importantes para el desarrollo social del niño en esta etapa, ya que le ayudará a relacionarse con los demás de una manera más eficaz y eficiente, le ayudará a solventar conflictos y fomentará el respeto a los demás.

Por todo lo explicado, se puede decir que es muy importante la educación de la IE, ya que es la base de toda habilidad social.

4.4- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

Hoy en día comienza a tener una importancia significativa la educación de la IE en el aula, ya que numerosas investigaciones verifican que incluir ésta en el sistema educativo no entorpece la enseñanza cognitiva, sino todo lo contrario, ya que, al estar las dos relacionadas, el niño es educado de una manera más enriquecedora e integral.

De esta forma, existen numerosos programas que manifiestan resultados beneficiosos y revelan que la Inteligencia Emocional favorece notablemente el rendimiento académico (CASEL, 2013; Zins et al., 2004). En la actualidad hay numerosos autores que destacan la importancia de los beneficios académicos, sociales, físicos, personales, etc. En este sentido Carballo (2006), sostiene que “los primeros años de vida son una verdadera oportunidad para educar las habilidades cognitivas y emocionales del ser humano”. En España es un tema que comenzó a tener importancia en el sistema educativo a finales de los años 90. Por aquel entonces, ya se podían encontrar algunas unidades didácticas para educación infantil en las que se introducía el concepto de IE como fue el *Programa de desarrollo afectivo y social en el aula Trianes*, redactado por M.V. y Muñoz en 1994.

El primer factor condicionante con el que se encuentra el niño para el desarrollo de la IE es el ámbito familiar, mediante el cual comienzan la educación para formarse como personas. En ella adquieren conocimientos y comportamientos que puedan resultar beneficiosos o perjudiciales para un futuro próximo. En consecuencia, la escuela tiene el papel de reestructurar los comportamientos experimentados en el ámbito familiar.

El segundo factor fundamental con el que nos encontramos es la escuela. La IE es una inteligencia con la que se nace, pero la cual debemos ir mejorando, aplicándole nuevas enseñanzas cada día.

Es transcendental dar a conocer el tema, sobre todo, en las personas implicadas en la educación directa del niño, como son: padres, profesores, futuros docentes y a toda

la sociedad en general, porque recae sobre ellos la responsabilidad de educar emocionalmente a los niños, dado que estos son el futuro de nuestra sociedad.

Durante estos últimos años los modelos de familia han ido evolucionando y así como las diferentes formas de trabajo y relación. Debido a este progreso nos encontramos con unos problemas que Shapiro (2001) menciona, siendo alguno de ellos: “el insuficiente tiempo que pasan los padres junto a sus hijos, el escaso cuidado, los diferentes tipos de familias y por último algo muy novedoso en nuestra sociedad, la influencia de las nuevas tecnologías en nuestra vida personal y social, esto puede influir negativamente en el desarrollo emocional del niño, debido a que los modelos de aprendizaje en ocasiones no se desarrollan correctamente”. Como consecuencia, la escuela se puede ver sobrecargada de actividad, la cual debe facilitar a los niños estrategias para el control de la ansiedad, agresividad, así como enseñarles a reconocer las emociones y desarrollarlas, para poder mantener relaciones sociales estables ante el desarrollo de la empatía.

Fernández-Martínez y Montero-García (2016) ofrecen algunas estrategias que pueden servir de ayuda para la práctica docente: en esta etapa se debe aprovechar las rutinas proporcionadas para el desarrollo del lenguaje y el desarrollo emocional como es la asamblea, en la cual se debe crear una relación de confianza, para así llevar a cabo una conversación, donde se expresen emociones y sentimientos en relación con los iguales y con el adulto. Durante toda la jornada escolar, cada vez que se identifique una emoción, se debe poner el nombre, para poder identificarla mejor, dibujar la expresión que representa, hablar de ella con los niños, para que vayan aprendiendo emociones. Además es importante conocer cuál es el origen de las mismas (González- Ramírez, 2007).

Para encaminarse hacia una mejor educación, el maestro debe expresar las emociones en voz alta y, así, ayudar a los niños en el aprendizaje de las mismas. Es necesario proporcionar estrategias en el aula para que sean conscientes de sus errores y equivocaciones, educando en la posibilidad de cambiar su forma de ser y todo ello construya un aprendizaje más enriquecedor (González- Ramírez, 2007).

Kremenitzer y Miller (2008) afirman que “los niños aprenden por imitación y, por ello, los maestros deben constituir un ejemplo positivo”. Según Henao y García (2009) es en la infancia de los niños cuando comienzan a ser conscientes y a ser capaces de reconocer las emociones de los demás y sus causas.

En la actualidad se vienen desarrollando actividades para relajar el cuerpo y concentrar la mente como son los de Lantieri (2009), los cuales buscan cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes. Nos presenta cómo incluir aquí una de las técnicas para relajar el cuerpo y la mente para, así, poder introducir la tranquilidad y aumentar su bienestar físico y emocional.

De acuerdo con Gallego-Gil y Gallego Alarcón (2006) “el desarrollo de la IE es un aprendizaje implícito o incidental que se genera aunque no seamos conscientes de que estamos aprendiendo ni tengamos el propósito deliberado de aprender”. En muchas ocasiones este aprendizaje es inconsciente y no planificado. Los alumnos son capaces de aprender a través de la observación de un modelo.

Autores como Bisquerra (2007) y López-Goñi y Goñi (2012) destacan que los docentes deben formarse inicialmente en competencias emocionales, puesto que son un aspecto importante para la educación y el desarrollo del infante. Uno de los objetivos principales para poder educar en el aula, es destacar el desarrollo de la IE del docente, ya que “todas las personas que forman parte de un ámbito aportan a él su emocionalidad y de alguna manera son influidos por la emocionalidad del mismo” (Boix, 2007). Por lo que es muy importante, que la sociedad reconozca el papel fundamental que tiene el educador en esta etapa, gracias a su educación emocional y la que proporciona a los estudiantes.

Una de las causas que justifican la poca relevancia que no en pocas ocasiones se otorga a la educación emocional, proviene del desconocimiento y falta de formación de los propios maestros, quienes no siempre poseen herramientas ni recursos para ponerla en práctica (Denham et al., 2011).

En último lugar, Pegalajar y López (2015) afirma que “en la formación universitaria del educador se debe plantear el desarrollo de competencias emocionales, pues resultan cruciales para dotar de calidad la enseñanza del sistema educativo”. Para ello se debe formar a los futuros docentes en esta competencia, para que puedan desarrollar de manera más eficaz y eficiente su función con toda la comunidad escolar. Es necesario fomentar que los alumnos puedan tomar decisiones propias, sean capaces de reconocer sus fortalezas y debilidades y establezcan relaciones sociales a través del respeto y la empatía.

Así, como se ha podido justificar a lo largo de todas estas lecturas, es muy importante la educación de la IE en el profesorado, ya que estos son los modelos de educa-

ción que seguirán los alumnos y, posteriormente, centrarse en la educación del alumnado a través de la docencia, llevando a cabo programas que fomenten:

- El autoconocimiento del niño, para que pueda reconocer sus propias emociones y sentimientos, para poder fomentar su confianza y tener un mejor desarrollo.
- El conocimiento de sentimientos y emociones de las personas que nos rodean, para relacionarse anteponiéndose a dificultades que se presentan en las relaciones sociales.
- Saber gestionar las emociones, para poder regularlas en diferentes ámbitos y ante distintas situaciones y, así, poder tomar la respuesta más correcta a cada contexto.
- Las habilidades sociales, porque sin ellas el niño no sería capaz de establecer relaciones, solucionar conflictos, etc.

5- PROPUESTA DE INTERVECIÓN

En primer lugar, en este apartado se realiza una breve explicación de la propuesta de intervención que se va a llevar a cabo. Antes de nada, decir que, en el aula se ejecutan una serie de actividades para trabajar la IE en infantil, con el fin de que los niños sean capaces de conocer sus emociones y las de las personas que les rodean, se controlen, motiven y sean capaces de llevar a cabo respuestas adecuadas, empatizando siempre con el entorno y favoreciendo el desarrollo de las habilidades sociales.

Esta propuesta se ha llevado a cabo en un colegio ubicado en la provincia de Ávila, en la localidad de Arévalo, llamado “Amor de Dios”. Dicha localidad cuenta con unos 8.000 habitantes y la fuente de riqueza de las familias que acuden al colegio (en su gran mayoría) procede de la agricultura y la ganadería, destacando dos fábricas y la compraventa de antigüedades.

El centro es de carácter concertado y ofrece todas las etapas educativas. Dentro del mismo, este proyecto de intervención está dirigido a los alumnos del segundo ciclo de infantil y, más concretamente, al tercer curso (5 – 6 años). Gracias a la realización de las prácticas en este centro, se ha podido llevar a cabo el presente proyecto de intervención.

5.1- CONTEXTO

El aula en la cual se ha puesto en práctica este programa está compuesta por veintiún alumnos (11 niñas y 10 niños).

En relación a la IE, este grupo de alumnos ha llevado a cabo durante toda la etapa de infantil el proyecto educativo de Colorines Sm, basado en las Inteligencias Múltiples. Es por ello que, durante toda esta etapa, se han trabajado las emociones y, en la actualidad, son capaces de reconocer las primarias.

5.2- OBJETIVOS

El objetivo general de este trabajo es: conocer los diferentes aspectos que forman la IE. Relacionados con el objetivo anterior, se establecen los objetivos específicos, que son los siguientes:

- Desarrollar la IE de los alumnos participantes en el programa.
- Aprender a identificar nuestras propias emociones y las de los demás.
- Reconocer las causas por las que se producen las emociones y la influencia que ejercen las mismas en las relaciones sociales.
- Reconocer tanto las emociones positivas como las negativas y saber clasificarlas.
- Desarrollar el autocontrol, la autoestima y la empatía.
- Respetar a los compañeros, sus ideas, las normas de convivencia y los turnos de palabra.
- Aprender a discernir entre las actividades que nos gustan realizar y aquellas que no.
- Aprender a resolver conflictos de forma eficaz y saludable.
- Conseguir el control de las emociones
- Conocer las diferentes situaciones que modifican nuestras emociones.

5.3- CONTENIDOS

Los contenidos que se van a tratar en las siguientes sesiones son:

- Emociones primarias y secundarias.
- Uso del lenguaje para la expresión de necesidades, sentimientos e intereses.
- Identificación de expresiones faciales.
- Adiestramiento de la escucha activa hacia los demás, realizando intervenciones orales utilizando los recursos adecuados: tono, respeto del turno de palabra.
- Aprendizaje de técnicas de relajación frente a momentos que resulten agobiantes.
- Resolución de conflictos ante situaciones que se dan en el aula diariamente.

- Nociones de ciertas habilidades sociales básicas: saludo, perdón, agradecimiento, apego, escucha y expresión de sentimientos.
- Empatía: capacidad para ponerse en el lugar de otra persona.

5.4- METODOLOGÍA

La metodología utilizada en esta propuesta fue activa y participativa, basada en el aprendizaje significativo por descubrimiento y pretendiendo involucrar al alumno desde un principio. Para ello se buscaba relacionar los nuevos contenidos con los que ya poseen, ordenando la información e integrando la nueva para transformarla y así producir el aprendizaje deseado. Esta metodología diseñada por Ausubel, fue aplicada con la intención de que los alumnos se relacionasen en el día a día con los conocimientos y aprendizajes que van adquiriendo, así como los contenidos que tienen ya asimilados cada uno de ellos.

Todas las sesiones se han llevado a cabo utilizando vocabulario, estrategias y terminología adaptados al alumnado. Además, se ha fomentado la participación y reflexión de los niños, para conseguir que ellos mismos obtengan sus propias conclusiones en función de sus conocimientos y experiencias en el aula.

En último lugar, se ha utilizado el juego como recurso educativo para la realización de ciertas actividades, ya que a través de él, el niño desarrolla su imaginación. Éste es un medio de aprendizaje, disfrute y que, además, permite la interacción con los compañeros.

5.5- TEMPORALIZACIÓN

El programa se desarrolló a lo largo de quince días, siendo diez de clase: del 28 de abril al 12 de mayo. Antes de iniciar este programa de intervención se llevó a cabo una evaluación inicial con el objetivo de conocer qué características tenían los niños del aula donde ya se ha trabajado la IE. Para ello se utilizaron diferentes ítems, siendo la

finalidad evaluar diferentes respuestas y proporcionándoles una puntuación en función la misma:

- 2 puntos: la respuesta es buena.
- 1 punto: la información obtenida no es muy buena o escasa.
- 0 puntos: fracaso.

Ítems	0	1	2
Da los buenos días al entrar al aula.			
Se relaciona con el resto de compañeros.			
Participa en todas las actividades del aula.			
Manifiesta afecto a los compañeros y al maestro.			
Pide lo que necesita de forma educada.			
Expresa sus emociones con facilidad.			
Cumple las normas del aula.			
Respeto el turno de palabra.			
Crea conflictos.			
Acepta diferentes opiniones.			

Posteriormente, y partiendo de los resultados obtenidos, se eligieron a seis niños/as, de los cuales dos de ellos tenían respuestas buenas, dos no tan buenas y los otros dos fueron elegidos porque llamaba la atención los escasos resultados obtenidos en dicha evaluación. Aunque inicialmente se eligieron a seis niños, parecía lógico trabajar con los que menos competencias mostraban en las observaciones realizadas y, por ello,

se trabajó también con los niños que estaban en peores condiciones, para que todos se beneficiaran de estas estrategias.

Todas las sesiones se llevaron a cabo en el mismo horario y durante todas ellas se realizó una breve introducción en la asamblea. Después se realizaron las actividades con el grupo al completo y, en otras ocasiones, se llevaron a la práctica en grupos más reducidos de 3-4 personas.

Por último decir que siempre que se produjo algún tipo de conflicto en el aula se habló de él en el momento y se buscaron posibles soluciones.

Cronograma:

Semana	Jueves	Viernes	Lunes	Martes	Miércoles
Primera	Sesión Inicial y Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
Segunda	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9	Sesión 10

5.6- RECURSOS

Para llevar a cabo este programa se necesitaron diferentes tipos de recursos:

- **Materiales:**
 - Cinco botes de plástico.
 - Lapiceros.
 - Pinturas.
 - Esterillas.
 - Bolsa.
 - Gominolas y chupa - chups.
 - Fichas didácticas.
 - Cuento “El monstruo de colores”
 - Cuento “Te quiero un montón”.
 - Fotografías.

- Música relajante.
- Música alegre.
- Radiocasete.
- Cronómetro.
- Aula psicomotricidad.
- Aula ordinaria.
- Aula auxiliar.
- Elementos para disfrazarse: gorros, gafas, pañuelos, abanicos, nariz de payaso etc.
- **Tecnológicos:**
 - Proyector.
 - Ordenador.
- **Humanos:**
 - Maestra.
 - Alumnos.

5.7- ACTIVIDADES

SESIÓN 1:

Actividad: El monstruo de los colores.

Desarrollo: durante la primera asamblea se comenzó hablando de las emociones, preguntando a los alumnos: ¿Qué son las emociones?, ¿Conocéis alguna emoción?, ¿Cómo se reconoce?, ¿Qué os pasa cuando tenéis una emoción de ese tipo? Posteriormente se narró el cuento de “El monstruo de los colores” y se llevó a cabo preguntas sobre lo ocurrido en el cuento: ¿Qué le pasa al monstruo?, ¿Para qué utiliza los botes?, ¿Qué emociones aparecen?, ¿Con qué colores?, ¿Te ocurre alguna vez a ti?

A continuación, se escribió en la pizarra las emociones que habían aparecido en el cuento y se llevó a cabo una actividad sobre ello con botes de colores: rojo, amarillo, azul, negro y verde. Se presentaron imágenes a los niños de las emociones, las cuales ellos debieron reconocer e introducir en el bote correspondiente: en el de color amarillo, las

representativas de la alegría; en el azul, las de la tristeza; en el rojo la rabia; en el negro el miedo y en el verde, la calma.

Temporalización:

30 minutos.

Evaluación:

	NC	ED	C	OBSERVACIONES
Es capaz de reconocer las emociones que aparecen en el cuento.				
Reconoce las emociones básicas.				
Identifica emociones a través de imágenes o las propias caras de los compañeros.				

NC= No conseguido. ED= En desarrollo C=Conseguido.

SESIÓN 2:

Actividad: Reconozco mis emociones y las de los demás.

Desarrollo: en esta ocasión se llevó a cabo una ficha de reconocimiento de las emociones presentadas anteriormente. En ella los niños realizaron un dibujo de cada en un apartado, realizando las expresiones en ellos mismos y en personas de su entorno. Posteriormente, se habló de los efectos que producen estas emociones en nuestro cuerpo: unas nos producen placer al lograr objetivos agradables y otras no tanto, sintiendo frustración. Por ello los niños marcaron con un círculo rojo en los anteriores dibujos las emociones negativas y con un círculo verde las positivas.

Temporalización:

15 min.

Evaluación:

	NC	ED	C	Observaciones
Expresa gráficamente las emociones.				
Verbaliza los efectos que producen las emociones sobre el cuerpo.				
Reconoce sus propias emociones.				

SESIÓN 3:

Actividad: Así soy yo.

Desarrollo: se comenzó hablando de las diferentes características que tienen las personas, mostrando imágenes y describiéndolas. Posteriormente, los niños realizaron un retrato propio, con sus características físicas, el color de pelo, estatura, etc. Al finalizar la actividad cada niño describió la imagen que había realizado y escucharon al resto de compañeros, así tomaron conciencia de la suya y de la del resto de compañeros. A través de esta actividad pudieron asimilar que nadie es igual, aunque existen gemelos y mellizos, que cada persona es única en el mundo e irrepetible y, por ello, es muy importante quererse uno tal y como es, con sus virtudes y sus defectos.

Temporalización:

20 min.

Evaluación:

	NC	ED	C	OBSERVACIONES
Es capaz de señalar características físicas propias y ajenas.				
Participa activamente en la actividad.				
Expresa emociones y sentimientos.				
Verbaliza cualidades.				

SESIÓN 4:

Actividad: La bolsa sorpresa.

Desarrollo: es importante trabajar el autocontrol del niño en estas edades, dado que son muy impulsivos. Por ello, se llevó a cabo una actividad en la que los niños estuvieron sentados en su mesa de trabajo, con sus compañeros habituales. Se les proporcionó una bolsa cerrada con sorpresas dentro (gominolas y chupa -chups), que se colocó en el centro de la mesa. Tras ello, se les indicó que se iba a poner un cronómetro en funcionamiento durante dos minutos y si llegaban a agotar el tiempo recibirían dos de las sorpresas de la bolsa, mientras que el que no llegase a ese tiempo sólo recibiría una. Remarcamos que quien llegase al tiempo estimado alcanzaría el objetivo y conseguiría un premio mayor.

Temporalización:

10 min.

Evaluación:

	NC	ED	C	OBSERVACIONES
Es capaz de controlar sus emociones.				
Logra sus objetivos a través del autocontrol.				
Es capaz de esperar para conseguir su objetivo.				

SESIÓN 5:

Actividad: El amor.

Desarrollo: durante la asamblea se preguntó a los niños si sabían lo que era el amor y si lo habían sentido alguna vez por alguien. También se buscó que hablaran sobre qué habían sentido y cómo lo habían demostrado. Posteriormente, se narró el libro “Te quiero un montón”, el cual explica la historia de un padre, una madre y un hijo, donde el padre tiene que irse de viaje y la madre no tiene tiempo para jugar ni leer cuentos a su hijo. A continuación, el niño pide a la madre que le diga que le quiere y ella, dándose cuenta de que no le ha hecho mucho caso, se lo hace ver de diferentes formas. Durante la narración del cuento los niños imitaron las formas de amar de la madre a sus propios compañeros y maestra de aula. Seguidamente los alumnos realizaron una ficha en la que contestaron preguntas como a quién aman y cómo lo hacen, y vieron imágenes en las que había niños demostrando su amor y otras en las que aparecían niños enfadados para, posteriormente, tachar las acciones que no demostraban amor hacia otra persona. En último lugar, cada niño expresó amor a otro niño del aula abrazándole, haciéndole caricias, besándole, etc.

Temporalización:

25 min.

Evaluación:

	NC	ED	C	OBSERVACIONES
Expresa el amor hacia los demás.				
Reconoce el amor que le dan las personas.				
Identifica las diferentes maneras con las que se expresa el amor.				

SESIÓN 6:

Actividad: Julieta la niña a la que le ocurrían cosas extrañas.

Desarrollo: se comenzó narrando una historia y enseñando viñetas representativas de lo que le iba ocurriendo a la protagonista de la misma. Al finalizar se realizaron unas preguntas para saber si habían entendido el relato y si eran capaces de identificar las ocasiones en las que ellos mismos sienten vergüenza y/o culpa. El cuento que se leyó a los alumnos fue el siguiente:

Julieta es una niña de 6 años que acude diariamente al colegio. Es una niña con muchas capacidades: sabe leer, sumar y restar. También es muy alta, rubia y ya le falta algún diente.

Pero, ¿Sabéis que le ocurre a Julieta en ocasiones?

Es muy vergonzosa, lo que de vez en cuando le ocasiona algún problema con la gente que le rodea. En el colegio a los niños de su clase les encanta cantar y bailar, pero Julieta es tan tímida que cuando tiene que cantar y bailar se queda en su sitio o, incluso, en ocasiones, se esconde, porque tiene mucha vergüenza, su cara se pone toda colorada, le sudan las manos y el corazón le late a 1000 por hora. Intenta no hablar, para que nadie se dé cuenta de que está ahí.

En alguna ocasión Julieta se pelea con un compañero y cuando es regañada por la maestra le aparece la vergüenza, aunque también le aparece una emoción llamada culpa. Después para sentirse mejor habla con su compañero y le pide perdón.

Julieta tiene un secreto: en su casa es la mejor cantante y se sabe un montón de canciones, también le apasiona bailar. Por eso un día pidió ayuda a su mamá para poder cantar en clase junto a los demás, su mamá, su papá y su hermano hicieron de público en una actuación muy especial en el salón de su casa.

Al día siguiente decidió superar esa vergüenza, cantar y bailar como todos los demás, salió a la tarima y cantó su canción preferida sin ponerse roja, sin temblar y sin que le sudasen las manos. Todos los niños de la clase se alegraron de escuchar a Julieta feliz.

Tras la narración de la historia y el visionado de viñetas se realizaron las siguientes preguntas:

- ¿Por qué Julieta era vergonzosa?
- ¿Qué le pasaba cuando aparecía la vergüenza?
- ¿Qué cosas le daban vergüenza?
- ¿Cómo hizo desaparecer la vergüenza? ¿Y la culpa?
- ¿Vosotros sentís vergüenza y culpa? ¿Cuándo?

Temporalización:

12- 15 min.

Evaluación:

	NC	ED	C	OBSERVACIONES
Reconoce la vergüenza.				
Reconoce la culpa.				
Expresa lo que siente en esos momentos.				
Se pone en el lugar de otra persona.				

SESIÓN 7:

Actividad: Resolvemos la situación.

Desarrollo: se enseñó unas viñetas a los niños para que se fijaran y expresaran lo que pasaban en cada una de ellas. Posteriormente, debieron ordenarlas. Y, por último, el maestro explicó lo ocurrido y les realizó varias preguntas:

- ¿Qué ha pasado entre Erik y Arancha?
- ¿Qué hacéis vosotros cuando todos queréis el balón?
- ¿Quién os ayuda a solucionar el problema?
- ¿Lo hacéis solos?
- ¿Cómo os lo pasáis mejor en el patio: jugando solos o con más compañeros?

Temporalización:

15 min.

Evaluación:

	NC	ED	C	OBSERVACIONES
Reconoce conflictos.				
Es capaz de resolver conflictos.				
Pide ayuda cuando lo necesita.				
Busca una solución sin acudir a un adulto.				

SESIÓN 8:

Actividad: Respetamos el turno de palabra.

Desarrollo: durante la asamblea, cada niño contó lo que había realizado el fin de semana, lo que hizo durante el puente con su familia, un viaje que estaban planeando en casa, etc. En esta actividad los niños se expresaron de forma ordenada, respetando el turno de palabra, manteniendo silencio y atendiendo a lo que los demás estaban contando. Cada vez que un niño había acabado de hablar, pedíamos a otro que nos contase algo de lo que expresó el anterior, para ver si ha aprendido a escuchar al compañero.

Para finalizar se preguntó a toda la clase:

- ¿Todos habéis respetado el turno de palabra?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando os han escuchado?
- Y si algún día no os escuchan, ¿qué os pasa?
- ¿Os gusta que os escuchen?

Temporalización:

25- 30 min.

Evaluación:

	NC	ED	C	OBSERVACIONES
Respeto el turno de palabra.				
Se expresa claramente en público.				
Realiza una escucha activa.				
Se manifiesta cuando le interrumpen.				

SESIÓN 9:

Actividad 1: Aprendemos a reírnos.

Desarrollo: primero se realizó una actividad de presentación. El maestro acudió con una nariz de payaso al aula para eliminar la vergüenza.

En esta actividad cada niño tenía que decir su nombre y sus apellidos utilizando diferentes expresiones faciales. Además, representaron a diferentes animales: camellos, leones, tortugas, serpientes, búhos...

Temporalización:

8-10 min.

Actividad 2: Somos mimos.

Desarrollo: se llevó a cabo para así proporcionar un ambiente más distendido y eliminar los posibles casos de vergüenza. Toda la clase se colocó en un semicírculo y el maestro, en esta ocasión, fue el centro de atención haciendo de mimo, al cual los niños imitaron riéndose, enfadándose y llorando. Posteriormente, cada niño salió al centro y los demás niños le imitaron. A través de esta actividad, se buscó facilitar a los pequeños la pérdida de la timidez y que el aumento de los momentos de risa. Para finalizar la actividad, se realizó una risa fonadora con las cinco vocales: ja, je, ji, jo, ju, en la cual los niños seguían la imitación del maestro.

Temporalización:

15 min.

Actividad 3: El pase de moda.

Desarrollo: antes de comenzar se explicó a los alumnos que iban a ser modelos profesionales, los mejores de España. Dividimos el grupo en dos para hacer turnos de desfile y cada uno dispuso de 1 minuto y 30 segundos para caracterizarse con el material que había en el aula: telas, gafas, pelucas... Seguidamente el maestro fomentó la competencia diciendo que habría un solo ganador, el que desfilase de la mejor manera. El maestro hizo de presentador y al finalizar, los dos grupos fueron los ganadores porque lo hicieron estupendamente, y, en forma de halagos, tuvieron que darse besos y abrazos entre todos.

Temporalización:

20 – 25 min.

Evaluación:

	NC	ED	C	OBSERVACIONES
Expresa el humor.				
Es capaz de reírse en cualquier momento.				
Es capaz de cambiar de emoción en poco tiempo.				

SESIÓN 10:

Actividad: Aprendemos a relajarnos.

Desarrollo: se llevó a cabo en el aula de psicomotricidad. En primer lugar, los niños se sentaron en las esterillas, y se explicó la importancia de poder controlar nuestro cuerpo

y sus partes. Esto nos proporciona bienestar y nos ayuda en situaciones de nuestra vida en las cuales estamos nerviosos y rodeados de estrés. El aula permaneció a una temperatura agradable, se puso música relajante y se fue narrando los pasos que tuvieron que seguir los alumnos, para poder llegar a la relajación. A continuación, se proporcionaron las siguientes indicaciones:

- 1- Bienvenidos a nuestra relajación. Vamos a aprender a controlar nuestro cuerpo y así poder calmarlo. Para ello debemos tumbarnos boca arriba en las esterillas, para poder sentir nuestro cuerpo y sus partes en relajación.
- 2- Tenéis que colocaros en una postura cómoda para poder relajarnos.
- 3- En primer lugar, colocaremos una mano encima del vientre para poder sentir nuestra respiración y el ritmo que tiene, reconociendo que nuestro cuerpo se mueve con ella. Esto hace que nuestro vientre suba y baje.
- 4- Cerramos los ojos e inspiramos profundamente por la nariz. Sentimos como los pulmones y el vientre se llena de aire. Ahora soltamos el aire muy lentamente por la boca. Volvemos a realizar la acción varias veces.
- 5- En este momento avanza hasta tus puños, ciérralos y aprieta fuerte. Contamos hasta 5 y soltamos despacio, sintiendo como se relajan nuestros brazos.
- 6- Ahora subiremos los hombros acercándolos a las orejas con fuerza, esperamos un poco y volvemos a la posición inicial contando hasta 5.
- 7- Ya hemos relajado las manos, los brazos y los hombros.
- 8- Nos centramos en nuestros ojos cerrados, lo hacemos con mucha fuerza para que no nos entre el polvo de una tormenta de arena.
- 9- Abrimos la boca igual que hacemos nada más levantarnos. Realizamos un bostezo bien grande, sacamos la lengua despacio todo lo que podamos. Soltamos relajando la cara y contamos hasta 5.
- 10- Llegamos hasta nuestro vientre, lo encojemos, nos abrazamos a nosotros mismos muy fuerte, soltamos y relajamos volviendo hasta nuestra posición inicial.
- 11- Vamos a poner en tensión nuestras piernas apretando, encojemos los dedos de los pies con fuerza, contamos 5, soltamos y nos relajamos.
- 12- Para acabar vamos a tensar todo el cuerpo: los pies, las piernas, el vientre, las manos, los brazos, los hombros y la cabeza. A continuación, soltamos para, así, relajamos. Inspiramos y espiramos tres veces para ser capaces de concentrarnos en nuestra relajación.
- 13- Ahora nos vamos a quedar un tiempo tumbados pensando en cómo nos sentimos.

14- Comenzamos a abrir los ojos, a mover nuestro cuerpo despacio. Nos sentamos lentamente.

Al acabar la relajación se hizo una pequeña asamblea, preguntando cómo se habían sentido y qué sensaciones tenían en su cuerpo que al entrar al aula no.

Temporalización:

30 min.

Evaluación:

	NC	ED	C	OBSERVACIONES
Posee destrezas para relajarse.				
Consigue relajarse a través de la actividad.				
Expresa lo que siente.				

5.7.1- Resultados

Durante estas diez sesiones se llevó a cabo una observación y evaluación de un total de diez alumnos: sus comportamientos, expresiones, actitudes, emociones, sentimientos, relaciones y respuestas. Cabe destacar en este punto que los resultados obtenidos han sido de gran variedad y que en todas las actividades han participado el 97% del alumnado.

- Alumno 1: niña de 6 años y 3 semanas, con un rendimiento normalizado-alto en el aula. Durante las sesiones se pudo comprobar que es capaz de reconocer las emociones primarias sin ninguna dificultad, aunque sí la tiene para identificar la vergüenza. En lo referido al autocontrol, esta niña es paciente en general, aunque en la actividad llevada a cabo para trabajar este aspecto, a los treinta segundos de comenzar dijo que ella paraba ya, que sólo quería un obsequio. Por último, es capaz de expresar verbalmente lo que le sucede y, en alguna ocasión, lo que le pasa a la gente que le rodea.
- Alumno 2: niño de 5 años y 10 meses que posee un rendimiento normalizado-bajo en el aula. Durante el periodo de prácticas y la realización de este programa se observó que el niño se negaba a realizarla. Este comportamiento también ha sido observado, en ocasiones, a la entrada del aula, cuando se despide de su familiar. La causa de ello es su sentimiento de enfado o la poca motivación con la

que cuenta. A ello, se añade el problema de que son pocas las veces que expresa lo que le sucede, por lo que aumenta más el enfado consigo mismo. Es capaz de reconocer todas las emociones, aunque no ha sido partícipe de todas las actividades.

- Alumno 3: niño de 5 años y 8 meses que posee un rendimiento normalizado en el aula. Durante la realización de las actividades fue capaz de reconocer todas las emociones y ser paciente. Sin embargo, se observó que, en ocasiones, no es capaz de resolver conflictos, lo que expresa mediante rabieta en el aula que se fueron reduciendo a lo largo de los meses.
- Alumno 4: niña de 6 años y 2 meses que posee un rendimiento normalizado en el aula. Ha sido capaz de reconocer todas las emociones, aunque con algo más de dificultad la vergüenza. Es capaz de expresar lo que le sucede y resolver los conflictos ella sola.
- Alumno 5: niño de 6 años y 4 meses con un rendimiento alto. Aunque es muy impulsivo, es capaz de reconocer todas las emociones primarias y parte de las secundarias.
- Alumno 6: niña de 5 años y 5 meses, la cual posee un rendimiento bajo. Se viene observando que necesita más atención para realizar las actividades, relacionarse por igual con todos los compañeros y mostrar afectividad hacia los demás. Le cuesta reconocer emociones como el miedo, la rabia y, en ocasiones, no es capaz de autocontrolarse.
- Alumno 7: niña de 6 años y dos meses con un rendimiento académico normalizado. Su carácter es tranquilo y es capaz de reconocer todo tipo de emociones tanto primarias como secundarias.
- Alumno 8: niño de 6 años con un rendimiento normal-bajo. Es capaz de reconocer todas las emociones primarias, y de las secundarias equivoca la vergüenza con el asco. Es capaz de resolver conflictos pero en ocasiones recurre a terceros para que le ayuden.
- Alumno 9: niño de 5 años y 11 meses, posee un rendimiento escolar medio. Necesita ayuda para la identificación de la rabia, la sorpresa y la vergüenza. Sin embargo, a través del programa se observó una mejora y, en la actualidad, sólo tiene dificultades para reconocer la vergüenza.

- Alumno 10: niño de 6 años, posee un rendimiento escolar normalizado. Comenzó el programa con un alto nivel de actividad y de pérdida de atención, aunque a través de él ha mejorado y es más paciente a la hora de realizar las actividades, escuchando de manera más eficaz. Después de llevar a cabo el programa es capaz de reconocer todas las emociones.

Según los resultados obtenidos, podemos destacar que el 20% de los alumnos no son capaces de reconocer todas las emociones debido a diferentes causas, como puede ser la inmadurez. Otro dato importante es que el 97% son capaces de controlarse ante situaciones adversas y que todos son capaces de demostrar humor y amor.

Señalar que estos resultados no son del todo objetivos, puesto que se deben realizar muchas actividades y un seguimiento más exhaustivo del alumnado para obtener resultados más fiables.

6- EVALUACIÓN

Teniendo en cuenta la orden EDU/721/2008 del 5 de Mayo, por la que se regula la implantación, el desarrollo y la evaluación del segundo ciclo de la educación infantil en la comunidad de Castilla y León, podemos afirmar que la evaluación de este programa será global, continua y formativa, ya que tomamos como referencia los criterios de evaluación de cada una de las áreas del Decreto por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la educación infantil para nuestra comunidad. Así, en primer lugar, es global porque permite conocer el desarrollo de todas las dimensiones de la personalidad de cada alumno. Por otro lado, es continua debido a que, durante el proceso de enseñanza se lleva a cabo una recogida de información y de análisis de los progresos que desarrolla el alumnado durante el mismo (ya sea de manera individual o colectiva, dependiendo de la actividad). Y, finalmente, podemos definirla como formativa, ya que nos indica el nivel de competencias adquiridas necesarias para la siguiente etapa evolutiva.

Posteriormente a la realización de las actividades se llevó a cabo la evaluación continua y formativa, mediante la cual se valoró el progreso e identificación de los obje-

tivos, aprendizajes adquiridos y dificultades encontradas en el desarrollo de la actividad, para poder ser adaptadas.

En último lugar se realizará una evaluación final a través de la cual obtendremos el grado de consecución de los objetivos de nuestro programa (Anexo 2).

7- CONCLUSIONES

La elección del tema para el Trabajo de Fin de Grado surgió de la idea de conocer la importancia de la educación emocional en la etapa de educación infantil. Tras días de investigación sobre ello, me decanté por la IE, ya que el desarrollo de esta inteligencia se da en edades tempranas, cuando el niño todavía posee esa gran plasticidad para aprender, desarrollar y regular los estados emocionales propios y ajenos. Lo esencial de esta inteligencia se debe a que afecta a diferentes ámbitos de la vida del infante, como son otro tipo de inteligencias, relaciones, desarrollo emocional y cognitivo del niño, etc.

A través del presente trabajo se ha dado una visión generalizada de qué es la IE, quiénes son sus precursores, sus características, desarrollo, habilidades y beneficios; para, posteriormente, plasmarlo en la propuesta didáctica destinada a esta edad. Por ello y todo lo expuesto en el trabajo se puede afirmar que es de gran importancia la educación en IE en edades tempranas, dado los múltiples beneficios que ésta aporta a la persona desde su infancia. A través de la propuesta didáctica se ha podido obtener información relevante sobre los aspectos relacionados con la IE. Como futura docente veo la necesidad de trabajar necesariamente esta inteligencia desde la etapa infantil en todas las aulas, puesto que mejora el rendimiento, las habilidades sociales, proporciona un mejor manejo de las emociones y un aumento de la capacidad de empatía.

Por otro lado, su realización, ha contribuido a mi maduración y superación personal como futura maestra, puesto que ha supuesto el último paso de mi formación universitaria para la obtención del título de graduada. Durante todo este período me he enriquecido personalmente a través del esfuerzo, motivación, investigación y desarrollo de la propuesta sobre la IE.

8- BIBLIOGRAFIA

- Andrés Vilorio, C. (2005). *La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores*. Tendencias Pedagógicas, (10). 107-124.
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF, 1*.
- Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: CISS Praxis Educación.
- Bisquerra Alzina, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. Faros.
- Bisquerra Alzina, R; Pérez González, J. y García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Chóliz Montañés, M. (2016). *La expresión de las emociones en la obra de Darwin*. En F. Tortosa, C. Departamento de Psicología Básica. Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://www.uv.es/choliz/ExpresionEmocionesDarwin.pdf>,
- Decreto 12/2008, de 14 de febrero, por el que se determinan los contenidos del primer ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León (BOCyL nº 35 de 20 de febrero).
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P (2016). *La importancia de desarrollar la Inteligencia Emocional en el profesorado*. Revista Iberoamericana de Educación. Recuperado de <http://docplayer.es/4805802-La-importancia-de-desarrollar-la-inteligencia-emocional-en-el-profesorado.html>
- Fernández-Martínez, A. M. y Montero-García, I. (2016). *Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 14 (1), 53-66.

- Gallego, D. y Gallego Alarcón, M. (2004). *Educación la inteligencia emocional en el aula*. Boadilla del Monte (Madrid): PPC.
- García-Fernández, M. y Giménez-Mas, S. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. Espiral. Cuadernos del profesorado, 3(6), 4.
- Gardner, H. (1994). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Guevara Gómez, L. (2011). *La inteligencia emocional*. Revista Digital Para Profesionales De La Enseñanza, (12).
- Herrera, A. (2015). *La educación emocional desde la etapa preescolar*. Revista Para el Aula, 16, 33-35.
- Lantieri, L., Goleman, D. y Punset Bannel, E. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.
- Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE nº 106 de 4 de mayo).
- Marchesi, A., Coll, C., y Palacios González, J. (2005). *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza Editorial.
- María, C y Ferrer, S (2010). *Análisis transcultural de la inteligencia emocional*. Almería. Universidad de Almería.
- Monjas, I. y González, B. (2000) (Dir.). *Las habilidades Sociales en el Currículo*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia; CIDE.
- Navarro Guzmán, J. I. y Martín Braco, C. (Coords.) (2009). *Psicología del desarrollo para docentes*. Madrid. Pirámide.
- Navarro Guzmán, J. I. y Martín Braco, C. (Coords.) (2016). *Psicología evolutiva en Educación Infantil y Primaria*. Madrid. Pirámide.
- Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil (BOE nº 5 de 5 de enero).
- Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se regula el Grado de Educación Infantil (BOE nº 312 de 29 de diciembre).
- Palomino, M. D. C. P., & Hernández, L. L. (2015). *Competencias emocionales en el proceso de formación del docente de Educación Infantil*. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 13(3).

Real Academia Española. (2016). *Definición de "emoción"*. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=EjXP0mU>

9- ANEXOS

ANEXO 1: ACTIVIDADES.

Nombre:	Edad:
Alegría	Tristeza
Rabia	Miedo

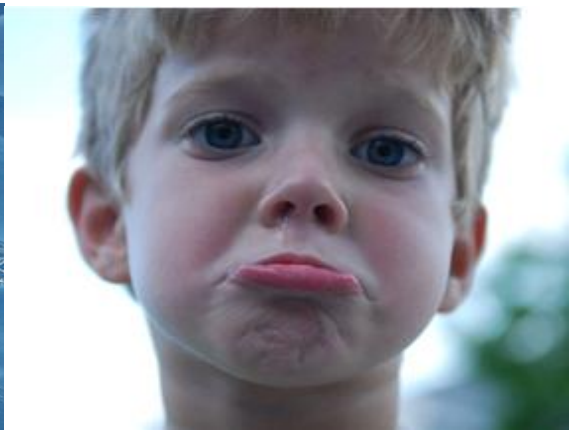
Calma













Nombre:

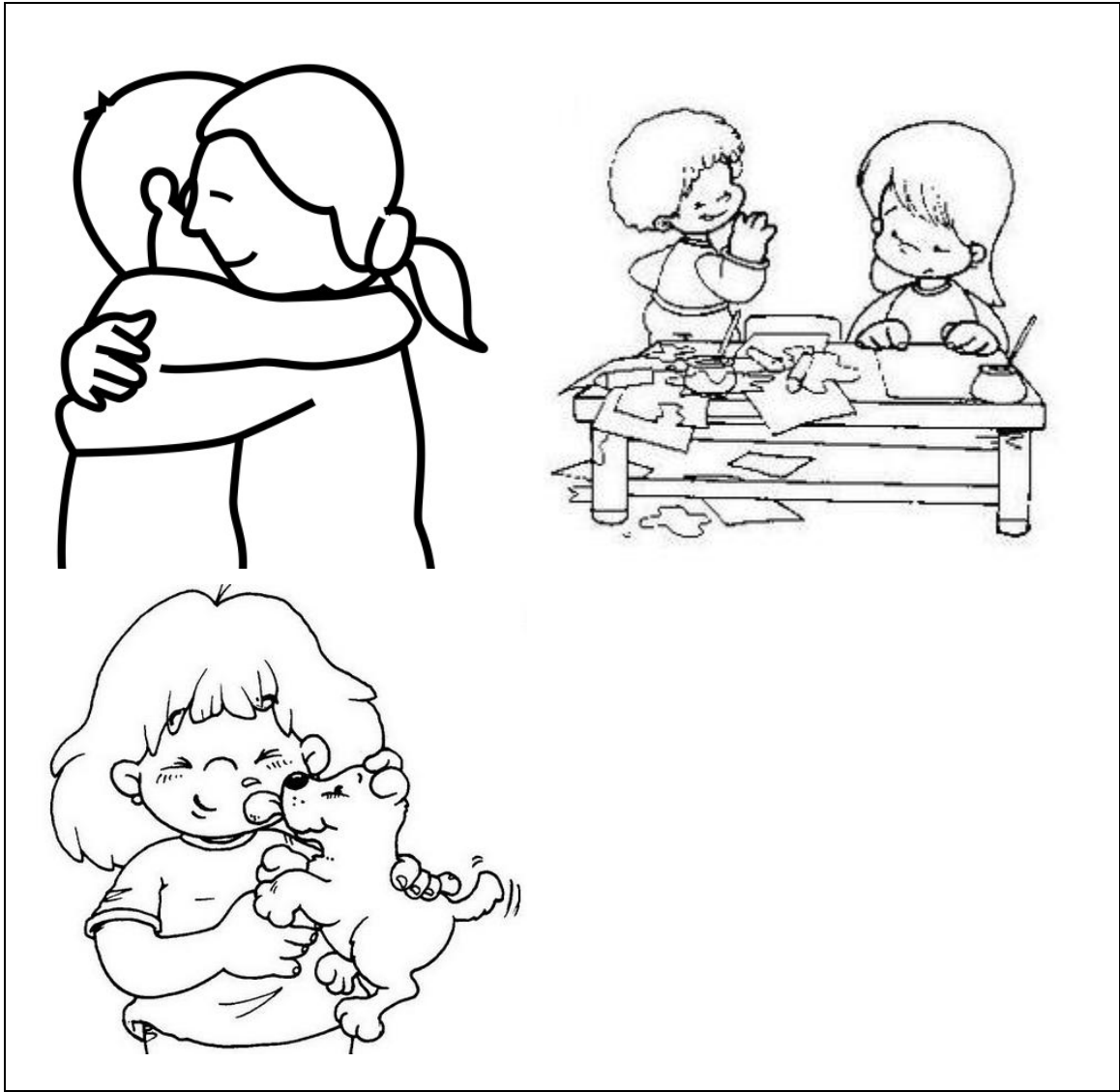
¿Qué es el amor para ti?

Nombra a tres personas a las que demuestras amor.

¿Cómo demuestras el amor en el colegio? ¿Y en casa?

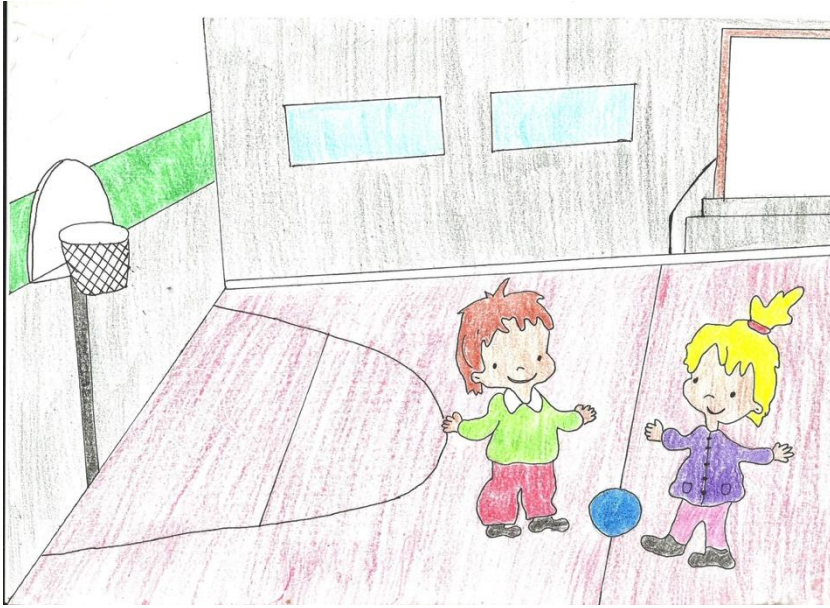
Colorea las acciones que demuestren amor y tacha las que no.



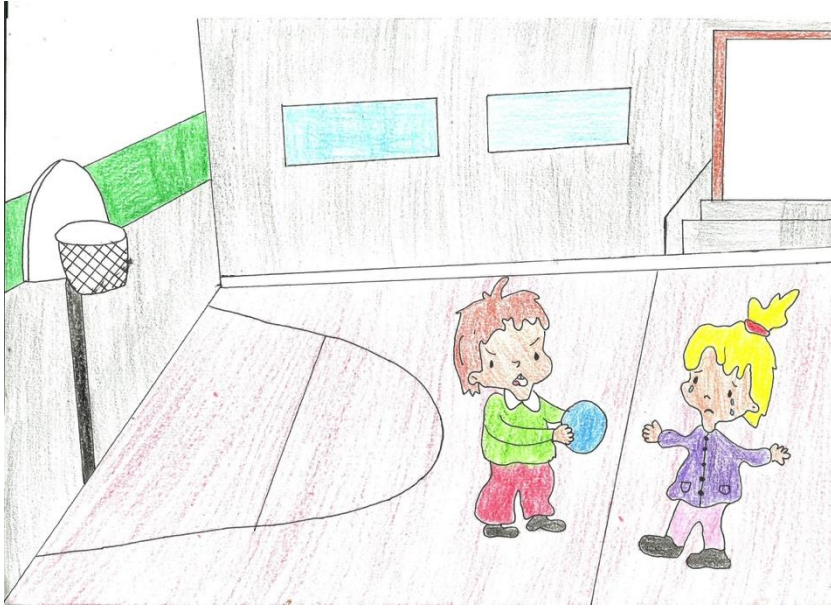


Todos bailan y cantan



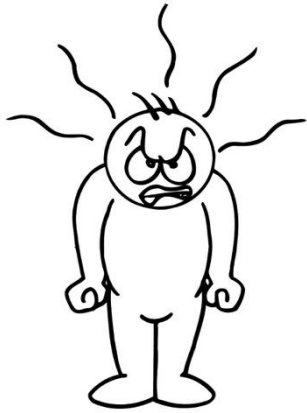






Anexo 2: Evaluación final.

RECONOCE LAS EMOCIONES. UNE CADA IMAGEN CON LA EMOCIÓN CORRESPONDIENTE.



ALEGRÍA

TRISTEZA

ENFADO

MIEDO

RECONOCE LAS EMOCIONES. UNE CADA IMAGEN CON LA EMOCIÓN CORRESPONDIENTE.



AMOR



VERGÜENZA



SORPRESA



ASCO