

UVa

Universidad de
Valladolid
2017

TRABAJO FIN DE GRADO

Desarrollo de la Inteligencia Emocional en Infantil



Autor: Natalia Marín Merino

Tutor: Andrés Palacios Picos

Dedicado a mis queridos hijos,
Jorge, Javier y Lucas,
que tanto me han enseñado
sobre Inteligencia Emocional.

“Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto” (Aristóteles)

RESUMEN

Todos sabemos que una auténtica formación requiere un desarrollo intelectual; pero también un desarrollo emocional, afectivo y social.

Conscientes de la importancia que tienen las competencias emocionales para el bienestar personal y social de los niños, y para su capacidad de adaptación en la sociedad, consideramos necesario que la educación actual asuma, de forma efectiva, esa parte de la formación integral de los alumnos.

Es por ello que este trabajo aborda el tema de la educación emocional en la etapa de Infantil; con el fin de estudiar y responder cómo, por qué y para qué se debe fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños en las edades más tempranas.

Para la realización de dicho propósito, se analizan los conceptos de Inteligencia Emocional y Educación Emocional en base a la información disponible de los autores más destacados en la materia. Así mismo, se incluye la elaboración y evaluación de una propuesta de intervención educativa para el alumnado del tercer curso de Educación Infantil, dirigida al desarrollo de las habilidades emocionales y sociales de los niños.

ABSTRACT

We all know that an authentic formation requires an intellectual development; but also an emotional, affective and social development.

Aware of the importance of emotional competences for the personal and social well-being of children, and for their adaptability in society, we consider necessary for current education to effectively assume that type of the integral formation of the students.

It is for this reason that this work approaches the subject of the emotional education in the childhood stage; in order to study and respond how, why, and for what the development of emotional intelligence of children in the earliest ages should be encouraged.

To accomplish this purpose, the concepts of Emotional Intelligence and Emotional Education are analyzed based on the information available from the most outstanding authors in the field. Likewise, it includes the elaboration and evaluation of a proposal of educational intervention for the students of the third year of Pre-school Education, directed to the development of the emotional and social abilities of the children.

PALABRAS CLAVE

Educación emocional, Educación Infantil, Inteligencias Múltiples, Inteligencia emocional, Propuesta de intervención

KEYWORDS

Emotional education, Pre-school education, Multiple Intelligences, Emotional intelligence, Intervention proposal

ÍNDICE

<u>1.- Introducción.....</u>	<u>5</u>
<u>2.- Objetivos.....</u>	<u>6</u>
<u>3.- Justificación.....</u>	<u>7</u>
<u>4.- Fundamentación teórica y antecedentes.....</u>	<u>9</u>
<u>4.1.- Las inteligencias múltiples de Gardner.....</u>	<u>9</u>
<u>4.2.- La Inteligencia Emocional.....</u>	<u>16</u>
<u>4.3.- ¿Cómo es un alumno con un alto grado de Inteligencia Emocional?...</u>	<u>25</u>
<u>4.4.- Las emociones.....</u>	<u>27</u>
<u>4.5.- Educación emocional: ¿Por qué y para qué?</u>	<u>30</u>
<u>5.- Propuesta de Intervención</u>	<u>38</u>
<u>5.1.- Introducción.....</u>	<u>38</u>
<u>5.2.- Contexto</u>	<u>41</u>
<u>5.3.- Objetivos.....</u>	<u>42</u>
<u>5.4.- Contenidos.....</u>	<u>43</u>
<u>5.5.- Metodología.....</u>	<u>43</u>
<u>5.6.- Temporalización</u>	<u>45</u>
<u>5.7.- Recursos materiales, personales y espaciales.....</u>	<u>47</u>
<u>5.8.- Actividades.....</u>	<u>47</u>
<u>5.9.- Evaluación.....</u>	<u>51</u>
<u>6.- Exposición de los resultados de la propuesta.....</u>	<u>55</u>
<u>7.- Consideraciones finales y Conclusiones.....</u>	<u>60</u>
<u>8.- Referencias bibliográficas</u>	<u>65</u>
<u>9.- Anexos</u>	<u>69</u>

1.- INTRODUCCIÓN

El ritmo de vida actual y el mundo cambiante en el que vivimos exigen nuevas estrategias también en el campo de la educación. La educación debe ser un proceso de aprendizaje para la vida, y la escuela debe que compensar las carencias que existen fuera de ella.

Las emociones poseen un papel muy importante en nuestras vidas. Los últimos descubrimientos en Neurociencia determinan que emoción y cognición son procesos neuronales interconectados; es decir, que existe una relación constante ellos (Mora, 2013). Por ello, incorporar la educación emocional en las escuelas nos parece imprescindible para la educación integral de los alumnos y para su bienestar personal y social.

Nuestro trabajo de fin de grado se orienta precisamente a lograr este objetivo, y para llevarlo a cabo hemos comenzado realizando una fundamentación teórica sobre la inteligencia emocional y la educación emocional. Aquí se ha introducido, en primer lugar, la definición de inteligencia y la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner. A continuación, hemos pasado a analizar el concepto de Inteligencia Emocional; exponiendo los modelos teóricos más importantes e influyentes en los ámbitos científico y educativo, así como algunas investigaciones realizadas en varios países sobre la relevancia de aquella en diversos aspectos del ámbito escolar. Después nos hemos adentrado en el campo de las emociones, buscando su definición, su clasificación y la descripción de las más básicas. Y posteriormente, hemos introducido el concepto de Educación emocional, así como su importancia y los motivos por las que consideramos que debería estar presente en la escuela; revisando así mismo algunos programas y experiencias educativas anteriores que hemos encontrado.

Para finalizar nuestro trabajo, hemos realizado el diseño y puesta en marcha de una propuesta de intervención dirigida a alumnos del tercer nivel de 2º ciclo de Infantil, con el objetivo de desarrollar su inteligencia emocional. Así mismo, se ha efectuado la evaluación de esa parte práctica, pasando a exponer los resultados y conclusiones así como las dificultades encontradas en la propuesta y las posibles mejoras para el futuro.

2.- OBJETIVOS

Los objetivos fundamentales que se pretenden conseguir, con este trabajo de fin de grado, son los siguientes:

- Analizar las teorías e investigaciones más importantes sobre la Inteligencia Emocional y la Educación Emocional.
- Mostrar la importancia de integrar la educación emocional en la escuela.
- Diseñar una propuesta de intervención para desarrollar la inteligencia emocional en alumnos de educación infantil.
- Trabajar en el aula las cinco competencias de la inteligencia emocional según el modelo de Goleman (1995).
- Fomentar el equilibrio emocional en los alumnos, con el fin de mejorar, en lo posible, sus habilidades sociales y su bienestar personal.

3.- JUSTIFICACIÓN

Durante mucho tiempo se ha pensado que las personas inteligentes eran aquellas que tenían grandes capacidades matemáticas y lingüísticas; las que poseían un alto coeficiente intelectual. Por ello, la educación se ha caracterizado por su rigidez en los contenidos curriculares y un enfoque casi exclusivo en las materias clásicas: lengua, matemáticas y ciencias fundamentalmente. En definitiva, ha dominado “la razón”.

Sin embargo, actualmente, gracias a la teoría de las de Inteligencias Múltiples de Gardner y a las aportaciones de otros autores, parece que hemos aceptado que la inteligencia no es única, sino que existen ocho tipos distintos de inteligencias (más desarrolladas en cada persona unas que otras), y que no es posible valorar ninguna inteligencia por encima de las demás.

A pesar de esto último, personalmente opino que la denominada Inteligencia Emocional es más necesaria para enfrentarnos a los retos, conducirnos en la vida, e incluso para ser feliz, que cualquier otra inteligencia.

Hoy sabemos, gracias a la Neurociencia, que las emociones son imprescindibles en los procesos de razonamiento y de toma de decisiones (Damasio, 2006). Es decir, que son las emociones las que determinan nuestras respuestas, nuestras elecciones y, en definitiva, nuestras conductas.

Además, las nuevas investigaciones también han demostrado que las emociones son esenciales para el aprendizaje. Según Mora (2013), sin emoción no hay curiosidad, ni atención, ni aprendizaje. Igualmente afirma que: *“Solo se debe y se puede enseñar a través de la alegría”* (p.28).

Para Romera (2015), las cuatro emociones básicas desde las que se aprende son: seguridad, admiración, curiosidad y alegría.

Este tema me parece realmente interesante, y considero necesario investigar sobre ello y ponerlo en práctica en las escuelas; de esta forma conseguiríamos que nuestro alumnado aprendiera más y, sobre todo, mucho mejor y de forma más satisfactoria.

En España, en la etapa de Educación Infantil, la normativa vigente determina que el currículo se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los distintos planos, incluyendo el emocional, el afectivo y el social, y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo (*REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil*).

En varios países ya existen programas educativos que tienen como finalidad lograr un mayor desarrollo social y emocional en sus alumnos, incrementando a la vez su inteligencia emocional.

Por suerte, en nuestro país también han empezado a aparecer, desde hace un tiempo, programas para la alfabetización emocional y el desarrollo de la autoestima y de las habilidades sociales y afectivas de los niños.

Creo firmemente que las ventajas de poseer una buena inteligencia emocional son enormes, y considero fundamental incorporar una adecuada educación emocional en las escuelas. Precisamente con el ánimo de contribuir un poco a este propósito, es por lo que he dedicado mi trabajo fin de grado al desarrollo de la Inteligencia Emocional en Infantil.

4.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

4.1.- LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE GARDNER

4.1.1.- Concepto de inteligencia

Si nos fijamos en la etimología de la palabra **Inteligencia**, encontramos que proviene del latín *Inteligere*, compuesto por otros dos términos: *intus* (“entre”) y *legere* (“escoger”). Por lo que se puede definir la inteligencia como la capacidad de elegir la mejor opción entre las que se nos presentan para resolver un problema.

Según la Real Academia Española, la Inteligencia es la capacidad de entender o comprender, así como la capacidad de resolver problemas.

Otra definición de inteligencia sería la habilidad de un individuo de captar datos, comprenderlos, procesarlos y emplearlos de manera acertada.

El neuropsicólogo Gardner (1994) define la inteligencia como la "*capacidad de resolver problemas, o de crear productos, que sean valiosos en uno o más ambientes culturales*" (p. 6).

4.1.2.- Teoría de las inteligencias múltiples

Existen, al menos, tres diferencias importantes entre el concepto que desarrolla Gardner (1994) sobre la inteligencia en sus investigaciones y el que imperaba anteriormente:

- Este autor no sólo centra su definición en la resolución de problemas, sino que introduce la creación e invención de productos como otra de las finalidades del desarrollo de la inteligencia.
- Plantea que la inteligencia es una capacidad, no algo innato e inamovible como hasta entonces se consideraba. Por tanto, y aunque no niega que haya un componente genético, es una destreza que puede ser desarrollada. Según su teoría, cada persona nace con diversas potencialidades, y su desarrollo

dependerá de la estimulación y la educación recibida, del entorno y la cultura, de sus experiencias, etc.

- Para medir esta capacidad que poseemos todos los seres humanos en mayor o menor medida, se han generado múltiples mecanismos, pero la mayoría de ellos están limitados a medir lo que se denomina Cociente Intelectual (CI) del individuo, que evalúa básicamente las capacidades lógicas, matemáticas y lingüísticas de la persona.

Sin embargo, Gardner (1994) considera que la inteligencia no puede medirse numéricamente, ni tampoco en forma pura, sino que *“las inteligencias se expresan siempre en un contexto de tareas, disciplinas y ámbitos específicos”* (p. 9). Por tanto, la inteligencia puede manifestarse de diversas maneras o en forma de múltiples potencialidades, y no sólo como una habilidad lógico-matemática o lingüística.

Podemos ver un resumen de estas diferencias a continuación en la figura 1:



Figura 1.- Diferencias en el concepto de Inteligencia según Gardner (*Elaboración propia*)

Como consecuencia de lo anterior, Gardner (1994) señala que, al igual que hay muchos campos o tipos de problemas que resolver, también hay muchos tipos de inteligencias; introduciendo de esta manera el concepto de **Inteligencias Múltiples**.

Basada en la ciencia del conocimiento, la psicología y la neurociencia, la teoría de Gardner sobre las inteligencias múltiples se da a conocer en 1983 con la publicación de su libro “*Frames of Mind: The theory of Multiple Intelligences*”.

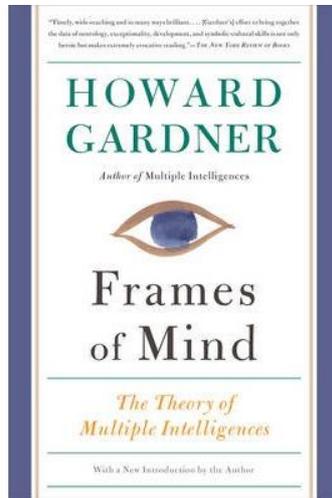


Figura 2.- “Frames of Mind: The theory of Multiple Intelligences” (Gardner, 1983)

En el prólogo de la segunda edición del libro dice: “...establecí siete tipos de inteligencia a partir de un método que considero único: la síntesis de cuerpos significativos de pruebas científicas acerca del desarrollo, el colapso, la organización cerebral, la evolución y otros conceptos afines” (Gardner, 1994; p.6).

Para definir cada ámbito de la inteligencia, el autor estudió el desarrollo de habilidades en los niños y la forma en que se descomponían las diferentes capacidades en casos de daño cerebral. Además, observó cómo se manifestaba cada una de las inteligencias dentro de la cultura del individuo.

Lo principal de su teoría es que amplía el concepto de inteligencia y reconoce la existencia de siete inteligencias diferentes y relativamente independientes, que pueden interactuar y potenciarse recíprocamente.

4.1.3.- Tipos de Inteligencias según Gardner

Gardner (1994) considera, inicialmente, siete tipos de inteligencia:

“las inteligencias lingüística y lógico matemática que de tantos privilegios gozan en las escuelas hoy en día; la inteligencia musical; la inteligencia espacial; la inteligencia cinestésico corporal; y dos formas de inteligencia personal, una que se dirige hacia los demás y otra que apunta hacia la propia persona.”(p.6)

Posteriormente, añade otra inteligencia más, la naturalista, estableciendo de esta manera ocho tipos de inteligencia, que se corresponden con los diferentes potenciales y estilos cognitivos de las personas. Podemos verlas en la figura 3:

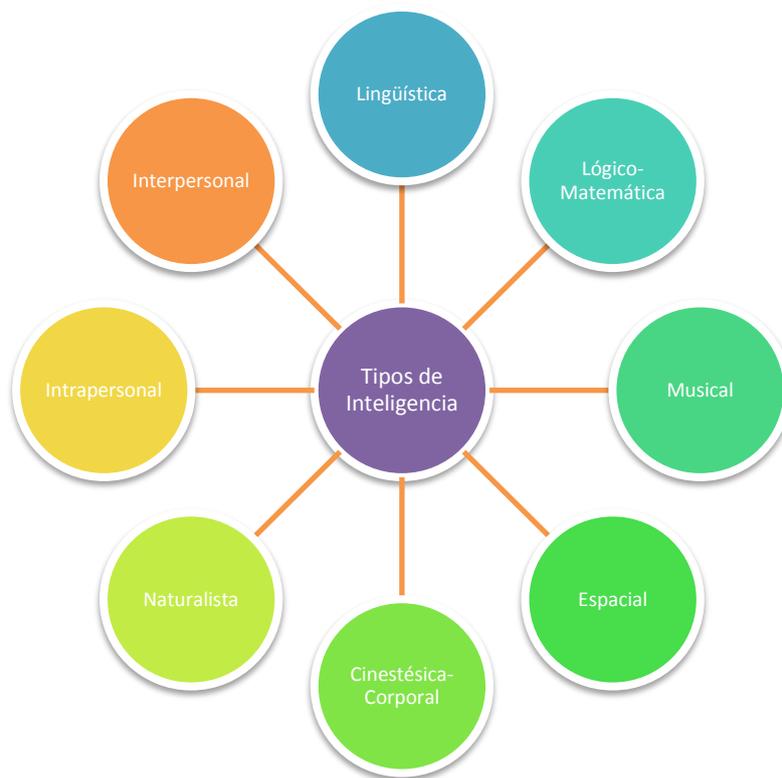


Figura 3.- Tipos de Inteligencias (*Elaboración propia*)

A continuación se detallan estos ocho tipos de inteligencia en la Tabla 1:

Tabla 1.- Tipos de Inteligencias

 INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA 	
¿Qué es?	Es la capacidad de usar las palabras de manera efectiva, en forma oral o escrita. Incluye la habilidad en el uso de la sintaxis, la fonética, la semántica y los usos pragmáticos del lenguaje.
Manifestación	Un alto nivel de esta inteligencia se ve en escritores, poetas, periodistas y oradores.
En los niños...	Se encuentra en los niños a los que les encanta redactar historias, leer, jugar con rimas, trabalenguas y en los que aprenden con facilidad otros idiomas. Además, poseen sensibilidad hacia los sonidos, ritmo, significado de las palabras y para las diferentes funciones del lenguaje.
 INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA 	
¿Qué es?	<p>Es la capacidad para usar los números de manera efectiva y de razonar adecuadamente. Incluye la sensibilidad a los esquemas y relaciones lógicas, las afirmaciones y las proposiciones, las funciones y otras abstracciones relacionadas.</p> <p>La inteligencia lógica-matemática utiliza el pensamiento lógico para entender causa y efecto, conexiones, relaciones entre acciones y objetos e ideas. Contiene la habilidad para resolver operaciones complejas, tanto lógicas como matemáticas. También comprende el razonamiento deductivo e inductivo y la solución de problemas críticos.</p> <p>Gardner (1994) describe esta inteligencia como el conjunto de los tipos de pensamiento matemático, científico y lógico.</p>
Manifestación	Un alto nivel de esta inteligencia la poseen los científicos, matemáticos, contadores, ingenieros y analistas de sistemas, entre otros.
En los niños...	Los niños que han desarrollado esta inteligencia analizan con facilidad los problemas y piensan de forma numérica o en términos de patrones y secuencias lógicas.



INTELIGENCIA MUSICAL



¿Qué es?	Es la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales. Incluye la sensibilidad al ritmo, al tono y al timbre.
Manifestación	Está presente en compositores, directores de orquesta, músicos y bailarines.
En los niños...	Los niños con una buena inteligencia musical se sienten atraídos por los sonidos de la naturaleza y por todo tipo de melodías. Disfrutan siguiendo el compás con el pie, golpeando o sacudiendo algún objeto rítmicamente.



INTELIGENCIA ESPACIAL



¿Qué es?	Es la capacidad de pensar en tres dimensiones. Permite percibir imágenes, figuras y formas, recrearlas, transformarlas o modificarlas, resolver problemas que exigen desplazamiento y orientación en el espacio, y producir o decodificar información gráfica.
Manifestación	Poseen un elevado nivel de esta inteligencia los pilotos, marinos, escultores, cirujanos, pintores y arquitectos.
En los niños...	Se encuentra en los niños que estudian mejor con gráficos, esquemas o cuadros. Les gusta hacer mapas conceptuales y mentales y entienden muy bien los planos.



INTELIGENCIA CINESTÉSICA-CORPORAL



¿Qué es?	Es la capacidad para usar el propio cuerpo, ya sea total o parcialmente, para realizar actividades o resolver problemas. Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, así como una buena percepción de la medida del tiempo y el espacio.
Manifestación	Esta inteligencia se manifiesta en deportistas, bailarines, cirujanos y artesanos.
En los niños...	Se aprecia en los niños que destacan en actividades deportivas, danza, expresión corporal y en trabajos de construcciones, y en aquellos que son

	hábiles en la ejecución de instrumentos.
	INTELIGENCIA NATURALISTA 
¿Qué es?	Es la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas. Incluye las habilidades de observación, experimentación y comprensión del entorno, y el interés por los fenómenos naturales.
Manifestación	Un alto nivel de esta inteligencia la poseen agricultores, ganaderos, biólogos, ecologistas y paisajistas.
En los niños...	Se observa en los niños que aman los animales o las plantas, y en aquellos a los que les gusta investigar las características y fenómenos propios de la naturaleza.

	INTELIGENCIA INTRAPERSONAL 
¿Qué es?	Es la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios. En definitiva, se refiere al conocimiento, percepción y reflexión que tenemos de nosotros mismos. Incluye la autodisciplina, la autocomprensión y la autoestima. Gracias a la comprensión de sí mismos, las personas con esta inteligencia desarrollada consiguen orientar su comportamiento de forma adecuada a sus objetivos. Para Gardner, la inteligencia intrapersonal es el conjunto de capacidades que nos permiten formar un modelo preciso y verídico de nosotros mismos, y además utilizarlo para desenvolvernos de manera eficiente en la vida.
Manifestación	Se encuentra muy desarrollada en teólogos, filósofos y psicólogos, entre otros.
En los niños...	Así mismo, la podemos observar en mayor medida en los niños que son reflexivos, les gusta meditar, fijarse metas y planificar.

	INTELIGENCIA INTERPERSONAL 
¿Qué es?	Es la capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos, siendo consciente de sus intenciones, motivaciones o preferencias, y comprendiendo sus emociones y sentimientos. Esto conlleva además la

	capacidad para manejar y resolver conflictos. Incluye la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder.
Manifestación	Esta inteligencia se manifiesta en actores, políticos, comerciales, profesores y terapeutas.
En los niños...	Se aprecia los niños que disfrutan trabajando en grupo y que se relacionan bien con sus iguales, siendo capaces de mostrar comprensión ante sus problemas.

Fuente: *Elaboración propia*

Estas inteligencias personales, según Gardner (1994):

“son capacidades de procesamiento de información –una dirigida hacia dentro, la otra hacia afuera- que tiene disponible todo infante humano como parte de su derecho de nacimiento de la especie.” (p.203)

La unión de la inteligencia intrapersonal y la interpersonal da lugar a lo que actualmente denominamos Inteligencia Emocional.

4.2.- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

4.2.1.- Origen y evolución de la Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional es un concepto que, aunque pueda parecer más o menos novedoso, tiene una larga trayectoria.

"Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno. Con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo".
(Aristóteles, *Ética a Nicómaco*).

Con esta cita, el autor estadounidense Goleman (1995) comienza su libro “*Inteligencia Emocional*”, mostrando que el tema es antiguo y ha inquietado al ser humano desde siempre.

En 1920, Thorndike, psicólogo y pedagogo estadounidense, acuñó el término Inteligencia Social, definiéndolo como la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, y actuar sabiamente en las relaciones humanas.

Además de Thorndike, otros grandes psicólogos como Weschler (1940) o Sternberg (1988), reconocieron el valor esencial de ciertos componentes denominados <<no cognitivos>> (factores afectivos, emocionales, personales y sociales), para predecir las habilidades de adaptación y éxito en la vida.

Dos de las inteligencias propuestas en 1983 por Gardner fueron la intrapersonal y la interpersonal. En 1990, los psicólogos Peter Salovey y John D. Mayer unen estos dos conceptos y proponen el término de Inteligencia Emocional. La Inteligencia emocional se acuña como una forma de inteligencia basada en aspectos emocionales, que incluye las habilidades específicas necesarias para comprender, regular y experimentar las emociones de forma más adaptativa (Mayer y Salovey, 1993).

Sin embargo, para el público en general, el término se hace popular con la publicación del libro *Inteligencia Emocional*, en 1995, del psicólogo y periodista Goleman. Sus ideas sobre la importancia y los beneficios de la inteligencia emocional para el individuo y la sociedad, crearon un gran entusiasmo, llegando a ser un best seller mundial.

A partir de ahí, han ido surgiendo numerosas investigaciones y publicaciones sobre el tema, de otros muchos autores y del propio Goleman. Pero, ¿qué es realmente la Inteligencia emocional y cómo podemos definirla?

4.2.2.- Definición de Inteligencia Emocional

Según la Real Academia de la Lengua, la Inteligencia Emocional es la capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás.

Sin embargo, no hay una definición única y establecida del concepto de Inteligencia Emocional, sino que éste depende del autor que la define y, en mayor medida, del modelo en el que dicho autor se engloba.

Inicialmente, Salovey y Mayer, que acuñaron el concepto en 1990, la definieron como:

“Una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos.”

(Salovey y Mayer, 1990)

Posteriormente, tras revisar el concepto, estos mismos autores la definen como:

“La capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones.” (Mayer et al., 2000).

Resumiendo, podríamos decir que la inteligencia emocional sería la **habilidad para unificar las emociones y el razonamiento, y utilizar ese conocimiento para conducirse en la vida.**

El autor Goleman la definió en 1995 como:

“La capacidad de percibir y expresar emociones, de asimilar las emociones en el pensamiento, de comprender y razonar con las emociones, y de regular las emociones en uno mismo y en los demás” (p.44).

Actualmente, Goleman (2012) maneja el término de Inteligencia emocional para referirse a la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados anímicos tanto propios como ajenos.

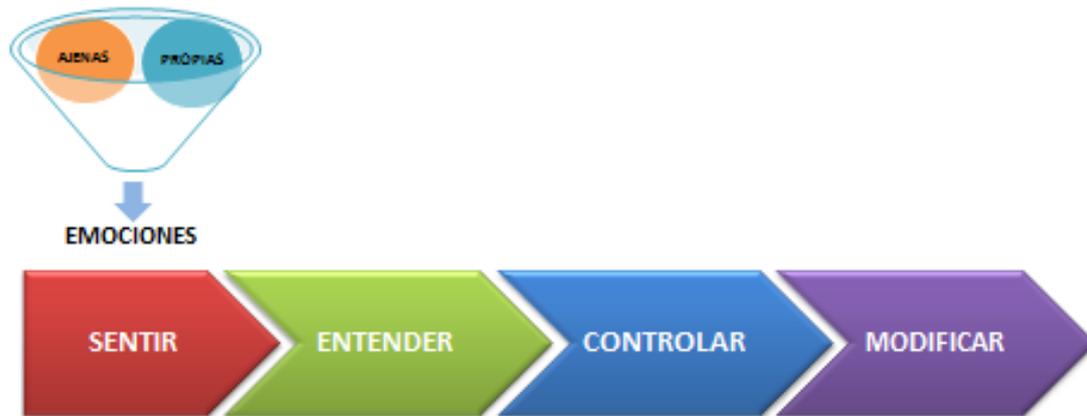


Figura 4.- Inteligencia Emocional según Goleman (2012) (*Elaboración propia*)

Así mismo, señala que la inteligencia emocional no significa “ser amable”, ni que debemos dar rienda suelta a nuestras emociones (como tampoco debemos anularlas), sino que es importante saber controlarlas y manejarlas para nuestro beneficio. Es decir, significa tener la “capacidad de expresar nuestros propios sentimientos del modo más adecuado y eficaz, posibilitando la colaboración en la consecución de un objetivo común”. (Goleman, 1999, p.11).

Los autores Fernández-Berrocal y Ramos (2002), aportan un concepto muy similar al de Goleman, definiéndola como:

“Una capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás” (p.20).

Podemos concluir con las aportaciones del psicólogo Roberto Aguado (2014), para el que:

*“La inteligencia emocional es **saber escoger, la emoción adecuada** (mejor opción emocional entre todas las posibles) **en un contexto concreto y un momento concreto y con la intensidad oportuna**” (p.50).*

Esta definición nos recuerda la cita que hace Goleman sobre la famosa frase de Aristóteles (véase el apartado anterior), en la cual se encuentra la esencia de lo que es la inteligencia emocional. En ella, Aristóteles nos muestra la dificultad y la importancia de administrar o gestionar adecuadamente una emoción (en este caso la ira), que es

precisamente la definición de inteligencia emocional: la **habilidad para gestionar adecuadamente nuestras propias emociones y las de los demás.**

Todas estas definiciones y sus autores se engloban en diferentes modelos o clasificaciones sobre inteligencia emocional, de acuerdo a sus características y ámbitos de aplicación.

4.2.3.- Modelos de Inteligencia Emocional

Actualmente, la división más admitida en Inteligencia Emocional (IE) distingue entre modelos de habilidad basados en el procesamiento de la información y modelos mixtos (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005).

En la tabla 2 se pueden ver las características fundamentales de cada uno así como sus principales representantes:

Tabla 2.- Modelos de Inteligencia Emocional

MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	CARACTERÍSTICAS	PRINCIPALES REPRESENTANTES
Modelos de habilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Modelos basados en el procesamiento emocional de la información. • Fundamentan el concepto de inteligencia emocional en la capacidad para percibir, entender y gestionar la información que nos proporcionan las emociones 	<ul style="list-style-type: none"> • John Mayer y Peter Salovey (1990, 1997 y 2000)
Modelos Mixtos	<ul style="list-style-type: none"> • Manejan un concepto más amplio de inteligencia emocional, incluyendo en su definición una combinación de variables no estrictamente relacionadas con las emociones o la inteligencia. • Plantean su definición como un conjunto de rasgos de personalidad, competencias sociales y emocionales, diferentes habilidades cognitivas y otros factores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bar-On (1997)→ Modelo de la Inteligencia emocional y social • Daniel Goleman (1995 y 1998) →Modelo de las competencias emocionales

Fuente: *Elaboración propia (con información de Mayer et al., 2000)*

Algunos autores, como García-Fernández y Giménez-Más (2010), realizan una clasificación más amplia de los modelos de inteligencia emocional, dividiéndolos en tres grupos:

- **Modelos de habilidad** → que conciben la IE como una serie de habilidades en el procesamiento de la información emocional, **sin incluir factores de personalidad**.
- **Modelos mixtos** → que **incluyen además rasgos de personalidad** como el control del impulso, la motivación, la tolerancia a la frustración, el manejo del estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza y/o la persistencia.
- **Otros modelos** → que, según dichos autores, complementan a los anteriores e **incluyen componentes de personalidad, habilidades cognitivas y otros factores** de aportaciones personales.

Según Fernández-Berrocal y Extremera (2003), los modelos mixtos son quizá los que mayor difusión pública y repercusión han tenido, pero estos modelos *“se centran en rasgos de comportamiento estables y variables de personalidad (empatía, asertividad, impulsividad, optimismo, etc.), así como otras variables sin ninguna constatación de su verdadero vínculo con la IE (motivación y felicidad, por ejemplo).”* (p.99). Sin embargo, el modelo de habilidades de Salovey y Mayer (1990, 1997 y 2000) *“ha mostrado su robustez científica y viabilidad a lo largo de más de una década de incesantes investigaciones sobre el tema.”* (p.100).

Así pues, éste último es el modelo más destacado entre los investigadores, siendo en cambio el modelo mixto de Goleman el más valorado y utilizado en el ámbito educativo.

Nos centraremos, por tanto, en estos dos modelos, y veremos qué habilidades, elementos o competencias concretas consideran, cada uno de ellos, que conforman la inteligencia emocional.

➤ **Modelo de habilidad de Mayer y Salovey**

En su modelo teórico, los autores enumeran, en orden ascendente, las cuatro habilidades emocionales que integran el concepto, desde los procesos psicológicos

más básicos (percepción emocional) hasta los de mayor complejidad (regulación de las emociones):

1. **Percepción emocional:** habilidad para identificar, valorar y expresar emociones de forma adecuada, tanto en uno mismo como en los demás.
2. **Facilitación emocional del pensamiento:** habilidad para escoger la emoción adecuada que permita razonar o solucionar algún problema.
3. **Comprensión emocional:** habilidad para comprender y analizar emociones en sí mismo y en otros, encontrando las razones de la existencia de las mismas, así como el reconocimiento de la transición entre ellas.
4. **Regulación emocional:** habilidad de control o regulación de las emociones propias y las de los demás, y cambio desde la reflexión.

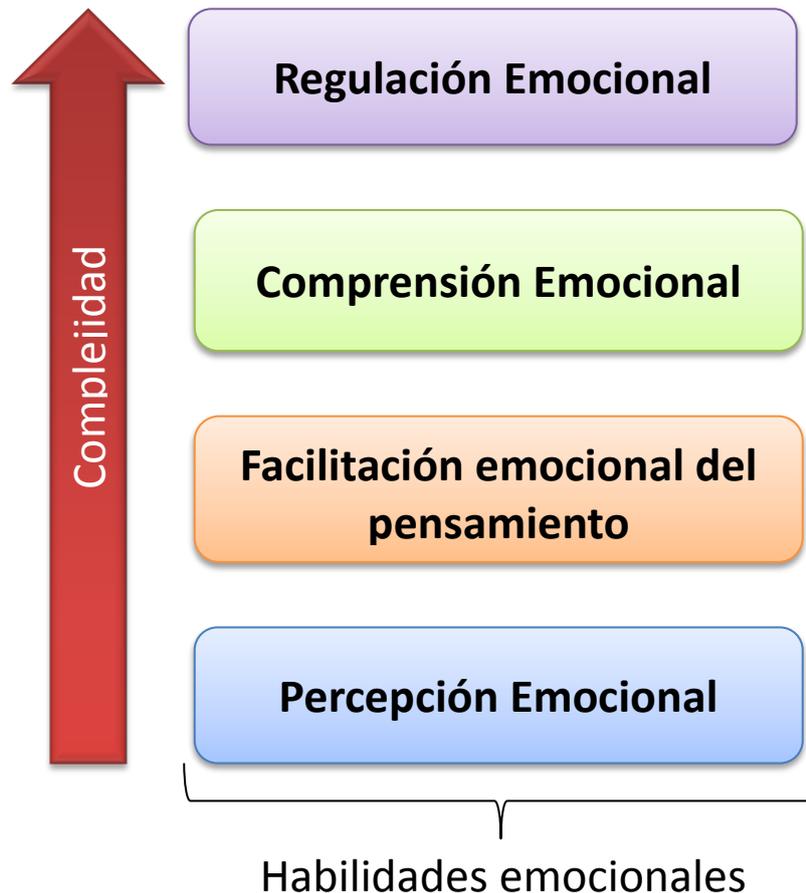


Figura 5.- Modelo de habilidad de Mayer y Salovey (*Elaboración propia*)

Para estos autores, la **Inteligencia Emocional** consistiría en **unificar las emociones y el razonamiento, utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más**

efectivo, y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional (Mayer y Salovey, 1997).

➤ **Modelo de las competencias emocionales de Goleman**

En su famosa obra *Emotional Intelligence*, Goleman (1995, p.55-56) desarrolla los cinco principios o competencias en las que, según él, se basa la inteligencia emocional:

1. Conocimiento de las propias emociones (**Conciencia de uno mismo o Autoconciencia**): es la habilidad de conocer e identificar las emociones propias, saberlas nombrar y poder expresarlas de forma verbal y no verbal. En definitiva, la capacidad para conocerse a uno mismo.
2. Capacidad de controlar las emociones (**Autorregulación**): es la habilidad para controlar nuestras emociones y adecuarlas a la situación. Es decir, la habilidad para medir las consecuencias de cada expresión emocional, sin necesidad de suprimir nuestras emociones pero sin dejarse dominar por ellas, expresándolas de manera canalizada.
3. Capacidad de motivarse a sí mismo (**Automotivación**): es la habilidad de impulsarse a uno mismo, de encontrar una motivación interna con el fin de conseguir nuestros objetivos, independientemente de la circunstancia o de los factores externos.
Emoción y motivación son dos elementos que están muy relacionados y pueden retroalimentarse en la consecución de los objetivos.
4. Reconocimiento de las emociones ajenas (**Empatía**): es la habilidad para reconocer, identificar y comprender las emociones de los demás. Es decir, es la capacidad de observar, identificar y entender el impacto emocional que ha tenido un hecho o acción en los demás.
5. Control de las relaciones (**Habilidades sociales**): es la habilidad para relacionarnos con otras personas y con sus emociones. Concretamente, la capacidad de interactuar de forma asertiva con los que nos rodean, expresando nuestras ideas y puntos de vista sin molestar a los demás.

En definitiva, como podemos ver de forma resumida en la figura 6, para el autor la inteligencia emocional consiste en conocer las propias emociones, manejarlas,

motivarse a sí mismo, reconocer las emociones ajenas y relacionarnos con los otros adecuadamente.



Figura 6.- Inteligencia Emocional según Goleman (*Elaboración propia*)

Así mismo, Goleman (1995) divide la Inteligencia Emocional en Intrapersonal e Interpersonal, que son básicamente las dos inteligencias personales a las que hacía referencia Gardner en 1983, al dar a conocer su teoría sobre las inteligencias múltiples:

- **Inteligencia Emocional Intrapersonal:** es la capacidad de construir una percepción precisa de uno mismo y de organizar y dirigir nuestra propia vida. Goleman incluye aquí como características fundamentales las tres primeras competencias de su modelo, las que se refieren a capacidades internas de autoconocimiento:
 1. Autoconciencia
 2. Autorregulación
 3. Automotivación.
- **Inteligencia Emocional Interpersonal:** es la capacidad de entender a los demás e interactuar con ellos de forma adecuada. Sus características son las competencias externas, de relación, de su modelo:

4. Empatía
5. Habilidades sociales.



Figura 7.- Modelo de las competencias emocionales de Goleman (*Elaboración propia*)

4.3.- ¿Cómo es un alumno con un alto grado de Inteligencia Emocional?

La mayoría de los profesores, si se les preguntara, dirían que son capaces de distinguir si un alumno es emocionalmente inteligente o no; la dificultad realmente está en si son capaces de determinar qué cualidades específicas poseen dichos alumnos.

Podemos decir, en general, que las personas emocionalmente inteligentes tienen muy en cuenta sus propios sentimientos y también los de los demás; son conscientes de sus emociones y saben controlarlas adecuadamente, además de utilizarlas en sus relaciones con otras personas y como elementos motivadores para avanzar en la vida y conseguir sus objetivos .

Existen algunos métodos científicos de medición de la inteligencia emocional, a pesar de las dificultades que esta tarea entraña. Ciñéndonos al contexto escolar, los autores Extremera y Fernández Berrocal (2003), afirman que:

“En las investigaciones educativas se emplean tres procedimientos de evaluación de la IE: el primer grupo incluye los instrumentos clásicos de medidas basados en cuestionarios y auto-informes cumplimentados por el propio alumno; el segundo grupo incluye medidas para observadores externos basadas en cuestionarios que son rellenados por los compañeros del alumno o el propio profesor; el tercer grupo son las llamadas medidas de habilidad o de ejecución de IE.” (p.103)

Sin embargo, no existen medidas estandarizadas que nos permitan obtener un “cociente emocional”; aunque sí que podemos tener claro que un alumno o persona con un nivel elevado de inteligencia emocional posee ciertas **características**:

A nivel intra-personal:

- **Habilidades de percepción, comprensión y regulación de las emociones.**
- Altos **niveles de autoconocimiento** y de **autoestima**.
- Gran **capacidad de adaptación y de automotivación**.
- Perseverancia y una gran **capacidad de mejora**; siempre dispuestos a aprender, ampliar conocimientos y habilidades.

A nivel inter-personal:

- Son capaces de ponerse en el lugar de los demás y de comprender las emociones ajenas (**empatía**).
- **Habilidad social** para saber manejar los estados emocionales de los demás y relacionarse con ellos de forma asertiva.

Por otra parte, y centrándonos de forma exclusiva en el ámbito escolar, todas estas características y habilidades parece que conllevan una serie de beneficios entre los alumnos que las poseen y que se manifiestan en la escuela. Concretamente, se han realizado diversas investigaciones científicas (Extremera y Fernández Berrocal, 2003) que muestran la relación entre la inteligencia emocional y la capacidad de **mayor equilibrio psicológico y emocional**, así como un **mejor rendimiento escolar** y una **menor tasa de conductas disruptivas en alumnos**.

En su artículo la inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula (Extremera y Fernández Berrocal, 2003), dichos autores afirman que *“la IE se suma a las habilidades cognitivas como un potencial predictor no sólo del equilibrio psicológico del alumnado sino también de su logro escolar”* (p.108). Y además, concluyen que hay evidencias de que una alta inteligencia emocional en los alumnos acompaña a una menor tasa de comportamientos agresivos en el aula, así como una mejor valoración del profesor en conductas pro-sociales, un menor número de acciones impulsivas, un temperamento menos agresivo y una menor justificación de la agresión en los adolescentes.

Se puede ver la Tabla de este artículo con el resumen de las investigaciones más relevantes sobre IE en el ámbito escolar, en el Anexo I de este trabajo de fin de grado.

4.4.- Las emociones

4.4.1.- Definición

Etimológicamente la palabra emoción significa movimiento o impulso, aquello que te mueve hacia.

Las emociones son **impulsos**, respuestas automáticas o mecanismos que usa el cerebro para actuar en una situación determinada y que nos inducen a la acción. Son **respuestas adaptativas internas, intensas y cortas**, que sobrevienen súbitamente.

Los autores Vivas, Gallego y González (2007) las consideran tendencias innatas y automáticas que forman parte de nuestro sistema nervioso. Además, indican que son indispensables a la hora de tomar decisiones, ya que nos orientan en la dirección correcta.

Según indica Pérsico (2007), son señales que el cerebro nos envía para alertarnos de posibles peligros o, por el contrario, para anunciarnos algo positivo. Este autor precisa además que:

“Si contamos con una alta inteligencia emocional, las señales serán claras, precisas y nos orientaran hacia el éxito; si no tenemos conocimiento y control sobre

nuestras propias emociones, las señales que nos lleguen serán confusas, contradictorias e, incluso, a veces completamente erróneas”. (Pérsico, p.29)

4.4.2.- Tipos de emociones

Las **emociones** que experimentamos en un momento determinado son el **resultado de la interpretación y del significado que damos a lo que ocurre** a nuestro alrededor. Por ello, el mismo estímulo puede provocar distintas emociones en dos personas; por ejemplo, una sensación de seguridad en una de ellas y en otra una sensación de miedo. Sin embargo, ninguna de las dos sensaciones tiene por qué ser correcta o incorrecta. Lo importante es que sepamos poner nombre a lo que sentimos, saber por qué lo sentimos, y tener recursos para cambiar de emoción si es necesario.

De igual manera, la intensidad de las emociones o reacciones que podemos experimentar ante diversas situaciones es muy subjetiva, ya que depende no sólo del estímulo recibido, sino de nuestras experiencias y conocimientos previos, creencias, etc.

Por otra parte, y dado que son básicamente impulsos nerviosos, las emociones **no son buenas ni malas**, ni deberían considerarse **positivas o negativas**, como se las clasifica a menudo. Simplemente **son agradables o desagradables** para la persona que las vive y para las que le rodean. Todas las emociones son necesarias, pues son respuestas adaptativas de nuestro organismo que garantizan la supervivencia.

No hay un consenso claro sobre los tipos de emociones que existen, sino que podemos encontrar diferentes clasificaciones de las emociones dependiendo de los autores. Una de las clasificaciones más habituales es la que diferencia entre emociones básicas o primarias y emociones complejas o secundarias. (Vivas et al., 2007).

- **Emociones básicas** → Aquellas que se encuentran de manera innata en todas las personas, independientemente de la cultura a la que pertenezcan. Además, este tipo de emociones vienen acompañadas de respuestas fisiológicas específicas y otras características que las distinguen del resto.

Según Aguado (2014):

“Se considera por lo tanto que un acto emotivo es una emoción básica, cuando además de la activación de una biología y una neurología

concreta y singular, activa una plataforma de acción única que conlleva una expresión universal innata, un único estado emocional-afectivo y un patrón de respuesta asociado que es relativamente estable a lo largo de distintas situaciones, culturas e incluso especies” (p.187).

- **Emociones complejas o secundarias** → Aquellas que son aprendidas y que resultan de la combinación de emociones básicas.

No hay tampoco entre los diversos autores un acuerdo sobre cuáles son exactamente las emociones básicas, aunque la mayoría de los modelos de inteligencia emocional hablan de seis emociones: miedo, ira, asco, tristeza, sorpresa y alegría.

Aguado (2014), en cambio, considera un total de 10 emociones básicas: miedo, ira, asco, tristeza, culpa, sorpresa, curiosidad, seguridad, admiración y alegría; tal como podemos ver en la figura 8:



Figura 8.- Emociones básicas según Aguado (*Elaboración propia*)

Podemos ver una descripción de estas diez emociones y del patrón de respuesta que desencadenan en el Anexo II de este documento.

4.4.3.- Identificación y expresión de las emociones

Todas las emociones, tanto las básicas como las complejas, las agradables y las desagradables, han de expresarse siempre y no intentar anularse, ya que, como hemos dicho anteriormente, tienen una utilidad de adaptación al medio que nos rodea.

Pero para aprender a expresarlas y poder controlarlas, primero debemos ser capaces de identificarlas en el momento en el que aparecen. Esto implica un conocimiento preciso de cómo nos sentimos y de cómo se sienten los que nos rodean; además de un conocimiento del patrón fisiológico (gestos, postura y sensaciones corporales) que acompaña a cada emoción.

Caruso y Salovey (2005, pp.67-68) indican que “*el conocimiento es la base de la inteligencia emocional*”, y que ser capaz de determinar con exactitud cómo se sienten los demás es clave para el éxito, la felicidad y la supervivencia del ser humano.

Así mismo, para poder expresar las emociones de la forma más adecuada en cada ocasión, debemos aprender a regularlas y modificarlas, ya que de esta manera tendremos el control de las situaciones a las que nos toque enfrentarnos y podremos conseguir más fácilmente nuestros objetivos.

Como indican Vivas, Gallego y González (2007):

“El autocontrol emocional persigue encontrar el equilibrio emocional para alcanzar la autonomía y el bienestar personal”. (p.33)

4.5.- Educación emocional: ¿Por qué y para qué?

4.5.1.- ¿Qué es la educación emocional?

Bisquerra (2000) la define como un **proceso**:

- Educativo,
- Continuo,
- Permanente,

que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la

personalidad integral. Se trata de capacitar al alumno de conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia.

Para Romera (2017), la educación emocional es ampliar el vocabulario emocional (alfabetización), conocer el funcionamiento de nuestro cerebro a nivel emocional, reconocer cada emoción en nosotros mismos (gesto, postura corporal, fisiología...) y qué estímulos la provocan (autoconciencia, autorregulación y motivación), así como en los demás (empatía y habilidades sociales).

Es decir, el conocimiento de las emociones y sus respuestas, lo que las provocan, cómo cambiarlas si es necesario, así como la relación emocional con los demás, son procedimientos y habilidades que se pueden entrenar y desarrollar, y que mejoran con la práctica. En ello se enfoca precisamente la educación emocional.

Tal como vimos en el 2º apartado, Fernández Berrocal y Ramos (2002), definían el término inteligencia emocional como la capacidad de llevar a cabo tres procesos fundamentales: sentir, entender y controlar nuestras emociones. Goleman (2012) además agregaba un cuarto proceso, el de modificación de las emociones.

Podríamos decir, por tanto, que la educación emocional va encaminada a **desarrollar** en los alumnos su inteligencia emocional, es decir, **las capacidades de percepción, expresión, comprensión, regulación y modificación de nuestras emociones y de las de los demás**. Todo ello con el objetivo de aumentar su bienestar personal y social.

4.5.2.- ¿Por qué es importante la educación emocional?

Existen múltiples razones hoy en día por las que es importante desarrollar la inteligencia emocional en las personas, y más concretamente en nuestros alumnos. A continuación enumero las que, en mi opinión, son las principales o las más básicas:

- La **inteligencia emocional es una habilidad**, no un rasgo. Y las habilidades se pueden aprender, entrenar y mejorar con la práctica. Por ello, es importante trabajarla como cualquier otra capacidad.

- Si aceptamos la teoría de las inteligencias múltiples, debemos aceptar también que hay **dos inteligencias, la intrapersonal y la interpersonal**, que hasta hace no mucho tiempo fueron totalmente ignoradas por el sistema educativo y que ahora deben ser consideradas y desarrolladas en la educación de nuestros alumnos.

Como señala el propio Gardner (1994):

“Siete tipos de inteligencia darían lugar a siete formas de enseñanza. Y no sólo a una” (p.12).

- La experiencia nos demuestra que el **“cociente intelectual”**, en el que se enfocaban antiguamente las escuelas y que todavía tiene una gran importancia en nuestro tradicional sistema educativo, es **poco útil en la vida real**. Y que las capacidades que mide no son ninguna garantía de éxito laboral ni social en nuestra vida, como tampoco del grado de felicidad que podamos alcanzar. Estamos acostumbrados a ver que, por muy alto que sea el cociente intelectual de una persona, si no posee inteligencia emocional, es fácil que fracase en sus relaciones sociales e incluso en su trabajo.

Por ello, debemos darle a la inteligencia emocional la misma importancia, al menos, que a otros tipos de inteligencia:

“La capacidad de conocerse a uno mismo y de conocerse a otros es una parte de la condición humana tan inalienable como la capacidad de conocer los objetos o los sonidos, y merece investigarse lo mismo que estas otras formas...” (Gardner, 1994; p. 203).

- Nuestro cerebro posee dos mecanismos estrechamente interrelacionados: uno de naturaleza cognitiva y otro de naturaleza emocional. Según la Neurociencia, **la función neurológica emocional es siempre más importante que la cognitiva** ya que la segunda siempre es movilizadora por la primera (Romera, 2015).

Como dice Aguado (2015): “*La emoción decide y la razón justifica*” (p.13), o, en palabras de Romera (2015): “*La imaginación y la emoción siempre le ganan a la razón*” (p.55).

Por su parte, Goleman (2005) indica que todos los seres humanos tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente, y que ambas interactúan para crear nuestra vida mental. Normalmente suele haber un equilibrio entre la mente emocional y la racional, pero es la pasión la que en muchas ocasiones desborda a la razón.

Según esto:

“La IE se trataría de la habilidad para unificar las emociones y el razonamiento, utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo, y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional” (Fernández-Berrocal y Extremera, 2003, p99).

Podemos ver, por tanto, la importancia de educar la inteligencia emocional en las personas con el fin de lograr ese equilibrio entre la emoción y la razón.

- **La experiencia emocional** en la familia y **en los primeros años de escuela es trascendental** en lo que será el futuro del desarrollo emocional de la persona (Romera, 2017).

A lo largo de toda la infancia los comportamientos emocionales recurrentes se convierten en hábitos de gestión emocional. Por ello, el desarrollo de las competencias emocionales en la infancia cada vez es más necesario, especialmente en la etapa de Educación Infantil.

- **La escuela está pensada para compensar** lo que no se da hoy de forma natural. Hoy en día, a los niños les estamos sobreprotegiendo demasiado, y les hemos encerrado en una burbuja protectora que no les deja experimentar sobre éxitos ni fracasos.

Según Romera (2017), está absolutamente demostrado que se aprende desde las emociones y desde la necesidad (que en buena parte les estamos quitando).

Por otra parte, el éxito es cada vez más difícil y efímero. Como consiguiente, hay que educar en las fortalezas que son necesarias para fracasar y levantarse. Porque lo importante no es si nuestros alumnos alcanzarán el éxito, sino si serán capaces levantarse de nuevo y de seguir solos cuando no lo consigan.

Debemos entonces, en las escuelas, compensar el proceso de desarrollo natural con un proceso educativo que prepare emocionalmente a los niños para enfrentarse al mundo en el que vivimos.

- En la actualidad, en las escuelas españolas existen unos **índices elevados de fracaso escolar y de abandono de estudios**, así como de dificultades de aprendizaje, y de conductas disruptivas en los alumnos. Esto viene acompañado de estados emocionales negativos, estrés, apatía, falta de autoestima, e incluso depresión en algunos alumnos.

Se aprecia, por tanto, la necesidad de la educación emocional de los niños y niñas en el ámbito académico; ya que la inteligencia emocional ha sido relacionada en varias investigaciones a un mayor equilibrio psicológico y emocional, así como un mejor rendimiento escolar. (Extremera y Fernández Berrocal, 2003, pp.106-108).

- Las **nuevas tecnologías de la información y de la comunicación**, han hecho que nuestros alumnos estén cada vez más aislados física y emocionalmente en una “vida virtual”, y con unas relaciones virtuales que no les permiten desarrollar de forma adecuada la empatía y las habilidades sociales necesarias para la vida en sociedad.

Así pues, es esencial que empecemos a trabajar ya la inteligencia emocional con las nuevas generaciones para que, una vez adultos, sean capaces de afrontar los retos del futuro, alcanzar el éxito profesional y, sobre todo, de conseguir el bienestar personal y social.

La legislación y el currículo

Por último, pero fundamental, vamos a ver qué dicen las **normas y leyes de educación** actuales sobre las emociones y la necesidad o importancia de su desarrollo:

- La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), dice en su Preámbulo:

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

En el artículo 2, Fines, se indica que:

“El sistema educativo español se orientará a la consecución de los siguientes fines: a) El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos”.

Y en el artículo 71 se afirma:

“Las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional, así como los objetivos establecidos con carácter general en la presente Ley”.

- Por otra parte, en el REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, encontramos:

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

En definitiva, aunque la inteligencia emocional y su educación no se encuentran todavía integradas de forma concreta en los currículos oficiales, sí que se contempla en las leyes educativas la necesidad de mejorar las capacidades y competencias de los alumnos y de su desarrollo personal, emocional y social.

4.5.3.- Educación emocional: ¿Para qué?

Los **objetivos de la educación emocional** son, según 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.

Podríamos decir que el objetivo general de la educación emocional es desarrollar o facilitar la percepción y la expresión de las propias emociones, así como el reconocimiento de las emociones y los sentimientos de los demás, y la capacidad para ponerse en el lugar de los otros.

No hay más que ver las ventajas de poseer una buena inteligencia emocional para darse cuenta de la importancia que tiene trabajar su desarrollo en las escuelas. Una buena dosis de inteligencia emocional arrastra una serie de habilidades y beneficios que contribuyen a mejorar nuestra salud mental y nuestra felicidad, así como a alcanzar el éxito social y laboral y a realizarnos como personas. La inteligencia emocional nos ayuda a:

- Conocernos mejor para saber lo que de verdad queremos en cada momento.
- No dejarnos arrastrar por las emociones negativas que pueden amargarnos la vida.
- Ser autónomo y capaz de gestionarse adecuadamente, en todos los ámbitos de la vida.
- Valorarnos a nosotros mismos y hacernos valer ante los demás.
- Cuidar y dar importancia a las relaciones sociales.
- Empatizar con las personas que nos rodean.

Extremera y Fernández-Berrocal (2003) indican que las investigaciones sobre inteligencia emocional han mostrado de forma reiterada que las personas con más inteligencia emocional presentan menos estados emocionales negativos. Y señalan, además, que otras investigaciones han mostrado que la inteligencia emocional no es sólo un factor protector de los estados emocionales negativos, sino que además está relacionada directamente con las emociones positivas y el bienestar psicológico.

Para estos autores, el desarrollo de la inteligencia emocional trata de mejorar las relaciones interpersonales del alumnado y su bienestar subjetivo (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

En definitiva, podemos decir que el **objetivo final** de la educación emocional de los alumnos es el de **conseguir que se sientan más felices consigo mismos y con aquellos que les rodean.**

5.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

“Cuanto más abiertos nos hallemos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás.” (Goleman, 1995, p. 119)

5. 1.- INTRODUCCIÓN

El principal objetivo de nuestra propuesta de intervención es el desarrollo de la inteligencia emocional de los alumnos, con el fin de mejorar, en lo posible, su bienestar personal y sus habilidades sociales.

Trabajaremos las emociones tanto corporalmente como verbalmente, así como visualmente y de forma plástica; y muchas de las actividades planificadas serán cooperativas o de trabajo en grupo.

La maestra actuará en el aula como guía o mediadora, proponiendo las actividades y promoviendo a la vez la curiosidad y las ganas de explorar en los niños, sus preguntas y sus comentarios, para conseguir un aprendizaje emocional activo y significativo. Y todo esto se realizará a través de imágenes u otros recursos, pero desde la analogía, que es el camino idóneo, junto con la metáfora, de trabajar las emociones en el aula; y nunca desde las recetas o desde lo que es correcto o no.

Pretendemos desarrollar, en esta propuesta, las cinco competencias en las que, según el modelo de Goleman (1995), se basa la inteligencia emocional. Estas competencias son las que trabajan, en la mayoría de los casos, muchos programas o experiencias de educación emocional. Y lo haremos, lógicamente, empezando por el desarrollo de las competencias intrapersonales y desde los procesos más básicos, como percepción emocional y autoconciencia, hasta llegar a las competencias interpersonales y las habilidades más complejas como es la de resolución de conflictos. Es decir, la gradación de los contenidos de la propuesta será la siguiente:

- Competencias intrapersonales:
 1. Autoconciencia y Alfabetización emocional (saber dar nombre a lo que sienten ellos mismos y los demás)
 2. Autorregulación y control emocional (comprensión y regulación de las emociones)
 3. Autonomía emocional: Autoconcepto, Autoestima y Automotivación
- Competencias interpersonales:
 1. Empatía
 2. Habilidades sociales: Cohesión y trabajo en Equipo, y resolución de conflictos

Sin embargo, y a diferencia de la mayoría de las propuestas que hemos visto, no vamos a trabajar el mismo tiempo ni con la misma intensidad todas estas competencias. Nos parece más importante concentrarnos, en esta etapa de infantil, en las dos primeras competencias intrapersonales, la autoconciencia y la autorregulación emocional; pues pensamos que, junto con la alfabetización emocional, son esenciales para sentar bien las bases de un buen desarrollo de la inteligencia emocional, y para mejorar las interacciones sociales entre los alumnos.

Por ello, el número de actividades que trabajan la primera de las competencias es mucho mayor que las del resto, y ocuparán más tiempo, y además esta competencia se seguirá trabajando ocasionalmente hasta casi el final de la propuesta. Lo mismo sucede con la autorregulación emocional pues, aunque tiene asociadas menor número de actividades que la desarrollan, muchas de éstas se trabajarán con frecuencia (como “Sawabona”, las relajaciones y respiraciones después de las sesiones de psicomotricidad, y las diferentes estrategias que aprenderán para manejar las emociones de ira o miedo) y hasta el último día de la propuesta.

Por otra parte, y con respecto a las competencias interpersonales, haremos especial hincapié en las actitudes colaborativas y de cohesión del grupo; siendo muchas actividades desarrolladas en pequeños grupos o todos juntos, e implicando a los alumnos en el trabajo cooperativo a través de algunas actividades motrices que se trabajarán durante todo el mes de la propuesta.

Adicionalmente, vamos a trabajar las diez emociones básicas de Aguado (2014), y no sólo las 5 ó 6 que se suelen ver generalmente. El motivo es que consideramos que los niños de 5 años son lo suficientemente mayores para poder ir comprendiendo otras emociones un poco más difíciles de entender que el enfado, la tristeza, la sorpresa o la alegría; como por ejemplo la admiración, la culpa, la seguridad o la curiosidad. Y por otro lado, las más sencillas ya las han visto bastante e incluso trabajado con sus tutoras durante la etapa de Infantil, por lo cual pensamos que, con nuestra propuesta, podemos lograr una mayor alfabetización emocional y enriquecer más su aprendizaje.

Con el fin de conocer diariamente las emociones y sentimientos de los alumnos, y facilitarles a ellos mismos su identificación, expresión y comprensión, realizaremos desde el principio un “Diario de emociones” para cada niño, donde irán dibujando y escribiendo cómo se sienten en ese momento. De esta forma, preguntando a menudo a los niños cómo se sienten, favorecemos la alfabetización emocional y su autoconocimiento, lo que posteriormente les ayudará en el proceso de control emocional.

Finalmente, es importante señalar que los objetivos, contenidos, y la evaluación de esta propuesta, están enfocados al trabajo de la inteligencia emocional en nuestro alumnado, y a sus características y contexto; pero también responden, así mismo, a los requisitos marcados por las normas y leyes vigentes:

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE)
- REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.
- Decreto 17/2008 del Consejo de Gobierno para la Comunidad de Madrid

5. 2.- CONTEXTO

La propuesta de intervención se ha realizado en el centro concertado bilingüe Santa Mónica, ubicado en la calle de las Trece Rosas de la localidad madrileña de Rivas-Vaciamadrid.

El colegio es un centro muy nuevo, que empezó a funcionar hace dos años y está todavía a medio construir, por lo que le faltan todavía instalaciones y aulas, y además hay pocos niños en algunas clases.

Así mismo, el barrio en el que está situado también es de reciente construcción, con grandes espacios y zonas deshabitadas, donde viven mayoritariamente jóvenes con o sin niños.

Los alumnos provienen en general de familias de nivel socio-económico y cultural medio o medio-alto, y en la mayoría de los casos trabajan ambos padres. Además, un porcentaje elevado de familias está muy involucrado en la educación de sus hijos.

Características del alumnado

La propuesta de intervención se ha diseñado para alumnos del tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil, con edades de 5 y 6 años. Y el aula donde se va a llevar a cabo está compuesta por 16 alumnos en total, de los cuales 6 son niñas y el resto niños.

A esta edad los niños todavía se sitúan en la etapa donde predomina el egocentrismo, pero ya comparten normalmente juegos con sus compañeros, y son capaces de reconocer bastantes emociones y sentimientos en los demás.

Todos los alumnos son de nacionalidad española; uno de ellos de procedencia argentina, y otro de origen italiano, pero sin ninguna dificultad con idioma.

El alumnado no presenta ninguna discapacidad ni ningún trastorno diagnosticado, aunque sí hay un niño con algunos problemas de socialización y de conducta, y una niña con problemas en la lectoescritura. El nivel madurativo y evolutivo es similar en casi todos; exceptuando las lógicas diferencias entre los alumnos que cumplen los años al principio y los de final de curso.

Quizá porque son pocos alumnos, en esta clase se relacionan bastante bien entre todos, aunque sí que pueden observarse, con frecuencia, divisiones de un grupo de niñas por

un lado, y de algunos niños por otro, en la asamblea, en las actividades grupales y sobre todo en el patio.

5.3.- OBJETIVOS

- **Objetivos Principales**
 - Desarrollar una mayor competencia emocional, consigo mismos y con los demás.
 - Fomentar el equilibrio emocional en los alumnos con el fin de mejorar su bienestar personal y social.
- **Objetivos Específicos**
 - Trabajar las diez emociones básicas (miedo, ira, asco, tristeza, culpa, sorpresa, curiosidad, seguridad, admiración y alegría), y aprender a identificarlas.
 - Desarrollar las habilidades de expresar, comprender y regular nuestras propias emociones y las de los demás.
 - Mejorar la autoestima y la seguridad en sí mismos.
 - Desarrollar actitudes colaborativas y la cohesión con el grupo.
 - Mejorar las habilidades sociales fomentando las actitudes positivas, la afectividad, y la empatía.
 - Aprender diferentes estrategias para solucionar conflictos o problemas con los compañeros.

Debemos señalar que, a pesar del enfoque de nuestra propuesta al desarrollo de las competencias emocionales de los alumnos, la necesaria estrategia globalizadora de la educación en esta etapa hace que se trabajen a la vez las tres áreas del currículo. Pueden verse los objetivos generales, de los señalados para Educación Infantil en el Decreto 17/2008 del Consejo de Gobierno para la Comunidad de Madrid, que esta propuesta trabaja, en el Anexo III de este documento.

5.4.- CONTENIDOS

Los contenidos principales que trabajaremos en esta propuesta son:

- Identificación y expresión de las emociones básicas: miedo, ira, asco, tristeza, culpa, sorpresa, curiosidad, seguridad, admiración y alegría.
- Comprensión y regulación de las propias emociones y las de los demás.
- Autoconcepto: conocimiento y valoración de las propias capacidades y limitaciones.
- Autoestima.
- Empatía.
- Habilidades sociales: Comunicación, Cooperación y Trabajo en equipo
- Resolución de conflictos.

Al mismo tiempo, y al igual que ocurre con los objetivos, en las actividades se van a trabajar otros contenidos de las diferentes áreas del currículo; como por ejemplo contenidos de psicomotricidad, artísticos o plásticos, de comunicación y representación, clasificaciones, valores, normas y actitudes, etc.

5.5.- METODOLOGÍA

A la hora de llevar a cabo nuestra intervención con los alumnos, se van a seguir los siguientes procedimientos o estrategias metodológicas:

- Partiremos de un enfoque **constructivista**, utilizando una **metodología globalizada y activa**, con el fin de obtener un aprendizaje emocional significativo y funcional.
- La metodología a seguir será **lúdica** (basada en juegos, y actividades entretenidas) y **participativa** (fomentando el intercambio de puntos de vista, y posibilitando la toma de decisiones por parte de los alumnos en la medida que sea posible).
- Se seguirá una metodología de trabajo **mixta**, realizando los alumnos en ocasiones las actividades de forma individual y otras en grupo, aunque la mayoría de las veces se harán en pequeños grupos o en grupo-clase. Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

La asamblea es un buen lugar para hablar de las emociones y expresar qué cosas les produce alegría, enfado, tristeza, etc., o qué creen que siente un personaje de un cuento o de una imagen; por lo que será utilizada en numerosas actividades.

- La duración de cada actividad está condicionada por la duración de la atención del alumnado. Por ello, se ha procurado que la duración de las actividades sea corta, de alrededor de 20 minutos la mayoría; y de un máximo 30 minutos en algunos casos. La repetición de algunas actividades es recomendable para fijar los aprendizajes; lo cual quedará reflejado en la explicación de cada una de ellas.
- En nuestra propuesta, se propiciará la expresión de emociones a través de la expresión corporal y del lenguaje oral; así como a través de dibujos, juegos, y dinámicas de grupo.
- Utilizaremos estrategias emocionales y vivenciales, como dramatizaciones, cuentos, vídeos e imágenes. El uso de estos recursos atrae con facilidad la atención de los alumnos y les ayuda a relacionar mejor las ideas que desarrollan.
- Contaremos con la **colaboración** imprescindible de la **tutora**; no sólo para informarnos de posibles acontecimientos importantes, conflictos e incidencias que hayan ocurrido en otros momentos del día, sino incluso para seguir realizando algunas actividades que requieren también llevarse a cabo en momentos en los que no podemos estar físicamente (como algunas de resolución de conflictos, por ejemplo).
- La relación con las **familias** es importante; por ello, a través de la tutora, y también de algunos dibujos, fichas y creaciones propias que se irán llevando a casa, les haremos partícipes de la realización de determinadas actividades de aprendizaje.

Además, para favorecer la implicación y conocimiento de las familias acerca de los objetivos de nuestra propuesta, les facilitaremos al final de la misma una hoja con una serie de estrategias o pautas que pueden aplicar para trabajar las emociones con sus hijos (ver en Anexo IV). En ella, se les pedirá también que realicen una valoración sobre el trabajo realizado y las observaciones o recomendaciones que estimen oportuno.

- El papel de la educadora será únicamente el de **mediadora** y facilitadora de los aprendizajes, proporcionando modelos de actuación que los alumnos trasladen a sus conductas habituales.

Como indica Romera (2017):

“Trabajar en educación emocional significa proponer para aprender, hacerlo a través de analogías, imágenes, metáforas, música, nadie debe decidir qué debe sentir otra persona, o qué está bien o qué está mal... siempre sin juicios de valor y sin intervenir de forma personal (educar no es un proceso de terapia).” (p.4)

- Un aspecto importante en la dinámica del aula será el **trabajo cooperativo**, con el que pretendemos fomentar y mejorar las relaciones entre los alumnos y la cohesión del grupo. Con ese fin, se han planificado numerosas actividades grupales (en pequeños grupos generalmente), en las que los niños tienen que alcanzar un objetivo o resultado común tomando decisiones y cooperando entre ellos.

5.6.- TEMPORALIZACIÓN

Esta propuesta de intervención tendrá una duración de un mes.

La temporalización y organización de las actividades puede verse en la siguiente tabla:

Tabla 3.- Temporalización de la fase de intervención

1ª Semana

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00	Asamblea Grafo.	Asamblea Actividad 1	Asamblea Activ. 1 y 3	Asamblea Activ. 1 y 4	Asamblea (4) Activ. 1 y 6
9:45	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura
10:30	Escritura	Escritura	Escritura	Escritura	Escritura
11:15	RECREO				
11:45	Inglés	Actividad 2	Inglés	Inglés	Actividad 7
12:30	COMIDA Y ASEO				
14:15	Lógica/Mat	Lógica/Mat.	Lógica/Mat.	Actividad 5	Actividad 8
15:00	Método	Método	Método	Método	Método
15:45	Neuromotor Actividad 32	Neuromotor Actividad 32	Neuromotor Actividad 32	Neuromotor Actividad 32	Psicomot. Act. 33 y 16

2ª Semana

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00	Asamblea (4) Activ. 1 y 9	Asamblea (4) Activ. 1 y 10	Asamblea (4) Actividad 12	Asamblea (4) Activ. 1 y 13	Asamblea (4) Actividad 17
9:45	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura
10:30	Escritura	Escritura	Escritura	Escritura	Escritura
11:15	RECREO				
11:45	Inglés	Actividad 11	Inglés	Inglés	Activ. 1 y 18
12:30	COMIDA Y ASEO				
14:15	Lógica/Mat	Lógica/Mat.	Lógica/Mat.	Act. 14 y 15	Actividad 19
15:00	Método	Método	Método	Método	Método
15:45	Neuromotor Actividad 32	Neuromotor Actividad 33	Neuromotor Actividad 32	Neuromotor Actividad 33	Psicomot. Act. 33 y 16

3ª Semana

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00	Asamblea (4) Actividad 20	Asamblea (4) Actividad 21	Asamblea (4) Actividad 23	Asamblea (4) Actividad 24	Asamblea (4) Actividad 2
9:45	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura
10:30	Escritura	Escritura	Escritura	Escritura	Escritura
11:15	RECREO				
11:45	Inglés	Actividad 22	Inglés	Inglés	Actividad 26
12:30	COMIDA Y ASEO				
14:15	Lógica/Mat	Lógica/Mat.	Lógica/Mat.	Actividad 25	Actividad 27
15:00	Método	Método	Método	Método	Método
15:45	Neuromotor Act. 32 y 16	Psicomot. Act. 33 y 16			

4ª Semana

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00	Asamblea (4) Actividad 28	Asamblea (4) Actividad 29	Asamblea (4) Actividad 3	Asamblea (4) Actividad 2	Asamblea (4) Actividad 2
9:45	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura
10:30	Escritura	Escritura	Escritura	Escritura	Escritura
11:15	RECREO				
11:45	Inglés	Actividad 30	Inglés	Inglés	Actividad 35
12:30	COMIDA Y ASEO				
14:15	Lógica/Mat	Lógica/Mat.	Actividad 31	Actividad 34	Actividad 36

15:00	Método	Método	Método	Método	Juegos
15:45	Neuromotor Act. 32 y 16	Neuromotor Act. 32 y 16	Neuromotor Act. 32 y 16	Neuromotor Act. 33 y 16	Fiesta de Graduación

Fuente: *Elaboración propia*

5.7.- RECURSOS MATERIALES, PERSONALES Y ESPACIALES

Los recursos que utilizaremos para llevar a cabo las sesiones son los siguientes:

- Materiales:
 - Fotos de los alumnos, tarjetas con diferentes emociones, fichas, juegos preparados para crear caras, cuentos y vídeos sobre emociones.
 - Utensilios y materiales fungibles como pinturas, lapiceros, rotuladores, tijeras, pegamento, folios, cartulinas grandes y pequeñas de colores, etc.
 - Material mobiliario del aula, pizarra y proyector del ordenador.
- Personales: alumnos, su profesora de psicomotricidad, que lleva a cabo la propuesta (es decir, yo misma), y su tutora.
- Espaciales: aula, sala de psicomotricidad, y patio.

5.8.- ACTIVIDADES

Todas las actividades que se van a trabajar están, por supuesto, enfocadas al desarrollo de las competencias emocionales, pero a la vez, relacionadas también con las tres áreas del currículo de Infantil.

Debido al gran número de actividades desarrolladas durante la intervención, y por problemas de espacio, se adjuntan en el Anexo V todas las actividades.

A pesar de ello, se puede ver un resumen de todas las actividades realizadas, junto a sus correspondientes objetivos, en las siguientes figuras:

Figura 9.- Actividades de rutina y para trabajar la alfabetización emocional y la autoconciencia (Elaboración propia)

ACTIVIDADES DE RUTINA PARA HACER DESDE EL PRIMER DÍA		ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL Y LA AUTOCONCIENCIA	
Actividades	Objetivos	Actividades	Objetivos
Diario de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> Identificar y poner nombre a las emociones Entender y aceptar nuestras emociones Expresar nuestras emociones de forma adecuada 	Diario de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> Expresar físicamente algunas emociones básicas: alegría, tristeza, enfado y sorpresa. Tomar conciencia de los gestos y la postura adoptados en cada una de estas emociones
La caja de las buenas noticias	<ul style="list-style-type: none"> Potenciar el optimismo y los pensamientos positivos en los niños. Aprender a expresar y compartir sus emociones con los demás 	Conocemos la alegría	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar el conocimiento de la alegría como emoción Identificar los gestos y la postura que acompañan a esta emoción
“Sawabona”	<ul style="list-style-type: none"> Regular las emociones y enfocarse en lo positivo Mejorar la autoestima Fomentar la cohesión del grupo 	Conocemos la ira	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar la comprensión de la emoción de ira Identificar los gestos y la postura del enfado
Soy el responsable	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar la confianza para superar las dificultades. Conocer y aceptar las propias capacidades y limitaciones propias. Mejorar el autoconocimiento y la autoestima 	Adivinamos emociones	<ul style="list-style-type: none"> Identificar emociones en los demás analizando sus gestos y su postura Poner nombre a estas cuatro emociones: alegría, tristeza, enfado, sorpresa
		Reconocemos las emociones	<ul style="list-style-type: none"> Identificar emociones analizando los gestos de la cara y la postura Reconocer el nombre de algunas emociones y aprender a asociarlos a su imagen
		¿Qué emoción es?	<ul style="list-style-type: none"> Familiarizarse con las diez emociones básicas Aprender a reconocer las emociones analizando los gestos asociados Clasificar emociones en agradables y desagradables
		Creando caras	<ul style="list-style-type: none"> Crear emociones colocando distintos ojos, cejas y boca Reconocer los gestos asociados a las emociones básicas Ser conscientes de las diferencias físicas que se producen en la cara al cambiar de una emoción a otra
		Clasificando emociones	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer las diez emociones básicas Clasificar las emociones según su intensidad
		Imaginamos emociones	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar la comprensión de las emociones básicas Asociar estímulos o situaciones determinadas con las emociones que nos provocan
		Dibujamos caras	<ul style="list-style-type: none"> Identificar emociones analizando los gestos de la cara y la postura Reconocer el nombre de algunas emociones y aprender a asociarlos a su imagen
		Creamos caras con plastilina	<ul style="list-style-type: none"> Crear emociones haciendo distintos ojos, cejas y boca de plastilina en una cartulina, reconociendo los gestos asociados a las emociones básicas Ser conscientes de las diferencias físicas que se producen en la cara al cambiar de una emoción a otra

Figura10.- Actividades de autorregulación y para trabajar el autoconcepto, la autoestima y la motivación (Elaboración propia)

ACTIVIDADES DE AUTOREGULACIÓN O CONTROL EMOCIONAL		ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL AUTOCONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y LA AUTOMOTIVACIÓN	
Actividades	Objetivos	Actividades	Objetivos
Aprendo a relajarme	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a respirar profundamente • Relajar el cuerpo y la mente • Conocer diferentes técnicas de relajación • Desarrollar la conciencia corporal y la concentración 	¿Quién soy yo?	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la expresión emocional • Desarrollar el autoconcepto y valorarse mejor a uno mismo
Manejamos la ira	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer mejor la emoción de la ira • Aprender a regular el enfado 	Adivina: ¿Quién es?	<ul style="list-style-type: none"> • Conocerse mejor a uno mismo y a los demás • Respetar las habilidades y límites de los compañeros • Fomentar la automotivación a través del autoconocimiento y las valoraciones de los demás
Cuento “Donde viven los monstruos”	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar emociones en los demás a través de un relato • Aprender estrategias para regular las emociones de enfado y tristeza 	¿Cómo me veo yo y cómo me ven los demás?	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar el autoconcepto y la autoestima • Reconocer la opinión que tienen los demás sobre nosotros • Fomentar la expresión de las emociones
¿Qué hacemos con el miedo?	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las situaciones que nos provocan miedo y ser capaz de expresarlas • Encontrar soluciones para manejar esta emoción y sentirse mejor 	Conocemos el amor	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer más profundamente la emoción del amor • Identificar la expresión del amor y las personas o animales que nos provocan esa emoción
¿Qué hacemos con la tristeza?	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las situaciones que nos entristecen y ser capaz de expresarlas • Encontrar estrategias para regular esta emoción y sentirse mejor 	Cuento “Todos sois mis favoritos”	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar emociones y sentimientos de amor, cariño y ternura en los demás • Mejorar nuestra autoestima • Aprender a valorar y a aceptar a las personas por cómo son y no por su aspecto • Desarrollar la empatía
		A quién quiero y quién me quiere	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las personas o animales que nos provocan esa emoción • Reconocer a las personas que nos quieren • Crear sentimientos positivos y mejorar la autoestima

Figura 11.- Actividades para trabajar la empatía y las habilidades sociales (*Elaboración propia*)

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA EMPATÍA		ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES	
Actividades	Objetivos	Actividades	Objetivos
Cuento “Los tres bandidos”	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer las emociones y sentimientos de los demás Desarrollar la empatía Aprender a valorar y a aceptar a las personas con sus cualidades positivas y negativas 	Guiamos al ciego	<ul style="list-style-type: none"> Generar confianza entre compañeros Desarrollar la capacidad de ayuda y colaboración Mejorar la cohesión del grupo
¿Qué piensan y sienten los otros?	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar la identificación y comprensión de las emociones y sentimientos de los demás Relacionar diferentes emociones con situaciones cotidianas Promover la empatía 	Carreras colaborativas	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar la autorregulación emocional Desarrollar la capacidad de ayuda y cooperación Mejorar la cohesión del grupo
Cuento “La historia de Tucán”	<ul style="list-style-type: none"> Identificar emociones y sentimientos en los demás Aprender a valorar y a aceptar a las personas tal y como son Mejorar la empatía 	Juegos de psicomotricidad cooperativos	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar la autorregulación emocional Desarrollar la capacidad de colaboración y de trabajo en equipo Mejorar la comunicación y la cohesión grupal
¿Qué emoción tiene?	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la capacidad de interpretar las señales de las emociones en los demás. Comprender las emociones y sentimientos de los otros. Fomentar la empatía 	El rincón de la Paz	<ul style="list-style-type: none"> Aprender a comunicarse y a escuchar Mejorar la capacidad de regular emociones y sentirse mejor Desarrollar estrategias para superar diferentes conflictos o situaciones Ver el rincón como una solución a los conflictos
		Videos de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> Aprender estrategias para regular el enfado y sentirse mejor Desarrollar la capacidad de buscar salidas ante una situación. Aprender la importancia de no utilizar la violencia en las relaciones
		¿Qué podemos hacer?	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la capacidad de buscar soluciones Aprender estrategias concretas para superar diferentes conflictos o problemas Comprender la importancia de relacionarnos con los compañeros de forma pacífica Promover la autorregulación de las emociones

5.9.- EVALUACIÓN

El REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil dice en su artículo 7 de Evaluación:

1. *“En el segundo ciclo de la Educación infantil, la evaluación será global, continua y formativa. La observación directa y sistemática constituirá la técnica principal del proceso de evaluación.*
2. *La evaluación en este ciclo debe servir para identificar los aprendizajes adquiridos y el ritmo y características de la evolución de cada niño o niña. A estos efectos, se tomarán como referencia los criterios de evaluación de cada una de las áreas.*
3. *Los maestros que impartan el segundo ciclo de la Educación infantil evaluarán, además de los procesos de aprendizaje, su propia práctica educativa.”*

Según este último punto, entendemos por evaluación la valoración del proceso de enseñanza–aprendizaje en sus dos vertientes, tanto del que aprende como del que enseña.

Se evaluará, por tanto, el proceso de aprendizaje de cada alumno respecto a los objetivos planteados en la unidad, y también la propia función del educador en el proceso de enseñanza.

Así mismo, la evaluación será **global** (abarcando las distintas áreas del desarrollo), **continua**, y **formativa**, cualitativa más que cuantitativa, y personalizada; valorando el proceso y evolución de cada alumno.

Técnicas e instrumentos de evaluación

La principal técnica de evaluación usada será la **observación directa y sistemática** de la implicación de cada alumno en las distintas actividades o juegos, completándose también con la observación indirecta de los resultados de dichas actividades.

Por otra parte, utilizaremos como principales instrumentos de evaluación los **registros anecdóticos**, donde recogeremos los acontecimientos diarios más relevantes. Además, nos valdremos también de:

- La **conversación con los alumnos**; pues también los comentarios y actitudes de los niños a lo largo de la intervención nos pueden servir para ver si vamos consiguiendo los objetivos propuestos.

Estas valoraciones se expresan en los momentos en que realizan las actividades y también después de acabarlas; es entonces cuando pueden hablar acerca de cómo se sintieron, qué les gustó o no, qué dificultades tuvieron, etc.

- Las **actividades o fichas** realizadas por los niños, que nos permiten evaluar objetivamente las capacidades individuales que entran en juego y que pretendemos lograr.
- El **cuestionario de valoración para las familias**, y las conversaciones puntuales con ellas.

En el cuestionario, se les pedirá que realicen una valoración sobre el trabajo realizado por el docente, y que nos comuniquen las observaciones que estimen oportuno. Escuchar las opiniones de los padres sobre los avances que identifican en sus hijos, es fundamental para revisar el trabajo educativo en el aula. Por otra parte, su participación en el proceso de evaluación, permitirá establecer canales de colaboración en ciertos ámbitos.

5.9.1.- Evaluación del proceso de aprendizaje

Se realizará una evaluación individual de cada una de las actividades, así como una evaluación global de la propuesta.

En las **evaluaciones** de cada una **de las actividades** se tendrá en cuenta:

- Si los tiempos dedicados a cada actividad han sido los adecuados.
- Cómo ha sido la participación de los alumnos.
- Cómo nos hemos visto nosotros en las actividades (autoevaluación).
- Aspectos a mejorar.

Se puede ver el modelo de la Ficha de Evaluación de las Actividades en el Anexo VI de este documento.

Los objetivos específicos de nuestra propuesta establecen las capacidades que se espera que los alumnos desarrollen, por lo que hemos establecido a partir de ellos unos **indicadores de evaluación** (que establecen el grado de aprendizaje que han alcanzado) que se muestran a continuación:

Tabla 4.- Ficha de evaluación de los alumnos

Nombre del alumno: _____

Fecha: _____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas			
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás			
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones			
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones			
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades			
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse			
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			
• Presenta una actitud positiva ante las actividades			
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo			
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades			

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva			
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos			
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros			
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo			

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos			

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido **EP** Objetivo en proceso **C** Objetivo conseguido

5.9.2.- Evaluación del proceso de enseñanza

Para la evaluación del proceso de enseñanza en el Aula, habrá que evaluar:

- Todos los **elementos de nuestra propuesta**: objetivos, contenidos, metodología, actividades, temporalización, etc.
- El **ambiente**: organización de espacios (si ha sido o no la adecuada), materiales y recursos utilizados (si han sido suficientes y estaban bien preparados), los tiempos, los posibles agrupamientos, etc.
- Nuestra propia **actuación como docentes**: la relación con los alumnos y los padres, la coordinación con su tutora, etc.

Además, tendremos en cuenta la valoración de los siguientes aspectos:

- Se ha mantenido el interés de los alumnos durante las diferentes actividades.
- Se ha permitido ejercitar la autonomía.
- Se han fomentado las relaciones entre los alumnos
- Se ha contemplado la flexibilidad en el tiempo
- Se ha considerado la iniciativa de los niños.

Se puede el modelo de Ficha de Evaluación del profesor en el Anexo VII.

6.- EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA PROPUESTA

Finalizada la fase de intervención de nuestra propuesta, con su correspondiente evaluación de actividades, alumnos, y el propio docente, pasamos a continuación a mostrar los resultados obtenidos.

Evaluación de las actividades

Centrándonos primero en la evaluación y análisis de las actividades realizadas, debo señalar que las cinco primeras actividades realizadas con los alumnos (básicamente las del bloque de actividades de rutina), las aceptaron con gran interés y entusiasmo, debido sobre todo a la novedad del tema y a seguir un desarrollo muy activo y lúdico. A la vez, sin embargo, tuvieron un comportamiento más movido y con más conductas disruptivas de lo normal. Esto también se pudo observar en las otras tres actividades (6, 7 y 8) que se hicieron esa semana y que eran más calmadas pero menos divertidas para ellos; sin que ocurriera lo mismo en las actividades 16, 32 y 33 propias de psicomotricidad que también se llevaron a cabo.

Pensamos que el problema de esa conducta que mostraban bastantes niños, peor y más nerviosa de lo normal, podía ser debido a que estaban acostumbrados a trabajar conmigo exclusivamente en las clases de neuromotor y psicomotricidad; en actividades de por sí de naturaleza muy activa, y con un desarrollo y en un ambiente muy diferentes para ellos.

En la segunda semana de trabajo pudimos observar que su comportamiento mejoraba y se relajaba considerablemente, lo cual corroboraba nuestra percepción de las causas. Así mismo, a partir de ese momento, y exceptuando casos puntuales, las actividades pudieron llevarse a cabo en un ambiente más tranquilo y ordenado, con un mejor clima de comunicación y de respeto a los compañeros y al profesor.

Al ser muchas las actividades llevadas a cabo en la práctica, haremos un resumen de los resultados obtenidos en su evaluación; aunque se pueden ver, como ejemplo, las fichas de evaluación de las cuatro primeras actividades en el Anexo VIII de este documento.

- Respecto al **grado de consecución** de los objetivos, en la mayoría de las actividades se ha valorado este ítem con un 4 o un 5, por lo que podemos concluir que los objetivos se han logrado casi en su totalidad.
- Los **materiales y recursos** usados han sido bastante o muy adecuados en todas las actividades realizadas; aunque en el caso de las tarjetas de caras con las diez emociones básicas se vio que la dificultad era un poco elevada en algunos casos para su nivel, a pesar de la gran satisfacción mostrada por casi todos los alumnos en la realización de esta actividad.
- Por otra parte, la **duración** de las actividades ha estado bastante ajustada a lo programado, excepto en la 22 y la 31 (por ser juegos en los que tenían que participar todos durante un tiempo indeterminado y normalmente se alargaban) y en la 11 y la 12 (al ser éstas actividades que tenían que realizar en grupos pequeños y por turnos, y que al mismo tiempo generaron bastante interés y entusiasmo en los niños, lo que hacía que les costara pasarlas a otro compañero o a otro grupo).
- La realización de la mayoría de actividades también ha sido adecuada, llevándose a cabo en general en un **clima de respeto y de comunicación** bastante buenos; exceptuando casos puntuales y los de la primera semana que comentamos anteriormente.
- En cuanto al **grado de participación** de los alumnos, ha sido en todos los casos bastante o muy positivo. La gran mayoría de ellos ha querido participar desde el principio en las diversas actividades planteadas, y los pocos que rehusaban o les costaba más comunicarse, expresar sus ideas o simplemente hablar delante del grupo, han ido soltándose según avanzaba la ejecución de la propuesta, y al final pedían hablar o salir voluntarios como sus otros compañeros.
- Y respecto al **grado de satisfacción** de los niños con la realización de las actividades, tengo que decir que ha sido muy positivo en general y que, además, exceptuando los primeros momentos de entusiasmo de los que hablábamos en el comienzo de la intervención, ha ido creciendo según avanzábamos en el tiempo. Esto lo hemos podido valorar objetivamente, ya que al finalizar cada actividad preguntábamos a cada niño cuánto le había gustado realizarla. En este sentido, las actividades valoradas por los niños con la puntuación máxima han sido las cuatro primeras y la 8 (en la que realizaron murales de emociones con las fotos

de sus propias caras), así como las cuatro de los cuentos, las de crear caras con plantillas y con plastilina, la 12 de las tarjetas de emociones y la 14 de dibujar caras en una ficha, las de vídeos de emociones y conflictos, las de carreras y psicomotricidad, y los juegos de “Guiar al ciego” y “Adivina quién es”.

- Finalmente, el **grado de ayuda y de cooperación** entre los alumnos ha sido realmente muy bueno, pues aunque les ha costado bastante colaborar en algunas actividades realizadas en pequeños grupos en las que todos querían participar o tenían que competir (por ejemplo, en la actividad 8, en la 12, y en las carreras y juegos de psicomotricidad), y ha habido algunos conflictos entre ellos; hemos podido ver cómo según avanzaba la propuesta han ido mejorando, tanto en la actitud de colaboración como en la resolución de los posibles conflictos.

Evaluación de los alumnos

Pueden verse las fichas de evaluación de todos los alumnos en el Anexo XIX del documento. Ofrecemos aquí un resumen de los ítems más importantes que se han evaluado:

- Respecto a la **expresión, identificación, comprensión y regulación de las emociones**, hay que decir que la mayoría del alumnado ha cumplido los objetivos, aunque los alumnos nº 15 y 16 han tenido ciertas dificultades para expresar y regular sus propias emociones, en el caso de del alumno 15 por tener dificultades evidentes de socialización y conducta (esperando ser diagnosticado), y en el otro por ligera inmadurez y dificultades en la expresión y gestión adecuada de sus emociones.
- Se debe destacar el **interés**, y la **actitud de ayuda y colaboración**, mostrados por la mayoría de alumnos en las actividades, y que además ha ido aumentando a lo largo de la intervención, como ya hemos comentado en la evaluación de las actividades.
- En cuanto a las **habilidades sociales**, la **empatía**, y la **actitud positiva** mostrada respecto a sus compañeros, destacan notablemente los alumnos nº 2, 3, 4, 8, 9 y 10, que han sido capaces de ponerse en el lugar del otro y mostrar empatía hacia los demás; además de ser capaces, en ocasiones, de ayudar a los compañeros a regular sus emociones.

Evaluación del profesor

Los resultados obtenidos en nuestra autoevaluación como docentes se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 5.- Evaluación del profesor

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROFESOR	VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
Los objetivos y contenidos propuestos han sido adecuados y ajustados al nivel de los alumnos				X	
La metodología empleada ha sido apropiada				X	
Las actividades han sido suficientes y ajustadas a los objetivos				X	
Los recursos usados han sido suficientes y estaban bien preparados					X
Los agrupamientos han sido acertados				X	
Se ha transmitido un ambiente de seguridad y confianza			X		
Se ha mantenido una actitud positiva y motivadora			X		
Se ha tenido en cuenta la flexibilidad en los tiempos					X
Se ha permitido ejercitar la autonomía y la iniciativa				X	
Se han fomentado la cooperación y las relaciones entre los alumnos					X
Se ha mantenido el interés de los alumnos durante las diferentes actividades			X		
Se ha promovido la participación de los alumnos				X	
Se ha fomentado la participación de las familias		X			
Grado de coordinación con su tutora			X		
OBSERVACIONES	- Trabajar conflictos en los Recreos				
ELEMENTOS DE MEJORA	- Mayor relación con familias - Mayor duración de la propuesta				

Fuente: *Elaboración propia*

Nota: Valoración 1 = Nada; 5 = Máxima

Evaluación global de la propuesta

A la hora de evaluar la propuesta en su conjunto se ha valorado:

➤ *Si se han cumplido los **objetivos generales y específicos**:*

Revisando el apartado 5.3 de objetivos de la propuesta (página 42), creemos que, tanto los objetivos generales de desarrollar una mayor competencia emocional y fomentar el equilibrio emocional en los alumnos, como los específicos, se han cumplido en todos los casos, aunque a veces de forma parcial y no totalmente.

Esto ha dependido del alumno, y de sus dificultades o habilidades sociales y emocionales previas; pero hemos podido observar un cierto avance en todos ellos en más o menos aspectos según avanzaba la propuesta.

Centrándonos, por ejemplo, en los dos objetivos específicos *de conocerse mejor a uno mismo, y aprender a valorarse, y de mejorar la autoestima y la seguridad en sí mismos*, que son desde luego los más difíciles de valorar de una forma objetiva, sí que hemos podido observar un cierta mejoría en algunos alumnos (3 y 4, por ejemplo) que no presentaban ningún problema previo de valoración o autoestima. Pero sobre todo hemos podido ver un avance bastante apreciable de estas características en el alumno nº2, un niño con buenas habilidades sociales y gran empatía, pero un poco falto a la vez de autoestima y de seguridad en sí mismo; lo cual nos ha proporcionado mucha satisfacción.

- *Si las situaciones de aprendizaje han sido adecuadas a sus conocimientos y habilidades:*

Consideramos que las actividades realizadas han sido adecuadas a su nivel y conocimientos previos, tal y como acabamos de ver en la ficha de evaluación del profesor; aunque, como se comentó en la evaluación de las actividades, en el caso de la actividad 12 (el juego de las tarjetas de caras con las diez emociones básicas) sí que pudimos ver que tenía una dificultad un poco elevada para su edad.

- *Si la duración total de la propuesta ha sido la adecuada (en tiempo y número de actividades):*

Pensamos que las 36 actividades de las que consta la propuesta son suficientes para conseguir resultados apreciables en un plazo de tiempo no muy largo, como ha sido el caso. Pero desde luego, en nuestra opinión, la duración idónea de una propuesta que cuyo objetivo sea el desarrollo de la inteligencia de los alumnos sería de un curso completo o de al menos seis meses.

- *Aspectos a mejorar en un futuro.*

Las posibles mejoras que se podrían hacer en la propuesta van a ser comentadas en el siguiente apartado de conclusiones.

7.- CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES

Para finalizar nuestro trabajo de fin de grado, vamos a enumerar las conclusiones a las que hemos ido llegando durante el proceso y, fundamentalmente, al finalizar nuestra propuesta, así como las consideraciones o aspectos que nos parece necesario tener en cuenta para mejorar en un futuro.

Empezaremos para ello revisando los objetivos que nos propusimos al inicio del trabajo, en el capítulo 2, con el fin de analizar su resultado:

- *Analizar las teorías e investigaciones más importantes sobre la Inteligencia Emocional y la Educación Emocional.*

La consecución de este objetivo pensamos que queda ampliamente reflejada en el capítulo 4 (fundamentación teórica y antecedentes) de nuestro trabajo. Ahí hemos analizado los diversos conceptos existentes sobre Inteligencia Emocional, las teorías y modelos más importantes.

- *Diseñar una propuesta de intervención para desarrollar la inteligencia emocional en alumnos de educación infantil.*

Este objetivo lo podemos considerar cumplido, ya que, como queda demostrado en el capítulo 5 de este documento, hemos realizado de forma teórica una propuesta o plan de intervención, poniéndolo posteriormente en práctica en el aula. Así mismo, se ha llevado a cabo la evaluación correspondiente de la propuesta, obteniendo unos resultados bastante positivos, por lo que podemos considerar su validez y eficacia.

- *Trabajar en el aula las cinco competencias de la inteligencia emocional según el modelo de Goleman.*

Esto se ha llevado a cabo de forma precisa a través del diseño y programación de actividades, ya que éstas han sido pensadas para su posterior clasificación y

temporalización en cinco bloques correspondientes a las cinco competencias del modelo de Goleman.

- *Fomentar el equilibrio emocional en los alumnos, con el fin de mejorar, en lo posible, sus habilidades sociales y su bienestar personal.*

Esto se ha tratado de lograr basándonos en una metodología lúdica y activa que trabajara primero su autoconocimiento y la expresión y regulación de sus propias emociones, enseñándoles estrategias de relajación y formas de afrontar las emociones desagradables; para posteriormente desarrollar sus habilidades sociales a través de la comunicación y la colaboración entre ellos.

Hay que indicar que el trabajo continuo de las emociones en clase, y el especial hincapié que hicimos en el trabajo cooperativo y en la mejora de la cohesión del grupo a través de diversas actividades, redundaron en importantes cambios en las relaciones entre los alumnos y en el clima de la clase. Por lo que podemos considerar que este objetivo también se ha conseguido, aunque sea parcialmente y desde luego no en el mismo grado en todos los niños.

- *Mostrar la importancia de integrar la educación emocional en la escuela.*

Para finalizar, aunque no menos significativo, uno de nuestros objetivos desde el principio ha sido mostrar la trascendencia de la educación emocional y nuestra convicción de la necesidad de incorporarla a la escuela.

Parece que la inteligencia emocional en el ámbito educativo está muy de moda en la teoría, pero en la práctica nos encontramos que hay muy pocas escuelas en España que cuenten con programas de Educación Emocional, y que en la gran mayoría de los colegios el tema de las emociones se trabaja bastante superficialmente en las aulas de Infantil y prácticamente nada en las aulas de Primaria. El sistema educativo sigue demasiado centrado actualmente en el desarrollo cognitivo, prestando muy poca o nula atención al desarrollo emocional, social y afectivo. Por ello, nuestro objetivo ha sido mostrar que la educación emocional es un aspecto importante, útil y bien fundamentado, en la educación integral de las personas. Deseamos y creemos haberlo conseguido; pero nuestra opinión es muy subjetiva, así que dejamos la valoración de su consecución al tutor y al tribunal.

Dificultades, limitaciones y posibles mejoras

- Una de las limitaciones a tener en cuenta en nuestra propuesta, es el de las **características del alumnado** con el que hemos trabajado, puesto que las actividades se han desarrollado con 16 niños del último curso de Infantil, que es un número de alumnos considerablemente menor de los que hay en la mayoría de las aulas de otros colegios. Por ello, la duración de determinadas actividades que se realizaban se incrementaría sensiblemente al aplicarlas en otro contexto de aula.

Por otra parte, en la clase no hemos contado con ningún alumno con discapacidad o trastorno diagnosticado que requiera de adaptaciones curriculares, lo que sí es muy frecuente que suceda en otras aulas; aunque sí hemos tenido un niño con problemas de conducta y de socialización que hubiera podido requerir algún ajuste en determinadas actividades para una educación más individualizada.

- Ya hemos hablado en la evaluación de las actividades de las dificultades iniciales que encontramos al **trabajar** con estos alumnos **fuera de nuestro horario y ámbito habitual**, a pesar de la coordinación e implicación de la tutora en la propuesta. Así pues, queremos poner de manifiesto la conveniencia de que sea el propio tutor de los niños el que lleve a cabo la ejecución de la intervención, puesto que pensamos que la constancia del docente durante la mayoría de la jornada favorece la ejecución de la propuesta, y ayuda a identificar conflictos y situaciones especiales que de otra forma pueden pasar desapercibidas.
- Respecto a los momentos y la forma en la que hemos trabajado la inteligencia emocional, creemos que han sido adecuados, puesto que se ha buscado momentos en los que los alumnos no estuvieran demasiado cansados para realizar la mayoría de las actividades más largas, y al final del día se han trabajado las habilidades sociales y emocional a través de juegos y actividades de psicomotricidad, lo cual pensamos que es muy necesario en esta etapa de Infantil.

Sin embargo, pensamos que ha faltado trabajar las emociones, su regulación, y sobre todo la resolución de conflictos, en los momentos que más se producen éstos y más necesario sería para los niños: en los Recreos. Consideramos, por ello, que cualquier propuesta o programa de intervención que pretenda trabajar estos aspectos debería incluir el **trabajo con el alumnado en los recreos**; a pesar de las dificultades lógicas de personal docente y de las interacciones con otros niños de otras aulas e incluso de distintas edades que eso conlleva.

- Otra posible mejora de esta propuesta sería sin duda una **mayor implicación de las familias** en el proyecto; sobre todo con el fin de trabajar en conjunto algunas pautas para fomentar el desarrollo emocional y social de los niños, ya que es frecuente encontrar una falta de coordinación entre las estrategias que llevan a cabo los padres y los docentes ante un mismo problema o conflicto. Esto podría conseguirse a través de una escuela de padres o de la realización de talleres en el aula con las familias.

- Sería conveniente, a la hora de diseñar programas de alfabetización o educación emocional, que hubiese una **mayor concreción en el currículo** sobre estos temas.

El sistema educativo actual se enfoca en crear estudiantes académicamente preparados, así que en el caso de déficits en ciertas asignaturas, se recurre a estrategias de reestructuración curriculares como incorporar refuerzos a los alumnos implicados, o aumentar las horas de la asignatura. Sin embargo, estas respuestas son insuficientes en los numerosos casos en que los problemas escolares no son debidos a dificultades conceptuales sino a problemas familiares, sociales o emocionales de los alumnos.

- La respuesta entonces a lo anterior, y otra mejora necesaria, sería la indispensable **formación del profesorado** en inteligencia emocional. Consideramos necesario formar a los docentes en esta materia, para que puedan trabajar de forma competente la educación emocional en las aulas, a pesar de la enorme presión que les impone el del cumplimiento currículo que cada año aumenta más.

Conclusión: no necesitamos buenas leyes (aunque también son convenientes), necesitamos Buenos Maestros.

- Por último, creemos que la principal limitación de nuestra propuesta ha sido la relativamente corta duración de su puesta en práctica. Pensamos que habría sido necesario, para llevar a cabo un trabajo más en profundidad de las emociones y las habilidades sociales, y obtener unos mejores resultados en los alumnos, una **mayor duración de la propuesta**.

Pero, ¿cuál sería la duración idónea? Ni los diversos especialistas en la materia, ni los distintos autores de trabajos o programas de educación emocional, se ponen de acuerdo a la hora de establecer cuál es la estrategia de intervención más adecuada para la educación emocional de los alumnos, ni por tanto cuál debería ser su duración.

Según algunos autores la estrategia correcta sería el modelo de programa, con la duración del propio curso en el que se aplica; mientras que otros opinan que los contenidos de la educación emocional se deberían integrar de forma transversal en el currículo académico y a lo largo de todos los niveles educativos, puesto que la gestión de las emociones está presente a lo largo de toda la vida de las personas, con lo que su educación debería ser un proceso continuo y permanente.

Lo que sí está claro es lo que, actualmente, ocurre en la mayoría de las escuelas: la educación emocional se deja al criterio del profesor, quedando relegada normalmente a unas cuantas actividades esporádicas en momentos oportunos.

En nuestra opinión, para lograr una buena y efectiva educación emocional, ésta debe hacerse de forma transversal en todos los niveles, pero apoyándose los docentes en programas que les sirvan para desarrollar la inteligencia emocional de los niños.

Deseamos que este trabajo sirva para introducir poco a poco en nuestra escuela, de manera formal, la educación de las competencias emocionales y sociales de los alumnos.

8.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agirrezabala, R. (2008). *Programa de Inteligencia Emocional. Educación Infantil 2º ciclo*. Diputación foral de Guipuzkoa
- Aguado, R. (2014). *Es emociónate saber emocionarse*. Madrid: Editorial EOS.
- Aguado, R. (2015). *La emoción decide y la razón justifica*. Madrid: Editorial EOS.
- Álvarez, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2005). *Acción tutorial y educación emocional*. Barcelona: Donbosco
- Bisquerra, R. (2017). *El modelo de Goleman: Inteligencia Emocional*. <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>
(Recuperado el 6 de abril de 2017).
- Bratney, S. (2004). *Cuento: "Todos sois mis favoritos"*. London: Editorial Kókinos
- Caruso, D.R. & Salovey, P. (2005). *El directivo emocionalmente inteligente*. Madrid: Algaba
- Damasio, A. (2006). *El error de Descartes*. Madrid: Crítica.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6, (2), 1-17.

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 85-108
- Fernández- Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- García-Fernández, M. y Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la Mente: La Teoría de Las Inteligencias Múltiples*. Nueva York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. (Trad. Cast. Kairós, 1996).
- Goleman, D. (1999). *La Práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Ediciones B
- Guillén, J. (2012). *Neuroeducación: Estrategias basadas en el funcionamiento del cerebro*.
<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/12/27/neuroeducacion-estrategias-basadas-en-el-funcionamiento-del-cerebro/> (Recuperado el 29 de junio de 2017).
- Lemes, N., García, S. y García, J. (2014). *Recursos para la Educación Emocional y la Creatividad*. Canarias: Consejería de Educación, Universidades y Sostenibilidad Gobierno de Canarias.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1990): Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1993): The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.

- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997): What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books, 3-31.
- Mayer, J.D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000). Emotional Intelligence as Zeigeist, as Personality, an as Mental Ability. En R. Bar-On y J.D.A Parker R (Eds.): *The handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at home, School and in the Workplace*. San Francisco, Ca: Jossey-Bass, 92-117.
- McKee, D. (2007). *Cuento: "La historia de Tucán"*. Madrid: Grupo Anaya, S. A.
- Mora, F. (2013). *Neuroeducación: sólo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial.
- Real Academia Española (RAE).
<http://www.rae.es/obras-academicas/diccionarios/diccionario-de-la-lengua-espanola>
- Romera, M. (2015). *Curso sobre Inteligencia – Educación Emocional*.
<https://www.slideshare.net/b04barakaldo/xxix-jardunaldiak-mar-romera> (Recuperado el 13 de mayo de 2017).
- Romera, M. (2017). *Guía del juego "Reconocer y guiar las emociones"*, de Akros.
<http://akroseducational.com> (Recuperado el 14 de mayo de 2017).
- Pérsico L. (2007). *Inteligencia emocional. Técnicas de aprendizaje*. Madrid: Libsa.
- Sendak, M. (2008). *Cuento: "Donde viven los monstruos"*. Madrid: Santillana Ediciones Generales, S. L.
- Ungerer, T. (2015). *Cuento: "Los tres bandidos"*. Sevilla: Kalandraka Ediciones.
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). *Educación las emociones*. Madrid: Dykinson.

DOCUMENTOS LEGISLATIVOS:

Decreto 17/2008, de 6 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se desarrollan para la Comunidad de Madrid las enseñanzas de la Educación Infantil.
http://www.madrid.org/wleg_pub/secure/normativas/contenidoNormativa.jsf?opcion=VerHtml&nmnorma=4922&cdestado=P#no-back-button (Recuperado el 27 de marzo de 2017).

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE, 106.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. BOE, 295.

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. BOE, 4.

9.- ANEXOS

ANEXO I. Resumen de las investigaciones más relevantes sobre IE en el ámbito escolar:

TABLA II
Resumen de las investigaciones más relevantes sobre IE en el ámbito escolar

ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN	FUENTE	INSTRUMENTO	MUESTRA	RESULTADOS
AJUSTE PSICOLÓGICO	Fernández-Berrocal, Alcaide, y Ramos (1999)	Medida de autoinforme: Trait-Meta mood Scale (TMMS)	Estudiantes adolescentes de ESO españoles	<ul style="list-style-type: none"> Los alumnos depresivos presentaban bajas puntuaciones en IE (baja Claridad y Reparación emocional), mayor ansiedad y pensamientos rumiativos. Mayor IE en mujeres que en varones. Los alumnos con alta IE presentaban mejores relaciones interpersonales, más satisfacción interpersonal, comportamientos más adaptativos de regulación y mejor identificación emocional. Alta IE se relacionó con mayor empatía, mayor satisfacción vital y mejor calidad de las relaciones sociales. Alta IE se relacionó con menos síntomas físicos, niveles más bajo de ansiedad social y depresión, mejor autoestima, mayor satisfacción interpersonal, menos afrontamiento pasivo y mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo menores niveles de rumiación y percepción de estresores como menos amenazantes. Alta IE (Claridad) se asoció con una recuperación más rápida y eficaz ante una emoción estresante inducida experimentalmente. Alta IE se relacionó con relaciones más positivas con los amigos, mejor vínculo parental y menor número de conflictos e interacciones negativas con amigos cercanos. Alta IE se relacionó con respuestas al estrés con menos ideaciones suicidas y menores síntomas de depresión y desesperanza.
	Ciarrochi, Chan y Bajgar (2001)	Medida de autoinforme: EI Schutte Scale	Estudiantes adolescentes australianos	
	Ciarrochi, Chan y Caputi (2000)	Medida de habilidad: MEIS	Estudiantes universitarios australianos	
	Salovey, Stroud, Woolery y Epel (2002)	Medida de autoinforme: Trait-Meta mood Scale (TMMS)	Estudiantes universitarios americanos	
	Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Pallai (1995)	Medida de autoinforme: Trait-Meta mood Scale (TMMS)	Estudiantes universitarios americanos	
	Lopes, Salovey y Straus (2003)	Medida de habilidad: MSCEIT	Estudiantes universitarios americanos	
	Ciarrochi, Deane y Anderson (2002)	Medida de autoinforme: EI Schutte Scale	Estudiantes universitarios australianos	
	Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (en revisión)	Medida de autoinforme: Trait-Meta mood Scale (TMMS)	Estudiantes adolescentes de ESO españoles	<ul style="list-style-type: none"> Alta IE se relacionó con menor sintomatología ansiosa y depresiva y menor tendencia a tener pensamientos intrusivos, y justamente los que presentaron menores síntomas de depresión obtuvieron mejor rendimiento académico. Alta IE al principio del curso académico predice significativamente la nota media del alumnado al finalizar el año. Controlado habilidades cognitivas y variables de personalidad, los niveles de IE de los universitarios predicen las notas obtenidas al finalizar el año lectivo.
	Rubin (1999)	Medida de habilidad: MEIS	Estudiantes adolescentes americanos	<ul style="list-style-type: none"> Alta IE de los alumnos se relacionó con menos comportamientos agresivos en el aula, así como una mejor valoración del profesor en conductas prosociales.
	Extremera y Fernández-Berrocal (en prensa)	Medida de autoinforme: Trait-Meta mood Scale (TMMS)	Estudiantes adolescentes de ESO españoles	<ul style="list-style-type: none"> Los alumnos con menor tendencia a justificar comportamientos agresivos tenían una mayor habilidad para poder distinguir sus emociones (alta Claridad emocional), más capacidad para reparar emociones negativas y prolongar las positivas (alta Reparación) mayores puntuaciones en salud mental, niveles más bajos de impulsividad y una menor tendencia a la supresión de pensamientos negativos. Alta IE se asoció con menor consumo de tabaco y menos consumo de alcohol en la última semana. En varones, alta IE se relacionó con una mayor tendencia al consumo de drogas ilegales, mayor consumo de alcohol, mayor número de peleas y relaciones más negativas con los amigos. Alta IE y mejor ajuste psicológico se asociaron a menor consumo de tabaco y alcohol.
Trinidad y Johnson (2002)	Medida de habilidad: MEIS	Estudiantes adolescentes americanos		
Brackett y Mayer (en prensa)	Medida de habilidad: MSCEIT	Estudiantes universitarios americanos		
Maldonado y Extremera (2000)	Medida de autoinforme: Trait-Meta mood Scale (TMMS)	Estudiantes adolescentes de ESO españoles		
CONDUCTAS DISRUPTIVAS				

Nota: Las investigaciones citadas aparecen en el mismo orden que figura en el texto.

ANEXO II: Emociones básicas según Aguado (2014)

Tabla 6.- Emociones básicas según Aguado (2014):

EMOCIÓN	DESCRIPCIÓN
Miedo	Caen los párpados superiores y se curvan hacia arriba las cejas. Además, el entrecejo se arruga y los labios se estiran horizontalmente. Aumento el ritmo de la respiración, sangre hacia extremidades inferiores y el corazón. Palidez en la cara. Mirada fija. Manos sobre la cara en señal de protección.
Enfado/Ira	Tensión muscular alta. Ritmo respiratorio alto. Respiración torácica agitada. Subida de sangre hacia la cabeza y extremidades superiores. Sensación de calor. Elevación de párpado superior. Mirada fija. Labios en tensión, apretados y afinados. Dilatación de orificios nasales. Incremento de la intensidad y la frecuencia de la voz. Enrojecimiento de la cara. Puños cerrados.
Asco	Descenso de la presión sanguínea. Ligera contracción del músculo que frunce la nariz y estrecha los ojos. El gesto de la nariz arrugada es simultáneo al de la elevación del labio superior. Cejas contraídas. Comisura de los labios tensa. Dientes apretados y boca cerrada. Se para la respiración. Aumento de la visión.
Tristeza	Reducción del tono muscular. Aumento frecuencia cardiaca, reducción del volumen sanguíneo. Elevación parte inferior de cejas. Descenso y unión de cejas. Párpado superior plegado. Ojos caídos. Descenso comisura labios. Inclinación cabeza. Mirada hacia abajo. Voz gutural y sollozo.
Culpa	Bajada del rostro. Manos a la cara o a la cabeza. Mirada hacia abajo, ojos casi cerrados. Ruborización, sensación de calor. Posible frecuencia de parpadeo. Mordida del labio inferior. Movimientos ralentizados. Bajada del tono de la voz.
Sorpresa	Es la emoción más breve y puede fundirse con otras. Los párpados superiores suben, pero los inferiores no están tensos. Ojos muy abiertos, redondos. Boca abierta, redonda. La mandíbula suele caer. Se para la respiración y después se acelera.
Curiosidad	Atención máxima. Ojos abiertos y atentos, mirada fija. Atención auditiva elevada. Labio superior en pico. Boca entreabierta. Leve sonrisa. Activación especial en la musculatura de todo el cuerpo, leve tensión en hombros, abdomen y glúteos.
Seguridad	Musculatura relajada. Mirada directa. Cabeza recta sin levantar la barbilla. Gestos de seguridad tendiendo a la simetría, cuerpo expresivo hacia la calma. Posturas abiertas. Mirada empática y relajada, boca entreabierta. Hombros elevados, cabeza erguida.
Admiración	Las cejas se elevan, los ojos se abren, fijos en la persona admirada, se tornan brillantes, transmiten ternura y aprobación, mientras que en la simple sorpresa están apagados. Por último, la boca, en lugar de abrirse de par en par, se abre ligeramente y dibuja una sonrisa.
Alegría	Ligera aceleración del ritmo cardiaco. Sonrisa. Elevación de la comisura de los labios. Arrugas alrededor de los ojos. Elevación del tono de la voz, mayor sonoridad. Facilidad para la memoria y el recuerdo.

Fuente: *Elaboración propia*

ANEXO III: Objetivos generales del Decreto 17/2008 del Consejo de Gobierno para la Comunidad de Madrid trabajados en la propuesta.

De los objetivos señalados para Educación Infantil en el Decreto 17/2008 del Consejo de Gobierno para la Comunidad de Madrid, esta propuesta trabaja los siguientes objetivos generales:

Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal

1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.
2. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando también los de los otros.
3. Desarrollar hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando actitudes de discriminación en función de cualquier rasgo diferenciador y comportamientos de sumisión o dominio.
4. Desarrollar habilidades para afrontar situaciones de conflicto.

Área de conocimiento del entorno

1. Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.
2. Conocer y aceptar las normas que hacen posible la vida en grupo y algunas de las formas más habituales de organización social.

Área de Lenguajes: Comunicación y Representación

1. Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación, de disfrute y de expresión de ideas y sentimientos.

2. Valorar y utilizar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
3. Expresar con corrección emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.
4. Conocer y utilizar las distintas normas que rigen las conversaciones.
5. Leer y escribir palabras y oraciones sencillas.
6. Iniciarse en la participación de diferentes situaciones de comunicación, respetando sentimientos, ideas y opiniones, y adoptando las reglas básicas de la comunicación.

ANEXO IV: Nota informativa a las familias sobre proyecto de Educación Emocional.

NOTA INFORMATIVA SOBRE PROYECTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Estimadas familias,

Deseamos informaros de que, en este último mes, estamos realizando con vuestros hijos unas actividades especiales con el fin de trabajar las emociones, la autoestima, la empatía y las habilidades sociales.

Se trata de una propuesta de educación emocional diseñada para potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños, que ha llevado a cabo su profesora de psicomotricidad y neuromotor con la colaboración de la tutora.

Con el fin de que podáis colaborar en este objetivo que consideramos fundamental para su vida, proponemos una serie de recomendaciones o pautas sencillas que les ayudarán sin duda en ese sentido:

- Es importante permitir a los niños que expresen lo que sienten en cada momento, y que le pongan nombre. Para esto último, podemos preguntarles cuando les veamos tristes o enfadados cómo se sienten, por qué y qué piensan que pueden hacer para que se les pase. Siempre sin forzarles y respetando el que quieran comunicarse con nosotros y contarlo.
- Procurad no mostrar desinterés cuando los niños sientan miedo, rabia, angustia, etc; aunque a veces sea por tonterías y nos pueda resultar gracioso. Los niños deben poder sentir sus emociones, y éstas no se deben anular; aunque sí debemos enseñarles a que sepan regularlas y controlarlas para que las expresen de forma adecuada.
- Los juegos y cuentos de brujas, fantasmas, monstruos, ayudan a exteriorizar el miedo y de paso a controlarlo.
- Intentad elogiar y reforzar con frecuencia sus conductas positivas, sin pasar por alto las negativas y sin dejar de exigirles siempre el respeto a las normas.
- Es importante fomentar las relaciones con sus amigos y con otros niños; intentando, siempre y cuando no se hagan daño, que resuelvan los conflictos entre ellos mismos, por sí solos o con nuestra mediación, pero con su máxima implicación.

- También es necesario proporcionarles momentos de calma y descanso, y enseñarles a relajarse, intentando convertir esa técnica en un hábito.

Por último, nos gustaría que, si podéis, rellenéis esta breve encuesta anónima y se la entreguéis a la tutora antes del último día de curso:

VALORACIÓN	1 (mínima)	2	3	4	5 (máxima)
¿Cómo valoráis la propuesta de trabajar la inteligencia emocional en los niños de forma más intensiva con un programa y actividades especialmente diseñadas para ello?					
¿Desearíais la repetición o continuación del programa en otros cursos?					
OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES					

Muchas gracias por vuestra colaboración. Esperamos que las actividades llevadas a cabo les hayan servido a vuestros hijos para mejorar un poco en sus habilidades sociales y emocionales.

Con afecto, la profesora de psicomotricidad y la tutora de 5 años,

Natalia y Cristina.

ANEXO V: ACTIVIDADES

Las actividades que se llevarán a cabo durante la intervención con los alumnos serán las siguientes:

ACTIVIDADES DE RUTINA PARA HACER DESDE EL PRIMER DÍA

1. Diario de las emociones

Objetivos

- Identificar y poner nombre a las emociones
- Entender y aceptar nuestras emociones
- Expresar nuestras emociones de forma adecuada.

Desarrollo

Les daremos a los niños una especie de libro hecho con cartulinas el primer día, poniendo ellos en la portada “Diario” y su nombre, así como el dibujo y las pegatinas que ellos quieran para decorarlo.

A partir de entonces, cada alumno realizará un dibujo cada día donde expresará cómo se siente en ese momento (alegre, enfadado, triste, etc), comentándolo después con la profesora (que le preguntará cuál es su emoción y por qué), y guardándolo posteriormente en su casillero.

Recursos

- Cartulinas de colores
- Grapas
- Lápiz y pinturas
- Pegatinas para decoración

Duración

- Una sesión de 10 minutos para explicar la actividad inicial de decoración y lo que harán todos los días
- 20 minutos para adornar el diario.
- Una sesión de 15 minutos todos los días para dibujar y escribir sus emociones.

2. La caja de las buenas noticias

Objetivos

- Potenciar el optimismo y los pensamientos positivos en los niños.
- Aprender a expresar y compartir sus emociones con los demás.

Desarrollo

Llevaremos una caja bonita a la clase, que les inspire pensamientos o sentimientos positivos, y les diremos que cada vez que le ocurra una buena noticia a algún niño o a toda la clase (el nacimiento de un hermanito, un cumpleaños, un logro personal de algún niño, la graduación de toda la clase, etc.) lo escribirán o representarán con algún dibujo y lo guardarán en dicha caja. Al final de la intervención, un mes después aproximadamente, abriremos la caja y haremos una exposición y comentario entre todos de todas las buenas noticias que han ido ocurriendo; repartiendo a cada niño las suyas para que puedan llevárselas a su casa y enseñárselas a sus familias.

Recursos

- Caja para guardar sus creaciones
- Lápices y pinturas
- Folios

Duración

- Una sesión de 10 minutos para mostrarles la caja y explicarles lo que haremos algunos días con ella.
- Una sesión de 20 minutos los días especiales para comentar una buena noticia que ha ocurrido y elaborar sus creaciones.

3. “Sawabona”

Objetivos

- Regular las emociones y enfocarse en lo positivo
- Mejorar la autoestima
- Fomentar la cohesión del grupo

Desarrollo

Esta actividad se inspira en la costumbre de una tribu de África del Sur que consiste en que: “Cuando alguien de la tribu hace algo incorrecto o que daña a los demás, lo llevan al centro de la aldea y toda la tribu lo rodea. Durante dos días le dicen todas las cosas buenas que él o ella ha hecho. Esta tribu cree que cada ser humano viene al mundo como un ser bueno. Pero a veces, las personas cometemos errores y la comunidad lo ve como una llamada de atención. Por eso, en vez de castigarlo o castigarla, lo reconectan con quien realmente es y le recuerdan que es una buena persona”.

Sawabona es un saludo que quiere decir: “Yo te respeto, yo te valoro. Eres importante para mí.”

De esta manera, cuando algún alumno tenga un comportamiento bastante negativo en clase o con sus compañeros, recurriremos a esta actividad para recordarle sus buenas cualidades y que cambie completamente su actitud.

El alumno que se ha portado mal será rodeado por los demás compañeros, que le mostrarán su afecto de uno en uno, diciéndole sus aspectos positivos y lo que hace bien.

Duración

- 10 minutos para explicar la actividad el primer día
- Una sesión de 15 minutos para llevarla a cabo cuando se requiera.

Nota: Actividad extraída del cuaderno de aula: “*Recursos para la Educación Emocional y para la Creatividad*” (Gobierno de Canarias, 2014)

4. Soy el responsable

Objetivos

- Fomentar la confianza para superar las dificultades.
- Conocer y aceptar las propias capacidades y limitaciones propias.
- Mejorar el autoconocimiento y la autoestima

Desarrollo

Siguiendo la lista de nombres del aula, elegiremos cada día a un alumno como responsable. Éste tendrá diferentes quehaceres: llevar a cabo las tareas de la asamblea al principio del día, hacer recados, repartir fichas o material, etc. Pero también tendrá algunas ventajas, como ponerse el primero de la fila durante todo el día, poder contar al grupo algo que desee, así como escuchar cosas positivas del resto de compañeros que, junto con la profesora, le transmitirán en la asamblea sus cualidades más importantes.

Duración

- 10 minutos para explicar el primer día el papel del responsable
- 15 minutos en la asamblea.

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL Y LA AUTOCONCIENCIA

Para conseguir un buen desarrollo emocional en infantil, es importante que los niños sepan dar nombre a lo que sienten, identificando sus emociones y sentimientos, y siendo capaz de expresarlos.

5. Diario de las emociones

Objetivos

- Expresar físicamente algunas emociones básicas: alegría, tristeza, enfado y sorpresa.
- Tomar conciencia de los gestos y la postura adoptados en cada una de estas emociones

Desarrollo

Previa autorización de los padres, se harán cuatro fotos a cada niño. En cada una de ellas les diremos que tienen que expresar una emoción distinta: alegría, tristeza, enfado y sorpresa.

Si es necesario, se les pedirá a los alumnos durante la sesión fotográfica que procuren expresar la emoción de forma bastante exagerada, para que sus gestos y postura sean fácilmente identificables después por ellos mismos y por sus compañeros

Recursos

- Cámara de fotos

Duración

- Una sesión de 20 minutos.

6. Conocemos la alegría

Objetivos

- Mejorar el conocimiento de la alegría como emoción
- Identificar los gestos y la postura que acompañan a esta emoción

Desarrollo

Pediremos a un niño que se ponga delante de sus compañeros y adopte una actitud de alegría, exagerando un poco para que les sea más fácil a ellos identificar su expresión y su postura. Después les preguntaremos:

- ¿Cómo creéis que se siente?
- ¿Cómo están su boca, sus ojos, sus cejas?
- ¿Qué postura tiene? ¿Qué hace con las manos?

Con la ayuda de la maestra, los alumnos identificarán los gestos, postura y sensaciones corporales que acompañan a la emoción de la alegría (sonríe, los ojos le brillan, canta, saltabaila, etc.)

Preguntaremos después a los niños qué les pone contentos y qué hacen cuando están alegres, comentando las distintas respuestas en grupo.

Duración

- Una sesión de 20 minutos.

7. Conocemos la ira

Objetivo

- Mejorar la comprensión de la emoción de ira
- Identificar los gestos y la postura del enfado

Desarrollo

Pediremos a un niño que se ponga delante de sus compañeros y adopte una actitud de enfado, exagerándola un poco para que les sea más fácil identificar su expresión y su postura. Les preguntaremos:

- ¿Qué pensáis que siente?
- ¿Qué veis en su cara? ¿cómo están su boca, sus ojos y sus cejas?
- ¿Qué postura tiene y cómo están sus brazos y sus manos?

Con nuestra ayuda, los alumnos nombrarán los gestos, postura y sensaciones corporales que acompañan al enfado (entrecejo fruncido, labios y dientes apretados, cara roja, puños cerrados, etc.).

Duración

- Una sesión de 15 minutos.

8. Adivinamos emociones

Objetivos

- Identificar emociones en los demás analizando sus gestos y su postura
- Poner nombre a estas cuatro emociones: alegría, tristeza, enfado, sorpresa.

Desarrollo

Cogeremos las fotos que hicimos el día anterior, ya impresas, con las caras de cada niño y en las que se reflejan las 4 emociones básicas elegidas. Las fotos se irán viendo en grupo, de una en una, y se comentará y decidirá entre todos de qué emoción se trata y por qué. Se analizarán los diferentes gestos que se utilizan para expresar cada una de ellas (cómo están los ojos, las cejas, la boca...).

Posteriormente las fotos se pegarán, según la emoción representada, en cartulinas de diferentes colores, donde escribiremos el nombre de la emoción y podrán dibujar también algo si lo desean, y finalmente se colgarán en las paredes del aula.

Recursos

- Fotos de los niños con las 4 emociones básicas.
- Cartulinas de diferentes colores.
- Pinturas
- Tijeras.
- Pegamento.

Duración

- Una sesión de 15 minutos para analizar las fotos en grupo
- 15 minutos más para pegarlas en las cartulinas.

9. Reconocemos las emociones

Objetivos

- Identificar emociones analizando los gestos de la cara y la postura
- Reconocer el nombre de algunas emociones y aprender a asociarlos a su imagen

Desarrollo

Se les entregará una ficha a los alumnos con dibujos de un niño expresando las cuatro emociones trabajadas hasta ahora, y con los nombres de esas cuatro emociones abajo desordenados. De forma que los niños tendrán que unir cada dibujo con el nombre de la emoción correspondiente:



Recursos

- Ficha de inteligencia emocional.
- Pinturas

Duración

- Una sesión de 15 minutos para explicar y realizar la ficha

10. ¿Qué emoción es?

Objetivos

- Familiarizarse con las diez emociones básicas
- Aprender a reconocer las emociones analizando los gestos asociados
- Clasificar emociones en agradables y desagradables

Desarrollo

Para empezar, explicaremos brevemente a los niños cuáles son las emociones básicas de curiosidad, admiración, seguridad y culpa, que son más difíciles de comprender e identificar para ellos y que además todavía no hemos trabajado; poniéndoles ejemplos de situaciones en que las podemos sentir para que las comprendan mejor. Las otras dos emociones restantes que no hemos trabajado, el miedo y el asco, no necesitan mucha explicación porque a esta edad ya las comprenden perfectamente.

Después iremos viendo, una a una, las tarjetas con las caras asociadas a todas las emociones básicas del juego “*Reconocer y guiar las emociones*”, de Akros (empresa fabricante de recursos didácticos educativos). Mientras las observan, entre todos irán diciendo a qué emoción creen que están asociadas e iremos clasificando las tarjetas en dos grupos: las que saben cómo se llaman y las que no. Repasaremos después las que no conocían y les ayudaremos a identificar de qué emoción se trata en cada caso; así como en los casos en los que tengan dudas y unos piensen que se trata de una emoción y otro/s creen que corresponde a otra.

Finalmente, clasificaremos entre todos las tarjetas con las emociones en agradables, desagradables, y neutras.

Recursos

- Tarjetas con las caras de las emociones básicas, de Akros (<http://akroseducational.com>)

Duración

- Una sesión de 8 minutos para explicar las cuatro emociones básicas más complicadas para ellos
- 15 minutos para llevar a cabo el juego

11. Creando caras

Objetivos

- Crear emociones colocando distintos ojos, cejas y boca en dos caras de cartulina
- Reconocer los gestos asociados a las emociones básicas más sencillas
- Ser conscientes de las diferencias físicas que se producen en la cara al cambiar de una emoción a otra.

Desarrollo

Sobre la base de las dos caras que habremos creado días antes con cartulina plastificada, los alumnos podrán ir creando caras con las emociones que quieran y puedan; colocando los distintos ojos, cejas y bocas que les facilitaremos en goma eva o en cartulina. Irán pasando de uno en uno por las dos caras, y mientras no les toque ninguna les pediremos que nos hagan un dibujo libre sobre las emociones.

Recursos

- Dos caras de cartulina con distintos ojos, cejas, nariz y bocas para colocar en cada una

Duración

- 5 minutos para mostrarles las caras y sus componentes, y explicar bien la actividad
- 30 minutos para que todos puedan crear emociones con las dos caras disponibles

12. Clasificando emociones

Objetivos

- Reconocer las diez emociones básicas

- Clasificar las emociones según su intensidad

Desarrollo

Haremos cuatro grupos con cuatro alumnos cada uno, que se sentarán en una mesa. Le dejaremos por turnos a cada grupo el juego completo de las tarjetas con las diez emociones (donde tres tarjetas distintas para cada emoción) para que vayan clasificando las 30 tarjetas por emociones (tendrán que hacer 10 grupos de tres tarjetas con la misma emoción), ayudándoles un poco la profesora si es necesario.

Cuando lo tengan hecho, les pediremos que intenten clasificar cada grupo de 3 tarjetas según la intensidad de la emoción que expresa cada una de las 3 caras que hay.

Mientras, a los alumnos de los otros tres grupos les pediremos que aprovechen ese rato para expresar cómo se sienten en su diario.

Recursos

- Tarjetas con las caras de las emociones básicas

Duración

- 40 minutos para que puedan llevar a cabo el juego completo los cuatro grupos.

13. Imaginamos emociones

Objetivos

- Mejorar la comprensión de las emociones básicas
- Asociar estímulos o situaciones determinadas con las emociones que nos provocan

Desarrollo

En grupo y con todos los niños sentados como en la asamblea, iremos leyendo frases con distintas situaciones sencillas con las que nos podemos encontrar (por ejemplo: tu mejor amigo no quiere jugar contigo... ¿qué sientes?), y al finalizar cada frase le preguntaremos a uno de los niños qué sentiría en esa situación. Intentaremos proponer dos situaciones distintas a cada uno de los alumnos.

Recursos

- Lista de frases con distintas situaciones sencillas que den lugar a emociones básicas.

Duración

- Una sesión de unos 20 minutos para poder llevarlo a cabo con todos los alumnos

14. Dibujamos caras

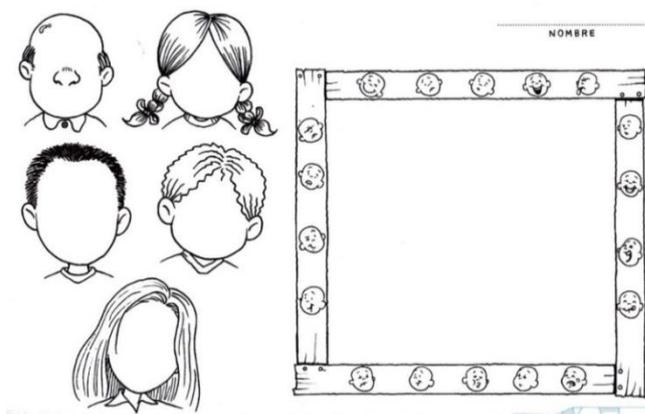
Objetivos

- Identificar emociones analizando los gestos de la cara y la postura
- Reconocer el nombre de algunas emociones y aprender a asociarlos a su imagen

Desarrollo

Les entregaremos una ficha a los alumnos donde tendrán que completar los rostros de las personas que aparecen para que expresen diferentes emociones cada una de ellas (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, enfado, por ejemplo; o las que desee cada alumno).

Así mismo, en el cuadro que aparece a la derecha de la ficha, se dibujarán a ellos mismos con la emoción que sienten en ese momento.



Recursos

- Ficha de las emociones
- Lápices y pinturas

Duración

- Una sesión de 15 minutos para explicar la ficha y realizarla

15. Creamos caras con plastilina

Objetivos

- Crear emociones haciendo distintos ojos, cejas y boca de plastilina en una cartulina
- Reconocer los gestos asociados a las emociones básicas más sencillas
- Ser conscientes de las diferencias físicas que se producen en la cara al cambiar de una emoción a otra.

Desarrollo

Sobre cartulinas tamaño folio haciendo las veces de caras, los alumnos crearán caras con las emociones que deseen, realizando en plastilina los ojos, cejas, nariz y bocas que necesiten; y las pegarán después en su cartulina.

Recursos

- Cartulinas tamaño folio
- Plastilina de varios colores

Duración

- Una sesión de 15 minutos.

ACTIVIDADES DE AUTOREGULACIÓN O CONTROL EMOCIONAL

Para que los alumnos aprendan a regular las emociones que pueden causarles algún daño a ellos mismos o a los demás (como pueden ser el enfado o el miedo), es necesario que sean conscientes de las estrategias que pueden seguir para lograrlo.

Además, es conveniente que les enseñemos técnicas de relajación y de respiración; de esta forma aprenderán a tranquilizarse o descansar en los momentos o situaciones que lo necesiten.

16. Aprendo a relajarme

Objetivos

- Aprender a respirar profundamente
- Relajar el cuerpo y la mente

- Conocer diferentes técnicas de relajación
- Desarrollar la conciencia corporal y la concentración.

Desarrollo

Este ejercicio lo llevaremos siempre a cabo en el aula de psicomotricidad. Los alumnos se tumbarán siempre al principio boca arriba y con los ojos cerrados sobre las colchonetas.

El primer día les pondremos una música tranquila y les diremos que pongan una mano sobre la tripa y que respiren profundamente intentando llenarla y sentir como sube su mano al entrar el aire en la tripa. Después les pediremos que expulsen fuerte el aire por la nariz, sintiendo como baja su mano. Y poco a poco les diremos que hagan lo mismo pero cada vez cogiendo y expulsando el aire más despacio y más suavemente. Pondremos siempre su atención en la tripa y en el movimiento que experimenta.

Esta misma actividad se realizará en varias ocasiones más, hasta cambiar un día a otra técnica de relajación que será la siguiente:

Con una música relajante de fondo y los alumnos tumbados boca arriba, les iremos dando una serie de instrucciones poco a poco para conseguir su relajación corporal y también mental:

“Vamos a cerrar los ojos y a hacer 3 respiraciones profundas, cogiendo mucho aire, llenando la tripa hasta que notemos que sube, y soltando el aire poco a poco. Ahora vamos a sentir los pies y las piernas que nos pesan y a pegarlas a la colchoneta...lo mismo con manos y brazos...sentimos nuestra espalda pegada a la colchoneta, nos pesa todo el cuerpo.....también la cabeza ahora. Nos imaginamos que unas hormiguitas bajan desde nuestra cara suavemente, hacia nuestra tripa y nuestras piernas y pies haciéndonos cosquillas.” Intentaremos aprovechar, si podemos, para pasarles un pañuelo suave por su cuerpo simulando las cosquillas. Repetiremos este ejercicio varios días, y cuando veamos que empiezan a acostumbrarse y a hacerlo mejor, les pediremos al terminar que se den la vuelta, e intentaremos que hagan lo mismo pero boca abajo.

Recursos

- Aula de psicomotricidad

- Colchonetas

Duración

- Una sesión de 10 o 15 minutos (el máximo cuando realicen bien el ejercicio).

17. Manejamos la ira

Objetivos

- Conocer mejor la emoción de la ira
- Aprender a regular el enfado

Desarrollo

Les preguntaremos a los niños en la asamblea qué cosas les enfadan, y qué hacen cuando están enfadados (gritar, golpear, dar patadas, tirar cosas...), e iremos apuntándolas en la pizarra.

Posteriormente, les pediremos que piensen y nos digan formas posibles de manejar la emoción sin hacer nada malo ni daño a nadie, ayudándoles un poco cuando se les acaben las ideas (por ejemplo, irnos a un sitio donde estemos solos, respirar para calmarnos, contar hasta diez, etc).

Escribiremos y comentaremos las formas que nos parecen más adecuadas en grupo, y les pediremos a todos que, a partir de ese momento, intenten llevar alguna de ellas a cabo cuando se sientan enfadados. Le preguntaremos a cada uno de ellos cuál prefiere para asegurarnos de su elección y conocerla; y les propondremos, a los que no saben cuál elegir, una mezcla de las más habituales (irnos a un sitio tranquilo, respirar, y contar hasta diez a la vez).

Recursos

- Pizarra

Duración

- Una sesión de 25 minutos.

18. Cuento “*Donde viven los monstruos*”

Objetivos

- Identificar emociones en los demás a través de un relato
- Aprender estrategias para regular las emociones de enfado y tristeza.

Desarrollo

En la asamblea, les contaremos el cuento de “*Donde viven los monstruos*”, en donde un niño experimenta, dentro de un mundo de fantasía y monstruos, las emociones de enfado, alegría, tristeza y seguridad. Así mismo, en el relato se pueden apreciar las estrategias que sigue el niño para manejar, tanto el enfado, como la tristeza.

Serán los propios niños los que expliquen, después de contar el cuento, y a través de preguntas que les iremos haciendo, lo que le pasa al niño en la historia, qué emociones siente, y qué hace para sentirse mejor cuando está triste o enfadado.

Recursos

- Cuento “*Donde viven los monstruos*” (Santillana Ediciones Generales)

Duración

- Una sesión de 15 minutos.

19. ¿Qué hacemos con el miedo?

Objetivos

- Identificar las situaciones que nos provocan miedo y ser capaz de expresarlas
- Encontrar soluciones para manejar esta emoción y sentirse mejor

Desarrollo

En la asamblea, les preguntaremos a los niños qué cosas o situaciones les dan miedo, y qué hacen o pueden hacer para sentirse mejor y superarlo. Escribiremos todas las respuestas en la pizarra, y las comentaremos después en grupo; intentando encontrar entre todos las soluciones más adecuadas para manejar esa emoción.

Recursos

- Pizarra

Duración

- Una sesión de 20 minutos.

20. ¿Qué hacemos con la tristeza?

Objetivos

- Identificar las situaciones que nos entristecen y ser capaz de expresarlas
- Encontrar estrategias para regular esta emoción y sentirse mejor

Desarrollo

En la asamblea, les preguntaremos a los niños en qué situaciones se ponen tristes, y qué hacen o pueden hacer para que se les pase esa tristeza. Escribiremos todas las respuestas en la pizarra, y las comentaremos después en grupo; intentando encontrar entre todos las soluciones más adecuadas para manejar esa emoción

Recursos

- Pizarra

Duración

- Una sesión de 20 minutos.

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL AUTOCONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y LA AUTOMOTIVACIÓN

Lo que los demás opinan y piensan de nosotros ayuda a elaborar nuestro autoconcepto.

Por otra parte, es importante saber que la opinión y actitud del profesorado hacia los alumnos influye mucho en su autovaloración, y por tanto en su autoestima; al igual que ocurre con la actitud y los mensajes de reconocimiento o desaprobación que reciben de sus padres.

21. ¿Quién soy yo?

Objetivos

- Fomentar la expresión emocional
- Desarrollar el autoconcepto y valorarse mejor a uno mismo.

Desarrollo

Le pediremos a los alumnos que piensen algún animal al que crean que se parecen, o algún elemento de la naturaleza (sol, arco iris, flor, etc.), y que hagan un dibujo de este elemento o animal como si fueran ellos mismos.

Una vez terminado, le preguntaremos a cada uno que por qué ha escogido ese elemento o ese animal y en qué se parece a él. Por último, les preguntaremos cómo se sienten siendo ese elemento que han escogido.

Recursos

- Papel
- Lápiz y pinturas

Duración

- Una sesión de 20 minutos.

22. Adivina: ¿Quién es?

Objetivos

- Conocerse mejor a uno mismo y a los demás
- Respetar las habilidades y límites de los compañeros
- Fomentar la automotivación a través del autoconocimiento y las valoraciones de los demás

Desarrollo

Escribiremos previamente los nombres de todos los alumnos en trozos de papel, que doblaremos para que no puedan verlos, y los meteremos en una bolsita.

Posteriormente, en la asamblea, le pediremos a uno de ellos que saque un papelito sin mirar y que lea el nombre del que le ha tocado sin decirlo. Después tendrá que pensar y decir las características de ese compañero que se le ocurran (procuraremos reconducirle si hiciera falta para que diga algunas positivas), para

que los demás traten de adivinar de quién se trata. El siguiente en hacerlo será el alumno que lo adivine.

Debemos procurar que todos los alumnos puedan tomar parte del juego aunque no adivinen ningún nombre.

Además, si vemos que no aciertan rápidamente, les ayudaremos a pensar más características

Recursos

- Papel y lápiz
- Bolsa

Duración

- Una sesión de 35 minutos.

23. ¿Cómo me veo yo y cómo me ven los demás?

Objetivos

- Desarrollar el autoconcepto y la autoestima
- Reconocer la opinión que tienen los demás sobre nosotros
- Fomentar la expresión de las emociones

Desarrollo

Se les repartirá una ficha a los niños donde les pediremos que, en color rojo, rodeen el animal o personaje con el que se identifican en este momento, al que piensan que se parecen más. Una vez entendido y realizado por todos, les diremos que rodeen con pintura de color amarillo, cómo creen que les ven los demás. Y para finalizar, esta vez en azul, que señalen cómo les gustaría ser.



Recursos

- Rotuladores o pinturas de colores
- Ficha sobre inteligencia emocional

Duración

- Una sesión de 35 minutos.

24. Conocemos el amor

Objetivos

- Conocer más profundamente la emoción del amor
- Identificar la expresión del amor y las personas o animales que nos provocan esa emoción

Desarrollo

En asamblea y sentados en círculo, preguntaremos a cada niño: ¿qué es el amor para ti? Nombraremos entre todos sinónimos o palabras relacionadas con el amor: cariño, afecto, ternura, etc.

Preguntaremos después a los alumnos:

- ¿Qué o quién te produce amor?
- ¿Qué sientes cuando piensas en esas personas o animales?

Comentaremos después en grupo las formas que conocemos de sentir y expresar el amor, y lo escribiremos en la pizarra (con caricias, abrazos, besos, ayudando, compartiendo, etc.).

Para finalizar les pediremos que demuestren su cariño al compañero que tienen sentado a su derecha, de la forma que ellos prefieran.

Duración

- Una sesión de 30 minutos.

25. Cuento “*Todos sois mis favoritos*”

Objetivos

- Identificar emociones y sentimientos de amor, cariño y ternura en los demás
- Mejorar nuestra autoestima
- Aprender a valorar y a aceptar a las personas por cómo son y no por su aspecto
- Desarrollar la empatía

Desarrollo

En la asamblea, les contaremos el cuento “*Todos sois mis favoritos*”, donde tres ositos están preocupados por si serán o no los favoritos de sus padres. Éstos les demostrarán su cariño y que les quieren a los tres por igual, independiente de su aspecto, de su género y de su tamaño.

Posteriormente, les pediremos a los niños que nos expliquen qué les pasa a los tres ositos, por qué estaban preocupados y cómo se sienten en un momento dado, y cómo creen que se sienten al final.

Recursos

- Cuento: “*Todos sois mis favoritos*” (Editorial Kókinos)

Duración

- Una sesión de 15 minutos.

26. A quién quiero y quién me quiere

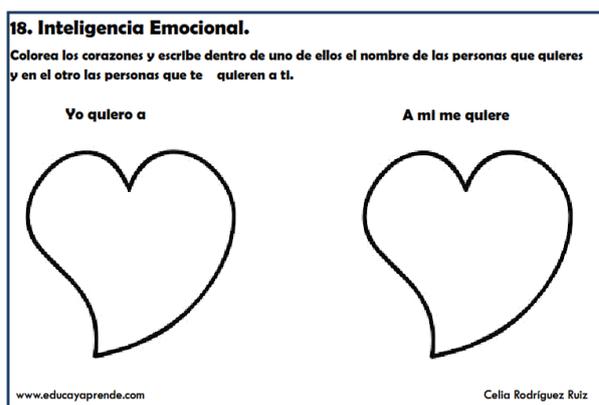
Objetivos

- Identificar las personas o animales que nos provocan esa emoción
- Reconocer a las personas que nos quieren

- Crear sentimientos positivos y mejorar la autoestima

Desarrollo

Se les entregará una ficha a los niños con dos corazones dibujados. Tendrán que colorear ambos corazones y escribir en el primero a quién quieren ellos, y en el segundo qué personas les quieren a ellos.



Recursos

- Ficha de inteligencia emocional.
- Lápices y rotuladores

Duración

- Una sesión de 15 minutos

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA EMPATÍA

La empatía es una habilidad básica dentro de la inteligencia emocional, puesto que nos ayuda identificar los sentimientos y emociones de los demás y entender lo que les ocurre. Sin embargo, antes de conectar con los sentimientos de los otros, es necesario identificar y comprender los nuestros; por ello primero hemos trabajado en profundidad estas habilidades o competencias intrapersonales.

27. Cuento “Los tres bandidos”

Objetivos

- Reconocer las emociones y sentimientos de los demás
- Desarrollar la empatía
- Aprender a valorar y a aceptar a las personas con sus cualidades positivas y negativas

Desarrollo

En la asamblea, les contaremos el cuento de “*Los tres bandidos*”, donde podrán apreciar las emociones básicas de miedo, tristeza y alegría; y algunas complejas como el amor, el agradecimiento, etc. Así mismo, podrán darse cuenta que debemos valorar y aceptar a las personas como son; pues todos tenemos cosas buenas y momentos en los que nos portamos muy bien, y cosas que hacemos mal o momentos en que nos portamos peor.

Serán los propios niños los que nos expliquen después de contarlo, a raíz de preguntas que les iremos haciendo, qué pasa en el cuento, y qué emociones expresan los personajes en cada momento.

Recursos

- Cuento: “*Los tres bandidos*” (Ediciones Kalandracca)

Duración

- Una sesión de 15 minutos

28. ¿Qué piensan y sienten los otros?

Objetivos

- Mejorar la identificación y comprensión de las emociones y sentimientos de los demás
- Relacionar diferentes emociones con situaciones cotidianas
- Promover la empatía

Desarrollo

Buscaremos previamente tres imágenes de personas y animales en distintas situaciones, y las proyectaremos después en la pizarra de una en una para que los alumnos puedan verlas bien.

Les iremos haciendo, en grupo y en ocasiones de forma individual para que todos participen, una serie de preguntas:

- ¿Qué veis en esta imagen?
- ¿Qué sientes tú al verla? ¿Te produce alguna emoción (alegría, sorpresa, tristeza, admiración, etc.)?

- Qué piensas sobre lo que ves
- ¿En qué situación te sientes igual que él/ella? Como hay personas en las imágenes podemos preguntar además: ¿Qué siente él?, ¿qué crees que piensa?, ¿y ella?



Recursos

- Imágenes reales de personas
- Ordenador y proyector

Duración

- Una sesión de 30 minutos

29. Cuento “La historia de Tucán”

Objetivos

- Identificar emociones y sentimientos en los demás
- Aprender a valorar y a aceptar a las personas tal y como son
- Mejorar la empatía

Desarrollo

En la asamblea, les contaremos el cuento de “*La historia de Tucán*” donde, además de ver las emociones que va experimentando el protagonista, aprenderán que debemos valorar y aceptar a las personas tal y como son, y por lo que hacen y cómo se comportan, sin importar su aspecto externo.

Posteriormente, les pediremos a los niños que nos expliquen qué ocurre en el cuento, y qué emociones experimenta el tucán protagonista en cada momento

Recursos

- Cuento: “*La historia de Tucán*” (Edición Grupo Anaya, S.A.)

Duración

- Una sesión de 15 minutos

30. ¿Qué emoción tiene?

Objetivos

- Desarrollar la capacidad de interpretar las señales de las emociones en los demás.
- Comprender las emociones y sentimientos de los otros.
- Fomentar la empatía

Desarrollo

Les proyectaremos a los alumnos en la pizarra un vídeo con 4 historias breves para averiguar las cuatro emociones básicas de unos personajes de dibujos animados.

Cada vez que termine una historia pararemos el vídeo, y les preguntaremos en grupo qué emoción o emociones creen que tenía el personaje en la historia, y qué o cómo se sienten ellos al verlo.

Recursos

- Video para adivinar emociones:
<https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>
- Ordenador y proyector

Duración

- Una sesión de 8 minutos para ver el vídeo.
- 12 minutos más para comentarlo

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES

➤ ACTIVIDADES DE COOPERACIÓN Y COHESIÓN DEL GRUPO:

En general, para mejorar sus habilidades sociales, y en concreto para mejorar la comunicación y las relaciones con los compañeros, es necesario que trabajen frecuentemente en parejas o en grupos; con el fin de llegar a un objetivo común tomando decisiones juntos y colaborando entre ellos.

31. Guiamos al ciego

Objetivos

- Generar confianza entre compañeros
- Desarrollar la capacidad de ayuda y colaboración
- Mejorar la cohesión del grupo

Desarrollo

Los niños se colocarán por parejas según deseen. Si algún niño se queda sin compañero le pondremos con la pareja ya formada que él quiera. Vendaremos a un niño los ojos, y su compañero tendrá que guiarle por un camino de "obstáculos" que habremos preparado con sillas y mesas del aula, indicándole si hay algún peligro y por dónde debe caminar. Les indicaremos la importancia de que cada compañero confíe en su pareja y tenga la certeza de que va a ver por él; así que es necesario guiarle lo mejor que puedan. Una vez completado el "circuito" por un alumno, se invertirán los papeles y el que tenía los ojos vendados pasará a ser el guía de su pareja.

Recursos

- Venda para los ojos
- "Circuito" con obstáculos

Duración

- Una sesión de 40 minutos para que todos puedan experimentar los dos papeles.
- 12 minutos más para comentarlo

32. Carreras colaborativas

Objetivos

- Mejorar la autorregulación emocional
- Desarrollar la capacidad de ayuda y cooperación
- Mejorar la cohesión del grupo

Desarrollo

La primera vez que hagamos esta actividad les dejaremos a los niños que se pongan en parejas del mismo sexo según deseen, y les diremos que van a hacer carreras entre ellos, primero el grupo de chicos y luego el de chicas o viceversa; pero tendrán que hacerlas de la mano de su pareja y sin soltarse en ningún momento, ida y vuelta desde una valla o pared a otra.

Según veamos que son más capaces de cuidar de su compañero (que no se caiga, que no se dé con nadie o con algún obstáculo y que no se suelten), les pediremos que se pongan en dos grupos, uno de chicas y otro de chicos (que suelen correr más y ser más competitivos), y hagan de nuevo una carrera todos juntos de la mano pero con el único objetivo de llegar todos a la vez y sin soltarse, ya que aquí no puede ganar nadie.

Posteriormente, les pondremos en parejas de chico y chica que corren más o menos igual, para que vean que las chicas también pueden correr a veces tanto como los chicos.

Finalmente, les colocaremos por parejas a los que corren más con los que corren menos; con el objetivo de que los primeros sean capaces de apacar sus ansias de ganar por el bien del compañero, y que los segundos se esfuercen por correr más, y a la vez puedan tener la posibilidad de ganar o al menos de no llegar siempre los últimos.

Recursos

- Patio del colegio o aula de psicomotricidad

Duración

- Una sesión de 10 minutos

33. Juegos de psicomotricidad cooperativos

Objetivos

- Mejorar la autorregulación emocional
- Desarrollar la capacidad de colaboración y de trabajo en equipo
- Mejorar la comunicación y la cohesión grupal

Desarrollo

Durante varios días, en la clase de psicomotricidad, jugaremos al fútbol todos juntos, chicos y chicas, designando a dos capitanes por equipo, que iremos cambiando según el día, y que escogerán a su propio grupo.

Otros días jugaremos todos juntos al juego de “la muralla” o al “teléfono escacharrado”, dándole al responsable del día la oportunidad de escoger el juego.

Recursos

- Patio del colegio o aula de psicomotricidad

Duración

- Una sesión de 15 o 20 minutos

➤ **ACTIVIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:**

La manera más habitual de resolver conflictos entre los niños es la agresión, ya sea verbal o física. A través de la creación de actividades y espacios específicos, podemos ofrecer a los alumnos estrategias y alternativas para la resolución pacífica de conflictos:

34. El rincón de la Paz

Objetivos

- Aprender a comunicarse y a escuchar
- Mejorar la capacidad de regular emociones y sentirse mejor

- Desarrollar estrategias para superar diferentes conflictos o situaciones
- Ver el rincón como una solución a los conflictos

Desarrollo

La actividad consiste en crear un espacio dentro del aula al que puedan acudir los niños implicados en un problema o conflicto, para que de forma tranquila hablen y puedan llegar a resolverlo ellos solos de forma pacífica. Poco a poco, aprenderán que se puede resolver los problemas con el diálogo, y que es mejor que utilizar la violencia.

En las primeras ocasiones, o si observamos que el conflicto se ha enquistado, intervendremos como mediadores para intentar resolverlo.

Habilitaremos un espacio de la clase apartado y tranquilo; y para decorarlo escribiremos el nombre de “Rincón de la Paz” en una cartulina grande, y entre todos los alumnos podrán poner pegatinas y dibujar corazones, palomas o motivos alegres relacionados con el nombre. Posteriormente, colgaremos la cartulina en el rincón seleccionado.

Explicaremos después brevemente los pasos de la resolución de conflictos: primero tranquilizarse, contar nuestra versión del problema, buscar entre los dos las posibles soluciones, y elegir la mejor opción.

Al principio, a algunos niños les puede costar ir al rincón. Cuando esto ocurra les invitaremos a hacerlo; insistiendo si es necesario y explicándoles su importancia, pero sin obligarles a ir.

Recursos

- Cartulina grande
- Pinturas
- Pegatinas para decorar

Duración

- Una sesión de 10 minutos para explicarles la función del rincón y cómo y cuándo deben usarlo.
- 20 minutos para decorarlo entre todos

- El rincón se utilizará a partir de ese mismo día en cualquier momento que se necesite y hasta finalizar la propuesta y el curso

35. Videos de conflictos

Objetivos

- Aprender estrategias para regular el enfado y sentirse mejor
- Desarrollar la capacidad de buscar salidas ante una situación.
- Aprender la importancia de no utilizar la violencia en las relaciones

Desarrollo

Proyectaremos dos vídeos donde se producen conflictos entre distintos personajes de dibujos animados.

En el primer vídeo (el de Caillou), pararemos la proyección antes de la resolución del conflicto para preguntarles a los alumnos qué ideas se les ocurren para resolverlo.

Al terminar la proyección de cada vídeo, les preguntaremos a los niños qué creen que ha pasado en la historia, por qué y cómo la han resuelto finalmente los personajes.

Recursos

- Video de Caillou: <https://www.youtube.com/watch?v=YSY9s-coJhM&feature=share>
- Video de resolución de conflictos:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk>
- Ordenador y proyector
- Duración
- Dos sesiones de 15 minutos para ver cada vídeo y comentarlo

36. ¿Qué podemos hacer?

Objetivos

- Desarrollar la capacidad de buscar soluciones
- Aprender estrategias concretas para superar diferentes conflictos o problemas

- Comprender la importancia de relacionarnos con los compañeros de forma pacífica
- Promover la autorregulación de las emociones

Desarrollo

Plantaremos en grupo a los niños cuatro situaciones cotidianas por las cuales suelen acabar peleando o discutiendo con sus compañeros o sintiéndose mal:

- Cuando te pegan
- Cuando dos personas quieren lo mismo
- Cuando no te dejan jugar
- Cuando te molestan o se cuelan delante

Les preguntaremos cómo pueden hacer frente a cada una de esas situaciones sin utilizar la violencia, y escribiremos todas las opciones en la pizarra, aunque el profesor indicará las más adecuadas.

Posteriormente, dividiremos a los alumnos en cuatro grupos. Cada equipo elaborará un mural en una cartulina con uno de los cuatro conflictos más habituales que hemos propuesto; escribiendo y dibujando las maneras más adecuadas de resolverlos.

Recursos

- Cartulinas grandes
- Rotuladores
- Pinturas y pegatinas

Duración

- Una sesión de 25 minutos para buscar soluciones y escribirlas en la pizarra.
- Una sesión de 20 minutos para escribirlas y dibujarlas en las cartulinas.

ANEXO VI: Modelo de Ficha de Evaluación de las Actividades.

Tabla 7.- Ficha de evaluación de las actividades

FICHA DE EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES					
Actividad n°	VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
Grado de consecución de los objetivos					
Los recursos y materiales utilizados han sido correctos					
La realización y la duración de la actividad han sido adecuadas					
Grado de satisfacción de los alumnos en relación a la actividad					
Grado de participación de los alumnos					
Clima de respeto y comunicación del grupo					
Grado de ayuda y cooperación entre los alumnos					
OBSERVACIONES					
DIFICULTADES Y ELEMENTOS DE MEJORA					

Fuente: *Elaboración propia*

Nota: Valoración 1 = Nada; 5 = Máxima

ANEXO VII: Modelo de Ficha de Evaluación del Profesor.

Tabla 8.- Ficha de evaluación del profesor

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROFESOR	VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
Los objetivos y contenidos propuestos han sido adecuados y ajustados al nivel de los alumnos					
La metodología empleada ha sido apropiada					
Las actividades han sido suficientes y ajustadas a los objetivos					
Los recursos usados han sido suficientes y estaban bien preparados					
Los agrupamientos han sido acertados					
Se ha transmitido un ambiente de seguridad y confianza					
Se ha mantenido una actitud positiva y motivadora					
Se ha tenido en cuenta la flexibilidad en los tiempos					
Se ha permitido ejercitar la autonomía y la iniciativa					
Se han fomentado la cooperación y las relaciones entre los alumnos					
Se ha mantenido el interés de los alumnos durante las diferentes actividades					
Se ha promovido la participación de los alumnos					
Se ha fomentado la participación de las familias					
Grado de coordinación con su tutora					
OBSERVACIONES					
ELEMENTOS DE MEJORA					

Fuente: *Elaboración propia*

Nota: Valoración 1 = Nada; 5 = Máxima

ANEXO VIII: Fichas de Evaluación de las cuatro primeras actividades de la propuesta

Tabla 9.- Ficha de evaluación de las actividades

FICHA DE EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES					
Actividad nº 1	VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
Grado de consecución de los objetivos					X
Los recursos y materiales utilizados han sido correctos				X	
La realización y la duración de la actividad han sido adecuadas			X		
Grado de satisfacción de los alumnos en relación a la actividad					X
Grado de participación de los alumnos				X	
Clima de respeto y comunicación del grupo			X		
Grado de ayuda y cooperación entre los alumnos		X			
OBSERVACIONES					
DIFICULTADES Y ELEMENTOS DE MEJORA					

FICHA DE EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES					
Actividad nº 2	VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
Grado de consecución de los objetivos					X
Los recursos y materiales utilizados han sido correctos				X	
La realización y la duración de la actividad han sido adecuadas			X		
Grado de satisfacción de los alumnos en relación a la actividad					X
Grado de participación de los alumnos					X
Clima de respeto y comunicación del grupo			X		
Grado de ayuda y cooperación entre los alumnos		X			
OBSERVACIONES					
DIFICULTADES Y ELEMENTOS DE MEJORA					

FICHA DE EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES					
Actividad nº 3	VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
Grado de consecución de los objetivos				X	
Los recursos y materiales utilizados han sido correctos					
La realización y la duración de la actividad han sido adecuadas			X		
Grado de satisfacción de los alumnos en relación a la actividad					X
Grado de participación de los alumnos				X	
Clima de respeto y comunicación del grupo			X		
Grado de ayuda y cooperación entre los alumnos			X		
OBSERVACIONES					
DIFICULTADES Y ELEMENTOS DE MEJORA					

FICHA DE EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES					
Actividad nº 4	VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
Grado de consecución de los objetivos			X		
Los recursos y materiales utilizados han sido correctos					
La realización y la duración de la actividad han sido adecuadas				X	
Grado de satisfacción de los alumnos en relación a la actividad				X	
Grado de participación de los alumnos			X		
Clima de respeto y comunicación del grupo				X	
Grado de ayuda y cooperación entre los alumnos		X			
OBSERVACIONES					
DIFICULTADES Y ELEMENTOS DE MEJORA					

Fuente: *Elaboración propia*

Nota: Valoración 1 = Nada; 5 = Máxima

ANEXO XIX: Fichas de Evaluación de todos los alumnos

Tabla 10.- Ficha de evaluación de los alumnos

Nombre del alumno: _____ **Nº 1** _____ **Fecha:** _____
 _____ _19/06/2017_____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas			X
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás			X
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones		X	
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones		X	
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades		X	
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse			X
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			X
• Presenta una actitud positiva ante las actividades			X
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo			X
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades			X

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva			X
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos			X
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros		X	
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo		X	

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos			X

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido **EP** Objetivo en proceso **C** Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

_____ N° 2 _____

Fecha:

__19/06/2017_____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas			X
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás			X
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones			X
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones			X
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades		X	
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse			X
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices		X	
• Presenta una actitud positiva ante las actividades			X
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo		X	
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades			X

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva			X
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos			X
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros			X
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo			X

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos			X

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido

EP Objetivo en proceso

C Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

Fecha:

_____ Nº 3 _____

__19/06/2017_____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas			X
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás			X
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones			X
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones			X
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades			X
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse			X
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			X
• Presenta una actitud positiva ante las actividades			X
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo			X
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades			X

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva			X
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos			X
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros			X
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo			X

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos			X

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido

EP Objetivo en proceso

C Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

_____ Nº 4 _____

Fecha:

__19/06/2017_____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas			X
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás		X	
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones		X	
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones			X
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades			X
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse		X	
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			X
• Presenta una actitud positiva ante las actividades			X
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo			X
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades		X	

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva			X
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos			X
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros			x
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo		X	

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos			X

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido

EP Objetivo en proceso

C Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

Fecha:

_____ Nº 5 _____

__19/06/2017_____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas		X	
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás		X	
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones		X	
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones		X	
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades			X
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse			X
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			X
• Presenta una actitud positiva ante las actividades			X
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo			X
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades			X

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva			X
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos		X	
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros		X	
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo		X	

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos		X	
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos		X	

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido

EP Objetivo en proceso

C Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

Fecha:

_____ Nº 6 _____

__19/06/2017__

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas			X
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás			X
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones			X
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones			X
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades			X
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse			X
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			X
• Presenta una actitud positiva ante las actividades			X
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo			X
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades			X

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva			X
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos			X
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros			X
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo			X

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos			X

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido

EP Objetivo en proceso

C Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

Fecha:

_____ N° 7 _____

__19/06/2017__

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas			X
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás		X	
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones		X	
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones		X	
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades		X	
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse			X
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			X
• Presenta una actitud positiva ante las actividades			X
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo		X	
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades			X

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva			X
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos			X
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros			X
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo		X	

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos			X

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido

EP Objetivo en proceso

C Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

Fecha:

Nº 8

19/06/2017

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas			X
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás			X
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones			X
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones			X
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades		X	
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse			X
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			X
• Presenta una actitud positiva ante las actividades		X	
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo		X	
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades			X

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva			X
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos			X
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros			X
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo			X

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos		X	

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido

EP Objetivo en proceso

C Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

Fecha:

_____ N° 9 _____

__19/06/2017_____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas		X	
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás			X
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones			X
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones			X
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades		X	
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse		X	
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices		X	
• Presenta una actitud positiva ante las actividades			X
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo		X	
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades			X

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva			X
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos			X
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros			X
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo			X

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos			X

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido

EP Objetivo en proceso

C Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

Fecha:

_____ Nº 10_____

__19/06/2017_____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas			X
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás			X
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones			X
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones			X
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades			X
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse		X	
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			X
• Presenta una actitud positiva ante las actividades		X	
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo			X
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades		X	

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva			X
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos			X
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros			X
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo			X

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos			X

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido

EP Objetivo en proceso

C Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

Fecha:

_____ Nº 11 _____ _19/06/2017_____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas		X	
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás			X
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones		X	
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones		X	
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades			X
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse		X	
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			X
• Presenta una actitud positiva ante las actividades		X	
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo			X
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades		X	

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva		X	
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos			X
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros			X
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo			X

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos			X

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido **EP** Objetivo en proceso **C** Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

Fecha:

_____ Nº 12 _____

__19/06/2017_____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas		X	
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás			X
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones		X	
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones		X	
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades			X
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse		X	
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			X
• Presenta una actitud positiva ante las actividades		X	
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo			X
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades		X	

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva		X	
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos		X	
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros		X	
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo		X	

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos		X	

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido

EP Objetivo en proceso

C Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

Fecha:

_____ Nº 13 _____

__19/06/2017_____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas		X	
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás			X
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones		X	
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones		X	
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades			X
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse		X	
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			X
• Presenta una actitud positiva ante las actividades		X	
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo			X
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades		X	

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva		X	
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos		X	
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros			X
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo		X	

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos			X

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido

EP Objetivo en proceso

C Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

Fecha:

_____ Nº 14 _____ _19/06/2017_____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas		X	
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás		X	
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones			X
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones		X	
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades			X
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse		X	
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			X
• Presenta una actitud positiva ante las actividades		X	
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo			X
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades			X

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva			X
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos			X
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros			X
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo			X

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos			X

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido **EP** Objetivo en proceso **C** Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

Fecha:

_____ Nº 15 _____

__19/06/2017_____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas		X	
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás	X		
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones	X		
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones	X		
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades		X	
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse	X		
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices		X	
• Presenta una actitud positiva ante las actividades		X	
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo		X	
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades		X	

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva		X	
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos	X		
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros		X	
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo	X		

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos		X	
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos	X		

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido

EP Objetivo en proceso

C Objetivo conseguido

Nombre del alumno:

Fecha:

_____ Nº 16 _____

__19/06/2017_____

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	NC	EP	C
• Identifica las emociones básicas			X
• Expresa y comprende sus propias emociones y las de los demás		X	
• Avanza en la capacidad de regulación de sus emociones		X	
• Es capaz, en ocasiones, de ayudar a los demás a regular sus emociones	X		
• Muestra una mayor valoración y aceptación de sus límites y capacidades		X	
• Conoce diversas técnicas de relajación y consigue relajarse			X
• Avanza en la toma de conciencia de su propio cuerpo y en sus habilidades y dificultades motrices			X
• Presenta una actitud positiva ante las actividades			X
• Muestra mayor autoestima y seguridad en sí mismo		X	
• Ayuda a sus compañeros y colabora con ellos en los juegos y actividades			X

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	NC	EP	C
• Se relaciona con sus compañeros mostrando mayor afectividad y actitud positiva			X
• Es capaz de ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus emociones y sentimientos		X	
• Reconoce y acepta las diferencias y cualidades de los compañeros			X
• Conoce diversas estrategias para resolución de conflictos y es capaz de llevarlas a cabo		X	

ÁREA DEL LENGUAJE	NC	EP	C
• Utiliza el lenguaje oral y corporal para comunicarse y expresar ideas y sentimientos			X
• Expresa adecuadamente emociones, sentimientos y deseos		X	

Fuente: *Elaboración propia*

NC Objetivo conseguido

EP Objetivo en proceso

C Objetivo conseguido