



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

# LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN UN AULA DE 3 AÑOS

TRABAJO FIN DE GRADO  
MAESTRA EN EDUCACIÓN INFANTIL

AUTOR/A: SHEILA GARCÍA CALZADA

TUTOR/A: RAMIRO CURIESES RUIZ

Palencia, Junio 2017





# RESUMEN

La educación emocional se lleva a la práctica mediante un enfoque de ciclo vital a través de programas. Por desgracia, el desarrollo de competencias emocionales intencionada y sistemáticamente está muy ausente en los programas de formación.

Llevarla a la práctica no basta con desarrollar actividades, sino también actitudes y formas de expresión en las que el maestro tiene en cuenta el modelo que ofrece diariamente, donde las emociones sean vividas, respetadas y acogidas completamente.

En este Trabajo Fin de Grado se pretende que la Educación Emocional deje de estar en el rincón del olvido para que salga a la luz, en concreto en un aula de Educación Infantil de tres años en un Colegio Público de la ciudad de Palencia.

**Palabras clave:** educación, emocional, maestro, infantil, colegio, público

# ABSTRACT

Emotional education is implemented through an approach to life cycle through programs. Unfortunately, developing emotional competencies intentionally and systematically is very absent from training programs.

Take it to the not enough practice with activities, but also attitudes and forms of expression in which the teacher takes into account model that offers daily, where the emotions are experienced, respect and fully accepted.

This End of Degree Work intends to emotional education to leave sitting in the corner of oblivion to come out in the light, in particular in a classroom of kindergarten for three years at a public school in the city of Palencia.

**Key words:** education, emotional, teacher, kindergarten, school, public



# ÍNDICE

	<b>PÁG.</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>2. OBJETIVOS</b>	3
<b>3. JUSTIFICACIÓN</b>	4
<b>3.1. Justificación del tema elegido</b>	4
<b>3.2. Justificación curricular</b>	5
<b>4. MARCO TEÓRICO</b>	10
<b>4.1. Qué es y qué no es la Educación Emocional</b>	10
<b>4.2. La Inteligencia Emocional</b>	13
4.2.1. Qué es la Inteligencia Emocional	13
4.2.2. Aspectos de la Inteligencia Emocional	13
4.2.3. Algunos modelos de la Inteligencia Emocional	14
4.2.3.1. Modelo de Matineaud y Engelhartn (1996)	14
4.2.3.2. Modelo mixto de competencias: Goleman (1995, 2001)	14
4.2.3.3. Modelo de las habilidades: Mayer y Salovey (1997)	15
4.2.3.4. Modelo mixto/social: Bar-on (1997)	16
4.2.3.5. Modelo de Torrabadella (1998)	16
4.2.3.6. Modelo de Rovira (1998)	17
4.2.3.7. Modelo de Vallés y Vallés (1998)	18
4.2.3.8. Modelo de Bocardó, Sasia y Fontenla (1999)	19
4.2.3.9. Modelo de Elías, Tobías y Friedlander (1999)	19
4.2.3.10. Modelo de Petrides y Furnham (2001)	20
<b>4.3. Algunas posiciones sobre la Educación Emocional</b>	22
<b>4.4. El cerebro</b>	23
<b>5. ANÁLISIS Y REFLEXIÓN DE LA PRÁCTICA     DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL     CENTRO</b>	26

<b>6. UNA PROPUESTA CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA</b>	28
6.1. Contexto escolar	28
6.2. Objetivos	28
6.3. Contenidos	28
6.4. Metodología	29
6.5. Temporalización	30
6.6. Actividades propuestas	30
6.6.1. Actividad 1: “La técnica de la Tortuguita”	30
6.6.2. Actividad 2: “El jardín de la autoestima”	31
6.6.3. Actividad 3: “Clasifico mis emociones”	32
6.6.4. Actividad 4: “Nos gusta cuidar de nuestra amiga la naturaleza”	32
6.7. Evaluación	33
<b>7. IMPLEMENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>	34
<b>8. RESULTADOS</b>	36
<b>9. CONCLUSIÓN</b>	39
<b>10. LISTA DE REFERENCIAS</b>	40
10.1. Referencias bibliográficas	40
10.2. Enlaces electrónicos	41
10.3. Normativa	41
<b>11. ANEXO</b>	42

# 1. INTRODUCCIÓN

Para iniciar este trabajo fin de grado, en adelante TFG, comenzaré narrando un cuento de Jorge Bucay, titulado “*El elefante encadenado*”

*“Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe, era también el animal preferido por otros niños. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales... Pero después de su actuación y hasta poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas.*

*Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.*

*El misterio sigue pareciéndome evidente. ¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces a un maestro, un padre o un tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: «Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?». No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.*

*Con el tiempo, olvidé el misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho esa pregunta alguna vez. Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta: El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.*

*Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él. Imaginé que se dormía agotado y que al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día, y al otro...*

*Hasta que, un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque, pobre, cree que no puede. Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza...*

*Todos somos un poco como el elefante del circo: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que «no podemos» hacer montones de cosas, simplemente porque una vez, hace tiempo, cuando éramos pequeños, lo intentamos y no lo conseguimos.*

*Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: No puedo, no puedo y nunca podré. Hemos crecido llevando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y por eso nunca más volvimos a intentar liberarnos de la estaca. Cuando, a veces, sentimos los grilletes y hacemos sonar las cadenas, miramos de reojo la estaca y pensamos: No puedo y nunca podré”*

Muchas veces se piensa que la educación está sometida a esta “estaca” en cuanto se habla de los nuevos métodos de enseñanza, los cuales en su mayoría, no se cuestionan o no tienen la suficiente fuerza como para salir adelante.

Los adultos, al igual que los niños, tienen en su cabeza sueños y planes de futuro. Por desgracia, en innumerables ocasiones estos se desvanecen dado a que en un pasado no salieron como a uno le hubiese gustado, dejándoles en saco roto y sin molestarse por hacer que funcionen.

Como maestros de Educación Infantil, es vital incentivar este aspecto luchador, el ser constante...pues en estas edades tan tempranas se forman los pilares de su identidad como personas.

De igual forma, las emociones están siempre presentes desde que nacemos, desempeñando un rol clave que construye la propia personalidad e interacción social. Por ello, la escuela es un lugar idóneo de conocimiento y experiencias que ayudará en esta labor, junto a la colaboración de las familias.



## 2. OBJETIVOS

En este TFG se procura dar cabida a una serie de cuestiones, como son las siguientes:

- Observar contextos en los que se trabaja la Educación Emocional en la etapa de Educación infantil
- Analizar si una práctica de Educación Emocional es adecuada y si responde a un programa.
- Valorar la importancia de la implantación de un programa de Educación Emocional en un contexto (aula, centro) determinado.
- Desarrollar un espíritu crítico ante los procesos de enseñanza/aprendizaje de lo emocional.
- Manejar las diferentes fuentes de información sobre Inteligencia/Educación Emocional y conocer a sus principales autores.
- Conocer los diferentes modelos de Inteligencia Emocional y analizar sus posibilidades y/o limitaciones.
- Conocer qué es y qué no es la Educación Emocional.
- Saber qué es la Inteligencia Emocional.
- Entender la Educación Emocional como una forma de desarrollar las habilidades de la Inteligencia Emocional.
- Mostrar una forma de enseñanza de calidad, en la que las personas aprendan a saber vivir y convivir.
- Enriquecer mi formación como profesional de la educación en el ámbito de la educación emocional.

# 3. JUSTIFICACIÓN

## 3.1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

Previamente, ha de tenerse en cuenta que en varias ocasiones se confunden dos términos, la emoción y los sentimientos, los cuales se presupone que hacen referencia a lo mismo, sin embargo esto no es cierto:

- Los sentimientos son el resultado de las emociones, las cuales son catalogadas en alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa.
- Los sentimientos duran más que las emociones, sin embargo estas últimas son más intensas que los primeros.
- Las emociones son unas reacciones psicofisiológicas ante los estímulos, mientras que los sentimientos es el resultado consciente de nuestras propias emociones.

La educación emocional en estos últimos años, tras el estudio de Daniel Goleman, surge como una respuesta ante nuestros propios problemas, y como a los del resto de la sociedad. Uno de estos problemas puede ser el de la autoestima, la cual puede llegar a provocar problemas en la adolescencia, fracaso escolar... Martin Seligman indica que los padres inculcan este aspecto erróneamente en sus hijos, y además una insistencia excesiva puede favorecer la aparición de un narcisismo egoísta.

Como indica José Antonio Marina en su artículo Precisiones sobre la Educación Emocional, “La educación emocional es un saber instrumental que ha de encuadrarse en un marco ético que le indique los fines, y debe prolongarse en una educación de las virtudes que permita realizar los valores fundamentales” (Marina, 2005, p. 33)

Los sentimientos son el núcleo de la educación emocional, y se encargan de evaluar lo que ocurre. Son imprescindibles, y a lo largo de la vida se van construyendo “los estilos afectivos”, es decir, las formas estables que tenemos para responder ante unas situaciones concretas, como la confianza, la timidez, el pesimismo, la agresividad...etc. La educación emocional debe actuar cuando se produce una evaluación errónea de la realidad.

La educación emocional es una propuesta educativa innovadora que se da dentro de la escuela para llegar al desarrollo de las competencias emocionales, las cuales favorecen a un mejor bienestar personal y social. Por este motivo, es necesario que los educadores tengan un nivel adecuado de inteligencia emocional para que puedan transmitir a sus alumnos una serie de valores y actitudes. Se pueden trabajar:

- La resiliencia, que es la capacidad para afrontar las situaciones adversas, y así salir fortalecidos de éstas.
- El counseling, donde una persona asesora, orienta y acompaña a una persona en una situación de crisis o conflictos para que encuentre por sí mismo los recursos necesarios para su bienestar.

Como se indicaba anteriormente en la introducción, la Educación Emocional es uno de estos proyectos novedosos al que en varias ocasiones se le cierra la puerta del centro, al tratarse de un aspecto que no pertenece a la educación tradicional. Muchas personas han luchado por su incorporación, pero se debe tener en cuenta que a pesar de las “estacas” que se coloquen en el camino no indica que se deba desistir, pues bajo mi punto de vista, las emociones dentro del aula forman parte de la educación del futuro.

### **3.2. JUSTIFICACIÓN CURRICULAR**

Según la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, LOMCE, no se muestra ningún punto dedicado hacia la educación emocional en la etapa de la Educación Infantil. Sin embargo, la Ley Orgánica 2/2006 del 3 de mayo, por la que se establece la ley de Educación, sí trata este tipo de educación.

De igual forma, la educación emocional no es vista ampliamente como parte del currículo infantil. Sin embargo, sí podemos encontrar pequeñas pinceladas que introducen a los alumnos en el mundo de las emociones, los sentimientos, la autoestima, la regulación de la conducta y las relaciones con los demás.

De los objetivos del currículo propio de la etapa de Educación Infantil podemos encontrar; *“b) Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo, y desarrollar sus capacidades afectivas”*

Si nos centramos en el Decreto 12/2008, de 14 de febrero, en el cual se determinan los contenidos educativos del primer ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, podemos encontrar los siguientes aspectos relacionados con la educación emocional:

ÁREAS	CONTENIDOS
CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	<p><i>1.El cuerpo y la propia imagen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicio en la identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses.</li> <li>- Gusto por manifestar el afecto a los demás y actitud positiva ante las demostraciones de los demás.</li> </ul>
LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN	<p><i>1.Lenguaje verbal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Captación de señales extralingüísticas que acompañan al lenguaje oral: entonación, gesticulación, expresión facial, etc.</li> </ul> <p><i>2. Expresión corporal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentación con los recursos básicos del cuerpo (movimiento, gesto, voz...) para expresar emociones y sentimientos.</li> </ul> <p><i>3. Expresión plástica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación y representación de vivencias y sentimientos a través de expresión plástica.</li> </ul>

Si a continuación nos centramos en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, en el cual se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, se pueden encontrar los siguientes puntos relacionados con la educación emocional:

ÁREAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p>CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL</p>	<p>2. Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros.</p> <p>3. Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una ajustada autoestima.</p>	<p><i>BLOQUE 1. EL CUERPO Y LA PROPIA IMAGEN</i></p> <p><i>1.4. Sentimientos y emociones</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.</li> <li>- Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.</li> <li>- Descubrimiento del valor de la amistad. Participación y disfrute con los acontecimientos importantes de su vida y con las celebraciones propias y las de los compañeros.</li> <li>- Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.</li> </ul> <p><i>BLOQUE 3. LA ACTIVIDAD Y LA VIDA COTIDIANA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación de la conducta en diferentes situaciones</li> </ul>

<p>CONOCIMIENTO DEL ENTORNO</p>	<p>5. Interesarse por los elementos físicos del entorno, identificar sus propiedades, posibilidades de transformación y utilidad para la vida y mostrar actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad en su conservación.</p> <p>7. Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.</p> <p>8. Actuar con tolerancia y respeto ante las diferencias personales y la diversidad social y cultural, y valorar positivamente esas diferencias.</p>	<p><i>BLOQUE 3. LA CULTURA Y LA VIDA EN SOCIEDAD</i></p> <p><i>3.1. Los primeros grupos sociales: familia y escuela</i></p> <p>- Regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo.</p> <p><i>3.2. La localidad</i></p> <p>- Incorporación de pautas de comportamiento para unas relaciones sociales basadas en el afecto y el respeto.</p> <p><i>3.3. La cultura</i></p> <p>- Disposición favorable para entablar relaciones tolerantes, respetuosas y afectivas con niños y niñas de otras culturas.</p>
---------------------------------	---	---

<p>LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN</p>	<p>1. Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.</p>	<p><i>BLOQUE 1. LENGUAJE VERBAL</i></p> <p><i>1.1. Escuchar, hablar, conversar</i></p> <p><i>1.1.1. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral</i></p> <p>- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.</p> <p><i>1.3. Acercamiento a la literatura</i></p> <p>- Interés por compartir interpretaciones, sensaciones y emociones provocadas por las producciones literarias.</p> <p><i>BLOQUE 3. LENGUAJE ARTÍSTICO</i></p> <p><i>3.1. Expresión plástica</i></p> <p>- Expresión y comunicación, a través de producciones plásticas variadas, de hechos, vivencias, situaciones, emociones, sentimientos y fantasías</p>
---	---	--

		<p><i>BLOQUE 4. LENGUAJE CORPORAL</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros.</li> </ul>
--	--	---

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1. QUÉ ES Y QUÉ NO ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Las emociones son “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2000: 61)

Bisquerra (2000) afirma que la Educación Emocional es:

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

Las perspectivas de esta educación se centran:

- Movimiento de educación emocional
- Movimiento de salud mental (desarrollo correcto psicológico, emocional y espiritualmente)



- Movimiento de educación del carácter (hábitos morales tanto buenos como malos)
- Movimiento de Psicología Positiva (Martin Seligman)
- Movimiento de educación para la convivencia (fomentar las habilidades sociales)
- Movimiento para fomentar comportamientos prosociales
- Movimiento de Educación ciudadana (Citizenship)
- Movimiento de Servicios a la Comunidad (desarrollar hábitos de ayuda y de responsabilidad social)
- Movimiento de educación en valores
- Movimiento de filosofía para niños

Respecto a la afectividad se ha de tener en cuenta que los individuos tienen unas necesidades, y unos sistemas de selección ante lo apropiado y lo perjudicial. Los sentimientos de placer y dolor, junto con los sistemas movidos por el instinto son vitales para la afectividad, la cual muestra tres niveles:

- Nivel apetitivo, tendencial, motivacional: son los aspectos que inducen y dirigen el movimiento, como son las necesidades, los deseos y las expectativas.
- Nivel sentimental: los sentimientos nos comunican cuando se realizan nuestros proyectos. El comportamiento orienta e interpreta la situación a través de la furia, el miedo, la satisfacción...derivando así de unos impulsos previos que derivan a unos secundarios.
- Nivel de los vínculos afectivos: las personas los establecen mezclando una serie de motivaciones diferentes, originando a su vez varios sentimientos, como el apego, las adicciones...

La educación tradicional ha valorado más el conocimiento que las propias emociones, sin contar con que ambos aspectos son necesarios. Como bien es conocido, educar es contemplar el desarrollo integral de las personas, es decir, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales como afectivo y emocionales.

Las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos, como es en el desarrollo de la comunicación, en el apego, en el procesamiento de la información...Además son fundamentales para la toma de decisiones diarias.

El desafío de la escuela no se encuentra únicamente en educar emocionalmente a los niños, sino también a los maestros, familiares, monitores...que se dedican al crecimiento personal de los menores.

Si nos centramos en la Psicología evolutiva se interpreta el desarrollo emocional como una parte integrante del desarrollo cognitivo. Incluso, dentro de las Inteligencias Múltiples defendidas por Gardner, destacan la inteligencia interpersonal y la intrapersonal.

Cuando se llega a una educación basada en las emociones se validan las mismas, se ayuda a identificarlas y a nombrarlas sin límites, se empieza a quererse y aceptarse a uno mismo respetando a los demás, empatizando con ellos y resolviendo los problemas.

Esta educación debe aproximar lo que queremos ser desde el punto de vista ético, a lo que somos, desde el punto biológico. De esta forma se parte de unas actitudes afectivas que fomentan en el niño una unión entre pensamiento, emoción y acción, afrontándose así a sus problemas, sin perjudicar en ningún punto a su autoestima.

Sin embargo, muchas veces nos encontramos con proyectos de aula centrados en las emociones, en los sentimientos...pero que no forman parte de una verdadera Educación Emocional. Con la educación emocional se busca lograr un comportamiento adecuado, pero éste no sólo se puede conseguir mediante una buena educación afectiva.

La educación emocional no es algo moderno, sino que filósofos griegos como Sócrates, Platón, Aristóteles...ya educaron sobre los sentimientos y las emociones, denominadas en aquel tiempo “pasiones”, pues por ejemplo Séneca realizó un tratado sobre el duelo, “Consolación a Marcia”. La diferencia más notoria de estos pensadores con la actualidad es que antes esta educación se enmarcaba en la ética, mientras que ahora es en la psicología.

La psicología no es reglada, puede explicar cómo funcionan los sentimientos pero no el cómo educarlos. Su uso puede basarse en un mero medio para el conocimiento emocional, sin embargo la personalidad se forja mediante otros instrumentos.

## **4.2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

### **4.2.1. Qué es la Inteligencia Emocional**

La palabra “inteligencia” siempre se ha asociado a lo cognitivo, sin embargo, desde hace unas décadas ha habido investigadores que buscan formar un concepto más amplio de este término.

La Inteligencia Emocional como tal se refiere a la capacidad para conocer y entender qué es lo que sentimos, así como el qué sienten los demás, para así gestionar y controlar las emociones. Se pueden incluir factores como la autoestima, las relaciones sociales y las competencias cognitivas.

A las personas conocidas como “inteligentes” son aquellas que resuelven eficazmente problemas, teniendo éxito tanto en el colegio como el trabajo. No obstante, no tiene que ver únicamente con la resolución de test de cociente intelectual, sino que también toman decisiones adecuadas en su vida, incluso sin instrucción académica.

Daniel Goleman organizó la inteligencia emocional en cinco capacidades; conocer las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear la propia motivación y gestionar las relaciones.

Los ámbitos donde la inteligencia emocional tiene más auge son el educativo y el empresarial. Estas capacidades emocionales tienen conexión con el sistema educativo, pues un niño con una buena autoestima tendrá mayor éxito académico. Sin embargo, esta inteligencia ha sido criticada, pues algunos la ven meramente como un rasgo de personalidad no medible.

En definitiva, no se puede tener claro cuántas inteligencias tiene el ser humano, pero sí se está de acuerdo con la superación de la visión unidimensional de la inteligencia, pues su concepto podría resumirse como la capacidad de adaptación de los individuos a la vida, a su entorno, a la consecución de logros y a la realización personal.

### **4.2.2. Aspectos de la Inteligencia Emocional**

El catedrático Howard Gardner habló de varias inteligencias, entre ellas la inteligencia intrapersonal y la interpersonal. Basándose en su teoría se pueden diferenciar una serie de aspectos de esta inteligencia, como son:

#### Habilidades prácticas de la Inteligencia Intrapersonal:

- Autoconciencia/Autoconocimiento (la capacidad de saber qué está pasando en el propio cuerpo y qué se está sintiendo)

- Control emocional/Autorregulación (poder regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado de ánimo, así como su exteriorización)
- Capacidad de motivarse y motivar a los demás/Motivación.

Habilidades prácticas de la Inteligencia Interpersonal:

- Empatía (entender qué están sintiendo las demás personas, viendo cuestiones y situaciones desde otra perspectiva)
- Habilidades sociales (las relacionadas con la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Se pueden usar para persuadir y dirigir, negociar y resolver desacuerdos, para la cooperación y el trabajo en equipo)

#### **4.2.3 Algunos modelos de la Inteligencia Emocional**

Existen diversos modelos sobre la inteligencia emocional. Los principales son los siguientes:

##### **4.2.3.1. Modelo de Matineaud y Engelhartn (1996)**

Van a focalizar su estudio en la realización de unos cuestionarios destinados a diferentes campos, integrando a su vez los componentes de la inteligencia emocional, como son:

- El conocimiento en sí mismo
- La gestión del humor
- La motivación de uno mismo positivamente
- Control del impulso para demorar la gratificación
- Apertura a los demás como aptitud para ponerse en el lugar del otro (empatía)

Este modelo introduce “factores exógenos”, por lo que realiza una apertura hacia lo externo.

##### **4.2.3.2. Modelo mixto de competencias: Goleman (1995, 2001)**

Daniel Goleman define a la inteligencia emocional como “la capacidad para reconocer y manejar los propios sentimientos, para así motivarse y dirigir las relaciones” (Goleman, p.59). Es una teoría del desarrollo que incluye procesos tanto cognitivos como no cognitivos.

Su objetivo primordial es casar las dimensiones relacionales con la personalidad entre las capacidades mentales y emocionales, utilizando para ello “autoinformes”, dando prioridad a la efectividad psicológica, basándose en unos modelos de personalidad y de ajuste no cognitivo. De esta forma, se ha convertido en el modelo de mayor difusión, entendiendo las competencias como los rasgos de la personalidad.

Este modelo cuenta con cuatro etapas:

- La autoconciencia: donde podremos conocer las propias preferencias, sensaciones, estados de ánimo y recursos.
- El autocontrol: se dirigen las propias obligaciones, estados, impulsos y sentimientos.
- La conciencia social: se consideran las necesidades, preocupaciones y sentimientos de los demás.
- El manejo de las relaciones: es una capacidad que ayuda a guiar correctamente las relaciones y edificar redes de apoyo.

#### **4.2.3.3. Modelo de las habilidades: Mayer y Salovey (1997)**

Ambos ven la inteligencia emocional como una habilidad para procesar la información emocional, por lo que abarca el comportamiento del funcionamiento de las emociones y la habilidad para usarlo. Se concentra en el procesamiento emocional, buscando así el identificar, asimilar, entender y manejar las emociones.

Es, por tanto, la aptitud para razonar mediante las emociones, distando así de la competencia emocional. Los niveles, los cuales están entrelazados, son los siguientes:

- Percepción y expresión emocional: que permite reconocer conscientemente las emociones, y así identificar qué sentimos dando una especie de “etiqueta verbal”
- Empleo de las emociones para facilitar el pensamiento: hay veces que la cognición se ve alterada por las emociones. Sin embargo, es cierto que

hay que tener en cuenta a los sentimientos cuando se razona y se resuelven problemas, tomando las decisiones que sean más favorables.

- Comprensión y análisis de las emociones: para saber integrar lo que sentimos dentro del propio pensamiento.
- Manejo y regulación de las emociones: manejar correctamente las emociones, ya sean positivas o negativas, favoreciendo así un crecimiento personal y social.

#### 4.2.3.4. Modelo mixto/social: Bar-on (1997)

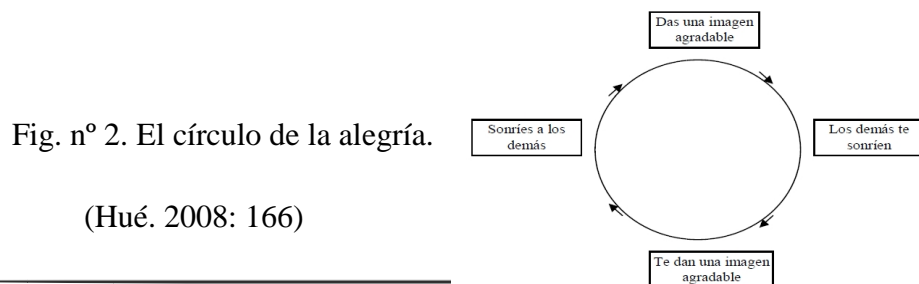
Se ve como una serie de conocimientos y habilidades propios de lo emocional y social, los cuales afectan personalmente a la capacidad general para afrontar correctamente los aspectos del entorno.

Fomenta la habilidad de las personas para que sean conscientes, comprendan, controlen y expresen sus emociones adecuadamente. Este modelo está compuesto por cinco elementos:

- Lo intrapersonal: la capacidad para administrar las emociones fuertes y saber controlar sus impulsos.
- Lo interpersonal: una habilidad que favorece el ser consciente, comprender y relacionarse con los demás.
- El manejo de estrés: teniendo una visión positiva y optimista.
- El estado de ánimo: que permite adaptarse ante los cambios, dando solución a los problemas personales y sociales.
- La adaptabilidad o ajuste: incluye una solución de los problemas, una prueba de ajuste a la realidad, y muestra flexibilidad.

#### 4.2.3.5. Modelo de Torrabadella (1998)

Nos indica que la reacción de los demás depende sobre todo, de nuestra propia consideración personal, como se indica en la siguiente figura:



#### 4.2.3.6. Modelo de Rovira (1998)

Este autor realiza una gran aportación sobre las habilidades componentes de la inteligencia emocional, englobando su modelo en doce dimensiones, siendo así el primer autor que ofrece subdimensiones del concepto para su correcta medición. Esto conlleva a una mejora de los ítems del concepto de inteligencia emocional.

##### A) Actitud positiva

- Valorar más los aspectos positivos que los negativos
- Resaltar más los aciertos que los errores, las utilidades que los defectos, y el esfuerzo que el resultado
- Usar frecuentemente el elogio sincero
- Buscar el equilibrio entre la tolerancia y la exigencia
- Tomar conciencia de las propias limitaciones y de las del resto

##### B) Reconocer los propios sentimientos y emociones

##### C) Capacidad para expresar sentimientos y emociones

- Expresar sentimientos y emociones a través de algún medio apropiado

##### D) Capacidad para controlar sentimientos y emociones

- Tolerancia a la frustración
- Saber esperar

##### E) Empatía

- Captar las emociones del otro individuo a través del lenguaje corporal

##### F) Ser capaz de tomar decisiones adecuadas

- Integrar lo racional y lo emocional

##### G) Motivación, ilusión, interés

- Suscitar ilusiones e interés por algo o alguien

##### H) Autoestima

- Sentimientos positivos hacia sí mismo
- Confianza en las propias capacidades para hacer frente a los retos

##### I) Saber dar y recibir

- Ser generoso
- Dar y recibir valores personales como la escucha, la compañía y/o la atención

J) Tener valores alternativos

- Dar sentido a la vida

K) Ser capaz de superar las dificultades y frustraciones

- Capacidad de superarse en situaciones difíciles

L) Ser capaz de integrar polaridades

- Integrar lo cognitivo y lo emocional

#### **4.2.3.7. Modelo de Vallés y Vallés (1998)**

Este modelo recoge las características de los modelos previos, aunque es completo en sí mismo. Describe una serie de habilidades que componen la inteligencia emocional:

- Conocerse a sí mismo
- Automotivarse
- Tolerar la autofrustración
- Llegar a acuerdos razonables con compañeros
- Identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas, así como detectar cuál es lo importante
- Autorreforzarse
- Contener la ira en situaciones provocadoras
- Mostrarse optimista
- Controlar los pensamientos
- Autoverbalizarse para dirigir el comportamiento
- Rechazar peticiones poco razonables
- Defenderse de las críticas injustas de los demás usando el diálogo, y aceptar las justas de manera adecuada
- Despreocuparse de lo que podría llegar a obsesionar
- Conocer bien el comportamiento de los demás, observando su lenguaje
- Escuchar activamente valorando opiniones, y conversar
- Prever reacciones
- Valorar las cosas positivas que hace uno mismo
- Ser capaz de divertirse, haciendo actividades menos agradables pero necesarias



- Sonreír
- Tener confianza en sí mismo
- Mostrar dinamismo y actividad
- Comprender los sentimientos de los demás

#### **4.2.3.8. Modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla (1999)**

Para fundamentar su teoría establecieron las siguientes áreas:

- Autoconocimiento emocional: reconocimiento de los sentimientos
- Control emocional: habilidad para relacionar sentimientos, adaptándolos a cualquier situación
- Automotivación: saber dirigir las emociones para cumplir un objetivo. Esto permite mantenerse en un estado de búsqueda permanente, manteniendo la mente creativa para buscar soluciones
- Reconocimiento de las emociones ajenas: construye el autoconocimiento emocional
- Habilidad para las relaciones interpersonales: para producir sentimientos en el resto

Estos autores diferenciaron la inteligencia emocional de la interpersonal, pues cada una de ellas tenía unas habilidades concretas:

- Inteligencia emocional: autoconocimiento emocional, control emocional y automotivación.
- Inteligencia interpersonal: reconocimiento de las habilidades ajenas y habilidades interpersonales.

#### **4.2.3.9. Modelo de Elías, Tobías y Friedlander (1999)**

Integraron los modelos anteriores con el fin de homogeneizar la medición del ideal de la inteligencia emocional. Para ello señalaron los siguientes componentes:

- Ser consciente de los propios sentimientos y de los demás
- Mostrar empatía y comprender los puntos de vista del resto
- Hacer frente a los impulsos emocionales

- Utilizar las habilidades sociales
- Plantearse objetivos positivos, y también los planes para alcanzarlos

#### **4.2.3.10. Modelo de Petrides y Furnham (2001)**

Su modelo delimita cuáles son las vertientes que componen la inteligencia emocional, la cual es entendida como rasgo de personalidad. Este puede ser llamado como Modelo Circular de Inteligencia Emocional, o modelo WESC o BESA. Los factores que integra son:

- Bienestar (wellbeing): se tiende a este estado independientemente de las circunstancias. Está compuesto por:
  - Autoestima (grado en el que una persona confía en sí misma)
  - Felicidad disposicional (grado en el que uno se siente alegre y satisfecho con su vida habitualmente)
  - Optimismo (grado en el que la persona se ve confiada en el futuro y ve el lado positivo)
- Emocionalidad (emotionality): es la disposición hacia la buena comunicación emocional, verbal o no. Se compone de:
  - Percepción emocional (la persona identifica y diferencia sus estados emocionales y los del resto)
  - Expresión emocional (la persona expresa correctamente sus sentimientos)
  - Relaciones (la persona las mantiene de una forma satisfactoria, amistosa y cordial)
  - Empatía disposicional (la persona se pone en el lugar del otro)
- Sociabilidad (sociability): refleja la predisposición al desenvolvimiento en las interacciones interpersonales. Se compone de:
  - Conciencia social (la persona es hábil en las relaciones sociales)
  - Regulación emocional interpersonal (la persona influye fácilmente en los sentimientos del resto)
  - Asertividad disposicional (la persona utiliza la asertividad, expresándose de forma directa, franca y firme)

- Autocontrol (self-control): es la disposición a la estabilidad emocional y al sentimiento de mantener la calma. Se compone de:
  - Regulación emocional intrapersonal (la persona es capaz de dominar sus propios estados emocionales)
  - Gestión del estrés (la persona resiste fácilmente la presión y regula el estrés)
  - Baja impulsividad (la persona piensa antes de actuar, sin dejarse llevar por sus impulsos)

Finalmente se encuentran dos cuestiones independientes, como son la Adaptabilidad, la cual se refiere a la predisposición de la persona a adaptarse fácilmente a las nuevas condiciones, y la Automotivación, que consiste en la tendencia de persistir y evitar un abandono ante la adversidad. Todo lo dicho anteriormente se encuentra reflejado en la siguiente figura:

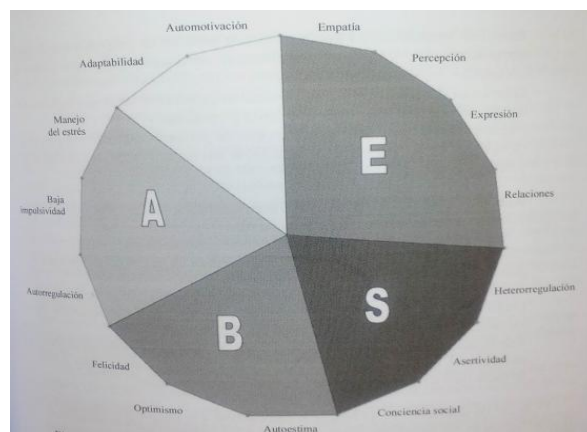


Figura 1.7. Modelo circular de la inteligencia emocional (adaptado de Petrides, 2009)

### 4.3. ALGUNAS POSICIONES SOBRE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

A FAVOR	EN CONTRA
<p>María Rosario Fernández Domínguez y María Pilar Teruel Melero defienden que sin una correcta inclusión de la educación emocional en el aula, sería muy complicado que cualquier reforma planteada pasará de ser considerada una “buena intención”.</p>	<p>Muchos críticos han planteado preguntas acerca de la medición de la Inteligencia Emocional, pues afirman que si ésta es una forma de inteligencia debería haber respuestas correctas y equivocadas en las pruebas.</p>
<p>Goleman propuso que la falta de la inteligencia emocional conllevaba al fracaso personal a las grandes personas intelectuales.</p>	<p>Otros muestran cómo cuando se comprenden la inteligencia y la personalidad, (ambas relacionadas con la inteligencia emocional) esta última ya no tiene nada más que ofrecer.</p>
<p>José Antonio Marina propone el cambio del sentimiento a la ética, la cual llevará a una sana autoestima, y ésta a su vez a la solidaridad con los demás.</p>	<p>Alberto Royo (2016), profesor y autor del libro “Contra la Nueva Educación” indica que la educación de las emociones ya está presente en el aprendizaje, e indica que:</p>
<p>El profesor Toni García Arias (2016), autor del libro “Educación Emocional para Todos” indica que la educación emocional no es una moda pasajera, y refleja que:</p> <p>los seres humanos tenemos cualidades de diferente orden. Las cualidades emocionales son una de ellas. Sin embargo, gran parte de las demás cualidades dependen -precisamente- de nuestras cualidades emocionales. El miedo a la muerte, los prejuicios, las etiquetas, la escasa resistencia a la frustración, el miedo a las críticas puede</p>	<p>es más necesario el control emocional que el exceso emocional y que precisamente es la razón la que ha de modular lo afectivo, pero, claro, todo lo que sea reprimir en la educación está muy mal visto y suena mucho mejor hablar de espontaneidad y derroche emotivo.</p>

<p>perjudicarnos en infinidad de ocasiones a la hora de desarrollarnos completamente pues cualquier decisión que tomamos en nuestra vida tiene un componente emocional determinante.</p>	
--	--

#### 4.4. EL CEREBRO

Como es conocido, las capacidades mentales son el resultado del funcionamiento neuronal. Los avances científicos indican que el cerebro es un órgano que está creado para modificar la respuesta según la experiencia. Estos cambios se producen a lo largo de la vida, ya sea a nivel estructural (anatómico) como funcional (fisiológico). De esta forma surgirán nuevas neuronas, formando a su vez nuevas conexiones sinápticas.

El Sistema Nervioso se divide en dos grandes sistemas, los cuales respecto al nivel funcional están íntimamente relacionados. Estos son:

- El sistema nervioso central (SNC): está dividido en el encéfalo y la médula espinal
- El sistema nervioso periférico (SNP): compuesto por el sistema nervioso somático que controla las actividades voluntarias, y el sistema nervioso autónomo que controla las involuntarias.

Muchas teorías han sido aceptadas y rechazadas por varias personas a lo largo del tiempo, algunas de ellas han sido las bases de las nuevas teorías, así como otras han sido desechadas en su totalidad.

En primer lugar se encuentra Mac Lean (1949), quien denominó en un principio al cerebro intermedio “cerebro visceral”, y posteriormente “cerebro límbico”. Junto con Papez (1937) se empezó a hablar del sistema límbico como un conjunto de estructuras que funcionaban coordinadamente como un sistema que las convertía en el “cerebro emocional”. Se pudo ver que los procesos cognitivos implicaban circuitos neurales distintos a los emocionales, pues hay más vías nerviosas desde el sistema límbico hacia

la corteza cerebral que en sentido contrario, lo que defiende la idea de que es mayor el poder de influencia de las emociones en el pensamiento.

Según la teoría James-Lange, la percepción de un estímulo genera de forma automática una serie determinada de cambios corporales (motores y fisiológicos), de modo que posteriormente se da la percepción de esos cambios, lo que produce la experiencia emocional o sentimiento. Se defiende que las emociones se generan primero a nivel inconsciente, e inmediatamente cuando se notan sus efectos en el cuerpo, se experimenta la percepción subjetiva de la emoción y surge el sentimiento.

Para Damasio (1994) hay una distinción entre emociones primarias (automáticas) y secundarias (mediadas por la integración del presente y los recuerdos), siendo las segundas más complejas y propiamente humanas. Su teoría del “marcador somático” indica que las emociones tienen un importante papel en la toma de decisiones, pues constituyen una especie de repositorio de “recursos emocionales”, tanto positivos como negativos, de pasadas experiencias emocionales asociadas a las cuestiones o situaciones sobre las que se decide, de modo que ante diversas alternativas de decisión se siente una predisposición emocional hacia una u otra alternativa en función de si en el pasado se experimentó placer o no, con las circunstancias que se asemejan a las alternativas consideradas en el presente.

Existen tres áreas, interrelacionadas entre sí, que pueden considerarse las tres piezas del cerebro emocional. Estas áreas son las siguientes:

- La corteza prefrontal: regula la activación de la amígdala, y genera la autorregulación emocional en general.
- La corteza cingulada anterior: centra la atención en cuestiones emocionales como regular las emociones a través del control de impulsos, así como la repercusión tras la recuperación tras traumas.
- La amígdala: es la central de alarma del cerebro que valora el carácter amenazante o no del estímulo, situada a su vez cerca del hipotálamo, que controla las respuestas de lucha o huida. Interrumpe cualquier actividad en curso con el fin de reducir respuestas corporales rápidas ante situaciones de peligro, y por ello, cualquier emoción negativa derivada del medio como la ansiedad, el estrés...debilitan la capacidad de aprendizaje, pues reducen nuestra capacidad

para prestar atención a cualquier cosa que no sea el objeto que se esté percibiendo como “amenazante”.

El procesamiento emocional sigue dos vías neuronales principales, dos circuitos clave en el cerebro emocional:

- La vía rápida o inconsciente: tiene un procesamiento automático o implícito.
- La vía lenta o consciente: tiene un procesamiento controlado o explícito. Supone una intervención de la inteligencia en la gestión de la experiencia y de la respuesta emocional, por lo que es sobre la que se produce la inteligencia emocional (Rolls, 2007), haciendo uso de la memoria a largo plazo para después continuar el impulso nervioso.

Ambas vías terminan en la amígdala, y de ésta, la información se transmite a las áreas inferiores del cerebro responsable de movilizar el cuerpo para la acción.

Panksepp (1998) considera que los sentimientos “humanos” son los estados emocionales más complejos, porque están mediados por nuestra corteza cerebral, única en su género incluso comparándola con otros mamíferos, e incluso primates. Ha identificado siete circuitos afectivos básicos en el cerebro de los mamíferos. Cada sistema tiene abundantes componentes descendentes y ascendentes que funcionan juntos para coordinar comportamientos emocionales instintivos, pero que pueden ser activados y regulados por mecanismos cerebrales superiores a través del aprendizaje. Distingue además tres niveles de estados afectivos o emocionales, los cuales se relacionan entre sí. Estos circuitos son:

- Sistema de búsqueda (seeking): se busca mediante la curiosidad para llegar a una recompensa
- Sistema de ira (rage/anger): cuando el sistema de búsqueda ha sido frustrado. En este se ha de ayudar sobretodo a los niños.
- Sistema de miedo (fear/anxiety): hace que salte el estrés, evitando o reduciendo las posibilidades de resultar heridos.
- Sistema de lascivia (lust/sexual): es diferente entre hombres y mujeres. Aparece en el segundo trimestre de la vida infantil, y se activa en la adolescencia (época hormonal)

- Sistema de cuidado (care/maternal): es el circuito más evidente, cuando surge el apego y el amor.
- Sistema de pánico (panic/grief): surge el dolor y la angustia cuando la figura de apego no está. Surge un solapamiento neuronal entre el dolor psicológico y el físico.
- Sistema de juego (play): aparece junto a la búsqueda. En los menores surge como juego físico y social, y de adultos reducirá la irritabilidad.

## **5. ANÁLISIS Y REFLEXIÓN DE LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL CENTRO DE PRÁCTICAS**

Durante el curso escolar 2016-2017, el hilo conductor del colegio Marqués de Santillana, donde realicé mi Prácticum II, consistía en “*¿Qué sientes? Emocíonate*” es decir, el mundo de las emociones mediante actividades y proyectos con el objetivo de la educación emocional.

Por este motivo, el contexto escolar en el que realicé mi intervención ya estaba cimentado en una base concreta de la Educación Emocional. Se perseguía que todos los alumnos de Infantil y Primaria se acercasen al mundo de las emociones, por ello éstas tenían un papel tan importante dentro del centro.

Durante la época de Carnaval se estuvo tratando el cuento “El Monstruo de Colores” de Anna Llenas, en el cual en un principio, un monstruo está hecho un lio con sus emociones representadas cada una de ellas con un color, y es quien recibe la ayuda de una niña que le ayuda a clasificarlas (amarilla la alegría, azul la tristeza, roja la ira, negro el miedo, verde la calma y rosa el estar enamorado). Con este cuento se involucró todo el centro, representando cada curso una emoción y realizando una canción de acuerdo a la misma.

En el caso de Infantil estábamos disfrazados del monstruo de colores hechos un lio, realizando una coreografía que daba la sensación de estar desorganizada



acompañados por la canción “El vuelo del moscardón” de Nikolai Rimsky-Korsakov. Además, en mi clase de tres años se aprovechó este cuento para que los niños, mediante la ayuda de imágenes, contaran el cuento a sus compañeros de ciclo trabajando así la expresión oral.

De igual forma, utilizando el simbolismo de este monstruo, dentro de nuestra aula había un pozo de los deseos. En un lado se encontraba él “¿qué sentimos?” simbolizado por una emoción del monstruo, y en el otro “¿qué necesitamos?” (abrazo, beso, relajarse, cosquillas...). Para su uso, el niño colocaba en el caldero el monstruo que identificaba su ánimo, y lo que necesitaba en ese momento. Así, al darlo la vuelta se encontraba una cara sonriente que simbolizaba la alegría del niño por haber solucionado su problema.

Para que cada uno de los alumnos expresara sus propios sentimientos se hacía uso del “Libro Viajero”, el cual era un libro que iba rotando por todos y cada uno de los niños para que contaran cómo se habían sentido durante una serie de acontecimientos. Podían hacer uso de canciones en las que los niños bailaran, una grabación en la que los alumnos provocasen la emoción, un tipo de cuento siendo el niño el protagonista y usando una serie de emoticonos...etc, cada uno según su propia creatividad.

Como último ejemplo indicar que el Día del Libro, cada uno de los cursos realizó una poesía para emocionar a sus compañeros, al igual que la escribieron en una cartulina, formando así un libro a gran escala de poemas para emocionar.

Bajo mi punto de vista, sí se trataba la Educación Emocional en el centro. Sin embargo, no creía que se estuviera tratando en su totalidad, pues aun se podía profundizar más en las actividades diarias con los alumnos.

Por este motivo decidí tratar este tema en la clase donde he realizado mi Prácticum II. Para ello realicé las actividades que se encuentran redactadas a continuación.

# **6. UNA PROPUESTA CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA**

## **6.1. CONTEXTO ESCOLAR**

La planificación de las actividades relacionadas con la educación emocional fue realizada en mi Prácticum II, en el CEIP Marqués de Santillana de Palencia, concretamente en la clase de tres años con 21 alumnos, en la que una niña requiere especial atención debido a que tiene problemas madurativos y del lenguaje.

## **6.2. OBJETIVOS**

Para lograr estos objetivos se deben implicar a las familias y a otros agentes educativos responsables de la educación de los alumnos. Son los siguientes:

- Favorecer su desarrollo integral
- Proporcionar estrategias para su desarrollo de competencias emocionales para el equilibrio y la potenciación de la autoestima
- Potenciar actitudes de respeto y tolerancia
- Aumentar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo
- Diferenciar distintas situaciones emocionales
- Favorecer tanto el autoconocimiento como el conocimiento social
- Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los demás de forma satisfactoria para ambos casos
- Desarrollar el control de la impulsividad
- Favorecer la cantidad y calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y cohesión grupal
- Sacar conclusiones del correcto cuidado de la naturaleza

## **6.3. CONTENIDOS**

- Las emociones y los sentimientos
- El respeto
- El autoestima
- La ira y la impulsividad

- La alegría y la tristeza
- El miedo y la calma
- El amor
- El cuidado correcto de la naturaleza

## **6.4. METODOLOGÍA**

El papel del educador fue de mediador, es decir, ofrecí modelos de actuación creando contextos de comunicación y afecto, en los cuales los niños se sintieron queridos y valorados. Esto es necesario, pues la seguridad emocional es clave para que los niños se aventuren a descubrir su entorno.

Para el desarrollo de estas actividades seguí una serie de principios:

- El principio de globalización, respetando la manera que tiene el niño de conocer la realidad como un todo, sin dividírsela aún en partes y huyendo de la artificialidad. De esta manera, podían obtener unos aprendizajes amplios y variados.
- Aprendizaje significativo, pues se procuraba a su vez que estos aprendizajes fuesen más cercanos y próximos a sus intereses. El niño así puede construir su propio conocimiento al establecer relaciones entre lo que ya conoce de las emociones, es decir, sus conocimientos previos y experiencias, con lo nuevo que se le ofrece en el aula.
- La manipulación y la experimentación son siempre primordiales en el desarrollo de las actividades, pues permiten establecer relaciones y desarrollar sus habilidades comunicativas
- Las actividades se plantearon de una manera lúdica y acogedora, para que así los alumnos se sintieran cómodos y atraídos por el tema, pues conseguir una buena motivación es básico para favorecer el aprendizaje y el uso del lenguaje
- Eran actividades adecuadas al nivel de desarrollo y ritmo de aprendizaje de los alumnos, así como al contexto en el que se estaba llevando a cabo la acción.
- Se combinaron actividades individuales, en parejas y en pequeño o gran grupo para propiciar la interacción social (comunicación, valores, colaboración...) y disminuir así el egocentrismo tan característico de esta etapa.

- Como se ha comentado, en dicho contexto se contaba con una alumna con necesidades educativas especiales, y para que pudiese alcanzar igualmente los objetivos propuestos, se adaptaron las actividades teniendo en cuenta la atención a la diversidad.

## **6.5. TEMPORALIZACIÓN**

Gracias a que el hilo conductor de este año en el colegio versaba sobre las emociones, no tuve problemas para realizar estas actividades el día del curso que lo veía oportuno durante mi Prácticum II. De igual forma, el tiempo en el que más hice presente mi proyecto fue tras las vacaciones de Semana Santa hasta la finalización de mi estancia en el centro el 18 de mayo del 2017.

## **6.6. ACTIVIDADES PROPUESTAS**

### **6.6.1. Actividad 1: “La técnica de la Tortuguita”**

#### Materiales:

- Cuento de la tortuga
- Dibujos de los personajes con un palo para formar los títeres. El personaje de la tortuga principal era móvil para que las patas y la cabeza puedan esconderse dentro de su caparazón.

Finalidad: controlar la ira

#### Procedimiento:

Un día se les dirá a los alumnos que se les va a contar el cuento de una tortuga que se enfadaba muy a menudo. Una vez se cuente el cuento se les preguntará de qué trataba el cuento y qué han aprendido. Para hacer constancia de la técnica de la que hablaba la abuela de la tortuga todos los alumnos la realizarán.

Esta técnica puede ser utilizada cada vez que se vea oportuno, ya sea porque un niño comienza a enfadarse o toda la clase necesita un momento de transición de una actividad dinámica a una tranquila.

### **6.6.2. Actividad 2: “El jardín de la autoestima”**

#### Materiales:

- Foto de cada uno de los alumnos pintados como insectos (se pueden incluir las maestras)
- Tulipanes impresos en A5
- Rotulador permanente
- Pinturas Manley
- Tarjetas ilustrativas de cualidades positivas

Finalidad: potenciar la autoestima de cada uno de los alumnos

#### Procedimiento:

Previamente a los niños se les hablará de que hay cosas que hacemos mal, o que a pesar de los intentos no salen como esperamos. Sin embargo, también hay muchas cosas que se les dan muy bien a cada uno de ellos y eso hace que estén más felices, y que estos aspectos se llaman cualidades positivas, que son las que hacen que nuestra autoestima crezca.

Se les enseñará una serie de tarjetas que reflejen el ser sincero, alegre, cariñoso...para que sepan a que hace referencia a cada una de ellas. Los niños irán saliendo uno a uno escogiendo dos tarjetas que crea que le representan. A los niños que no lo tengan claro se les pondrán ejemplos de lo que los demás vemos que hace bien para que lo razone.

Posteriormente, se le dará un tulipán, el cual tendrá que colorear con el tallo y las hojas verdes, el pistilo amarillo y los pétalos a su gusto. Finalmente, el adulto escribirá en los dos pétalos las cualidades que el niño escogió anteriormente.

Con todos los tulipanes, acompañados de la foto del niño correspondiente se formará un mural denominado “El jardín de la autoestima”.

### **6.6.3. Actividad 3: “Clasifico mis emociones”**

#### Materiales

- Cinco cajas de cartón forradas con iconografía que represente las diversas emociones
- Los cinco monstruos de colores que reflejan las emociones de la alegría, tristeza, ira, miedo, amor y calma
- Bolsa para guardar las imágenes
- Varias imágenes que simbolicen una emoción concreta

Finalidad: identificar las diversas emociones en situaciones cotidianas

#### Procedimiento:

Para introducir a los niños en la actividad, se contará previamente el cuento del Monstruo de los colores. Después, se preguntará a los niños que emoción está representada en cada caja. Una vez las hayan identificado, los niños irán saliendo de uno en uno cogiendo el monstruo que representa cada emoción para colocarlo también en el frontal de la caja para servirles de ayuda. Posteriormente, irán saliendo e irán tomando de la bolsa una imagen, y éste deberá introducirla en la caja correcta razonando su elección.

Además, si se trata de una emoción negativa, ya sea tristeza, miedo y/o ira, el niño deberá proponer una situación para que esta emoción pase a ser positiva.

### **6.6.4. Actividad 4: “Nos gusta cuidar de nuestra amiga la naturaleza”**

#### Materiales:

- Buzón del cuidado de la naturaleza
- Bolígrafo
- Dos caras, una alegre y otra triste
- Cuadrados de papel de colores

Finalidad: que los alumnos indiquen qué les pone contentos y qué les pone tristes sobre los aspectos del cuidado de la naturaleza.

### Procedimiento:

En esta actividad se contará con un buzón con el título “Cuido a las personas, los animales y las flores”, estos tres términos representados por un dibujo. El buzón estará decorado con insectos y dividido en dos partes. En una de ellas habrá una cara sonriente, donde se deberán introducir los aspectos positivos sobre el cuidado de la naturaleza, y en otra una cara triste, donde se introducen los aspectos negativos.

Irán saliendo uno a uno los niños escogiendo el color de su papel. Éste señalará la carita que desea en función de si dice un aspecto positivo o negativo. Una vez lo diga, la maestra apuntará el nombre del niño en el papel y escribirá también lo que diga.

Una vez esté apuntado se le devolverá el papel al alumno, y éste deberá introducirlo en la ranura del buzón que corresponda.

## **6.7. EVALUACIÓN**

Siempre se debe evaluar para mejorar, es decir, debe realizarse desde la percepción de cómo ha mejorado el clima de relación en la clase, la satisfacción de los alumnos... También es importante recoger las apreciaciones de las familias si es viable.

En mi actuación únicamente hice uso de la observación, pues la observación directa y sistemática es una de las técnicas más utilizadas en educación infantil para poder evaluar a los alumnos. No utilicé ítems ni rúbricas, pero sí me basé en la interacción personal con el niño en el momento en el que realizaba la actividad de forma individual.

## **7. IMPLEMENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**

### **ACTIVIDAD 1: “LA TÉCNICA DE LA TORTUGUITA”**

Esta actividad la pude realizar en dos ocasiones. En la primera de ellas la llevé a cabo durante la hora del cuento, y yo misma fui quien tenía las marionetas e iba contando la historia modulando la voz conforme al personaje. Posteriormente, les invité a hacer la técnica igual que la protagonista, y todos imitamos la técnica de la tortuga.

En el segundo momento la realicé un día que estaban muy activos y queríamos pasar a una actividad más tranquila, por lo que la utilicé como método de transición. En esta ocasión, fueron tres de los niños quienes sostenían las marionetas mientras yo iba narrando el cuento. De igual forma, se imitó la técnica de la tortuga.

### **ACTIVIDAD 2: “EL JARDÍN DEL AUTOESTIMA”**

Para esta actividad comencé explicándoles lo importante que era saber lo que hacíamos bien cada uno de nosotros, y para ello utilicé casos que yo había visto en algunos niños en el aula, como por ejemplo que un día un niño fue a la playa, y que fue muy generoso porque se acordó de traernos una concha a cada uno de nosotros. Expliqué el significado de todas las tarjetas, y posteriormente hablé que tenían que hacer con el tulipán, indicándoles cómo lo debían de pintar.

Una vez entendieron el procedimiento del juego, todos fueron saliendo uno a uno a escoger sus dos tarjetas, y una vez las cogían yo les daba su tulipán para que lo pintarán para que todos tuvieran su turno y todos estuvieran entretenidos. Posteriormente, escribí las cualidades que habían escogido cada uno en sus pétalos correspondientes, y se construyó el mural de “El jardín de la autoestima” con los tulipanes y las fotos de ellos pintados como insectos. También surgió la idea de ponernos a la tutora y a mí, y así cada una de nosotras también realizamos la actividad.



### **ACTIVIDAD 3: “CLASIFICO MIS EMOCIONES”**

Esta actividad también la realicé en dos ocasiones. Para introducir la actividad leí previamente el cuento “El Monstruo de los colores” en la primera ocasión, y en la segunda, para que no fuese tan repetitivo, representamos la obra de teatro que se realizó un día sobre dicho cuento a sus compañeros de ciclo.

La primera vez la realicé en la última hora del día a modo de juego, donde los niños fueron nombrando lo que aparecía en cada caja, y algunos salieron a colocar el color del monstruo que hacía referencia a las mismas.

Una vez las cajas estaban preparadas, los niños fueron saliendo de uno en uno para coger una tarjeta de una situación emocional y enseñársela a sus compañeros, los cuales le ayudaban si tenían alguna duda. Una vez la había enseñado, debía verbalizar que aparecía en esa imagen y razonar su caja correspondiente. Tuve la sensación de que disfrutaban al realizar la actividad, pues lo veían como algo lúdico.

El apartado de pensar una solución que mejorase las situaciones de ira, miedo y tristeza no se realizó dada su dificultad en estas edades tan tempranas. En la siguiente ocasión ya dejé colocados los monstruos y pasé directamente a la clasificación.

### **ACTIVIDAD 4: “NOS GUSTA CUIDAR DE NUESTRA AMIGA LA NATURALEZA”**

Dado que la temática del proyecto en esos momentos eran los insectos, previamente les pregunté por los que se encontraban dibujados en la caja con forma de buzón, para así comprobar si los reconocían correctamente. A raíz de los insectos se habló de la naturaleza y de ahí de su correcto cuidado.

Previamente, me había realizado dos listas sobre los actos que cuidaban la naturaleza y los que no, por si alguno de los niños no sabía que decir, y así irle ayudándole y conduciéndole a una de esas ideas para que las razonase.

Una vez les daba el papel escrito del color que ellos mismos habían decidido, si aún tenía dudas si de esa forma se cuidaba o no a la naturaleza, debían preguntar a sus compañeros antes que a mí, y si ellos no sabían darle una respuesta clara, ya intervenía yo.

## **8. RESULTADOS**

### **ACTIVIDAD 1: “LA TÉCNICA DE LA TORTUGUITA”**

En el momento del cuento, en ambas ocasiones se captó absolutamente toda la atención, hubo un silencio gracias a la motivación de las marionetas, incluso la segunda vez les pedí que ellos contasen hasta diez de nuevo con la tortuga y todos los hicieron bien.

Cuando en el cuento se contaba que la tortuga guardaba su cabeza y sus patas, en la marioneta móvil se hacía lo mismo, y pude comprobar que habían captado correctamente la idea, pues hubo un momento que se asomaba un poco la cabeza y ellos mismos avisaban de que debía estar dentro del caparazón por completo.

A la hora de imitar la técnica en la primera vez, les costaba bastante, pues había alguno que únicamente se tumbaba y no sabía encogerse, por lo que tuve que irles diciendo los pasos poco a poco. En esa ocasión los niños sí que demostraban estar más tranquilos. Sin embargo, en la segunda vez, que como ya comenté estaban más activos, una vez realizaron la actividad seguían igual de movidos, por lo que deduje que habría que repetirlo una vez más.

Pude ver que es una actividad que les gustó mucho, gracias a que además disfrutaron el cuento. Además fueron conscientes de que les relajaba, pues había ocasiones que alguno recordaba el cuento cuando estaba enfadado o le había hecho algo otro compañero, y autónomamente pensaba en la técnica. En resumen, es una correcta forma de ir introduciendo en esta edad tan temprana el control de la impulsividad.

### **ACTIVIDAD 2: “EL JARDÍN DEL AUTOESTIMA”**

A muchos de los niños les llamaban la atención las tarjetas, por lo que al tenerlas extendidas por el suelo los que estaban en primera fila las cogían. Por ello, las coloqué encima de dos sillas. Algunos niños confundían él en qué eran buenos con lo que qué les gustaba. Por ejemplo, hubo una niña que cogía la tarjeta de pintar porque decía que en su casa tenía una pizarra y que le gustaba mucho pintar.

A ciertos niños les ayudaba bastante que les dijera que veía yo que se les daba bien. En el caso de la niña con retraso madurativo, yo sabía que le gustaba bailar, y le dije que bailara, y así ella misma se dio cuenta que esa era una de las tarjetas que tenía que coger.

Sí que pude percibir que su autoestima crecía, dado que cuando les decía que las tarjetas que habían escogido reflejaban la verdad, se les dibujaba una sonrisa en su rostro siendo conscientes de que esas cualidades las hacían bien.

Fue una actividad tranquila porque todos tenían algo que hacer. A la hora de pintar el tulipán cada uno pintó los pétalos según sus gustos, y respetaron todos perfectamente la norma de pintar el tallo y las hojas verdes, y el pistilo amarillo. Al tener acabado el mural pudieron ver un claro ejemplo de que con el trabajo de todos se había hecho una única actividad.

### **ACTIVIDAD 3: “CLASIFICO MIS EMOCIONES”**

Gracias a que se recordó el cuento, los niños identificaron sin problemas todos los elementos de las cajas con el color del monstruo correcto. En la segunda ocasión repartí mejor en el espacio las cajas para que la simbología les ayudase aún más en su clasificación.

Vieron esta actividad como un juego por lo que se encontraron muy motivados para realizarla cuando se les daba la tarjeta, únicamente como punto negativo que se perdía algo de tiempo al tenerla que enseñar a todos, pues algunos no estaban atentos a la tarjeta de su compañero.

Dado que con las primeras tarjetas de tristeza, miedo o ira no sabían buscar la situación que haría que la emoción mejorase por ellos mismos, decidí centrarme únicamente en la clasificación pues eso les motivaba más y lo realizaban mejor.

La clasificación la realizaron todos bien. La dificultad que encontré es que las situaciones que reflejaba el monstruo rosa del amor y del cariño, a muchos niños les costaba verlo, y su decisión era ponerlas en la caja del monstruo amarillo feliz, por ello había que hacer más hincapié en la diferencia para que lo comprendieran.

## **ACTIVIDAD 4: “NOS GUSTA CUIDAR DE NUESTRA AMIGA LA NATURALEZA”**

En un principio, al ser demasiados niños había un ruido constante, lo que les impedía en alguna ocasión oírse los unos a los otros. Muchos niños no sabían que decir, y había que irles conduciendo a alguna idea. Otros daban ideas iguales o muy parecidas a las que ya habían salido. Sin embargo, algunos tenían ideas muy interesantes.

A la hora de introducir el papel en la cara correspondiente, la mayoría no tuvo ningún problema, únicamente dos niños tuvieron dudas. Una de ellos, la niña con el retraso madurativo, que hubo que ayudarle un poco a razonarlo para entenderlo aunque no lo verbalizara. Los resultados fueron los siguientes:

### Me pone contento/a de cuidar la naturaleza...

- No molestar a las palomas de la Calle Mayor
- Usar el autobús
- Apagar las luces cuando entra la luz del sol por la ventana
- Hacer un camping en el monte y disfrutar con los cinco sentidos
- Limpiar la pecera de Luna (es el pez de clase)
- Cuidar el agua de los ríos y del mar para que esté limpia
- Dar de comer a Luna
- Cuidar con cariño y amor a los animales
- Tirar las pilas en la basura correcta
- Regar las plantas de clase si la tierra está seca

### Me pone triste de no cuidar la naturaleza...

- Pisar a las hormigas
- Pegar a los animales
- Tirar la basura al suelo
- Pisar las flores
- Dejar el grifo abierto mucho rato
- Arrancar las alas a los insectos
- Arrancar los pétalos de las flores

## 9. CONCLUSIÓN

En primer lugar, como análisis del grado de cumplimiento de los objetivos que se marcaron al inicio de la elaboración de este TFG, en mi opinión han sido llevados a cabo eficazmente. Es cierto que en alguno de ellos ha habido que hacer mayor inciso que en otros, sin embargo en general se ha obtenido un buen resultado.

Respecto a la consecución de dar a conocer aún más la importancia de trabajar en el aula la Educación Emocional, también opino que gracias al hilo conductor de este centro se ha podido llevar a cabo de una manera satisfactoria, que ojalá sea una propuesta que se lleve a cabo en la mayoría de los centros. Además, gracias a la propuesta de intervención educativa que se llevó a la práctica en el aula para ver cómo introducir estos contenidos emocionales, todos se beneficiaron, tanto la tutora de tres años que se mostró muy satisfecha por cómo habían reaccionado los niños ante tales actividades y sus conocimientos adquiridos, como también los propios alumnos, que se mostraron muy motivados e interesados en el gran mundo de las emociones. Y por supuesto, también yo, que puedo decir que la propuesta salió mucho mejor de lo que en un principio me esperaba.

Aunque en un principio vi la Educación Emocional como algo muy abstracto para realizar como temática para un trabajo, con la ayuda y dirección del tutor del TFG, y la documentación que tuve sobre el tema, al final el resultado obtenido fue muy productivo, tanto por el propio TFG, como la propuesta que llevé a cabo en el aula con la ayuda de las bases que ya me daba el colegio.

En definitiva, la Educación Emocional es una pieza clave en la vida cotidiana del niño, pero por desgracia no se ve reflejada en profundidad en el currículo de Educación Infantil. Sin embargo, en este TFG se ha procurado aportar un poco de luz para que esto pueda cambiar en la enseñanza del futuro con la ayuda de los maestros y de las familias, demostrando que sí es posible incluir este conocimiento dentro del aula infantil, pues como dijo Eduardo Punset “Sin emoción no hay proyecto”

## 10. LISTA DE REFERENCIAS

### 10.1. Referencias bibliográficas

Agirrezabala, R., Etxeberria, A. (Coords). *Inteligencia emocional. Educación Infantil 2º ciclo. 3-4 años.* Recuperado de [http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document\\_library/get\\_file?uuid=bf7dec04-b087-4ce9-9273-2cd15ae0c260&groupId=2211625](http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=bf7dec04-b087-4ce9-9273-2cd15ae0c260&groupId=2211625)

Asociación Elisabeth d'Ornano para el trastorno de déficit de atención e hiperactividad. *Guía breve de Educación Emocional para familiares y educadores.* Recuperado de <http://elisabethornano-tdah.org/archivos/guia-educacion-emocional-familiares-educadores.pdf>

Asociación Universitaria de Formación del Profesorado (AUFOP). (Ed.) (2005). *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales. Monografía: Educación Emocional.* Volumen 19, nº 3. Diciembre. Zaragoza, España.

Bisquerra, R., Pérez, J. C., García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación.* Madrid, España: Síntesis

Bucay, J. (2008). *El elefante encadenado.* Editorial Océano. Recuperado de <http://www.miriamortiz.es/TEXTOS/VElefanteEncadenado.pdf>

García, T. (2016). *Educación Emocional para Todos.* LoQueNoExiste

García-Fernández, M., Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado.*, 3(6), pp. 43-52.

Hué, C. (2012). Bienestar docente y pensamiento emocional. *Revista Fuentes*, 12, pp. 47-68.

Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores.* Flamboyant.

Navarro, J. I., Martín, C., (Coords). (2010, 2014, 2015). *Psicología de la educación para docentes.* Madrid, España: Pirámide

Piñeiro, B. (2015). *Educación de las emociones en la primera infancia: teoría y guía práctica para niños de 3 a 6 años*. Maestra de corazón.

Plan de Acción Tutorial. C.E.I.P “Marqués de Santillana” (Palencia)

Plan de Atención a la Diversidad. C.E.I.P “Marqués de Santillana” (Palencia).

Programación General Anual. C.E.I.P “Marqués de Santillana” (Palencia). Curso 2016/2017.

Proyecto Educativo de Centro. C. E. I. P “Marqués de Santillana” (Palencia)

Reglamento del Régimen Interno. C. E. I. P “Marqués de Santillana” (Palencia).

Royo, A. (2016). *Contra la Nueva Educación*. Plataforma.

Séneca, L. *Consolación a Marcia*

## **10.2. Enlaces electrónicos**

Página Web del C.E.I.P “Marqués de Santillana” (Palencia)  
<http://cpmarquesdesantillana.centros.educa.jcyl.es/sitio/>

Tutoría y Orientación (31 de enero de 2016). Revista AOSMA nº 21 sobre Educación Emocional. Recuperado de <http://tutoriasdeliesfrios.blogspot.com.es/search/label/EMOCIONES>

## **10.3. Normativa**

Decreto 12/2008, de 14 de febrero, en el cual se determinan los contenidos educativos del primer ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. BOCyL 02/01/08.

Ley Orgánica 2/2006 del 3 de mayo, por la que se establece la ley de Educación, publicada en BOE, el 4 de mayo de 2006, N° 106.

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

# 11. ANEXO

## ACTIVIDADES PROPIAS DEL CENTRO

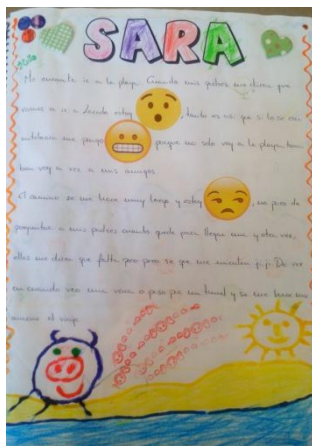
### Representación del cuento El monstruo de los colores



### El Pozo de los deseos

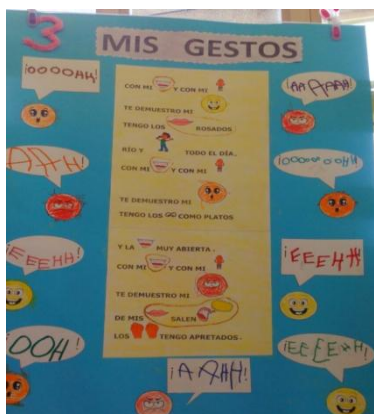


### Libro Viajero





Poesía de la clase de los niños de tres años y el Gran libro de los poemas de todo el colegio



## ACTIVIDAD 1: “LA TÉCNICA DE LA TORTUGUITA”

### Cuento

“Había una vez una tortuga llamada “Tortuguita” que tenía 4 años y no le gustaba mucho ir al cole, porque le pasaban muchas cosas que le hacían enfadarse mucho, gritar, patalear y pelearse con los demás. Sólo quería dibujar y pintar. No quería jugar con nadie. Todos los días tenía problemas con los compañeros, con la profesora...y después se sentía muy mal y triste.

Un día, estando con su abuelita, ella le dijo que quería ayudarla y le dijo:

- Te contaré un secreto
- ¿Cuál?- preguntó Tortuguita.
- Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, líos, gritos y rabietas
- Pero, ¿qué es?- Insistió Tortuguita.
- Es tu caparazón –respondió la abuela tortuga- Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, gritar, molestar, insultar, pelearte ... Y dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila.
- ¿Y cómo se hace? – preguntó de nuevo Tortuguita.
- Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y apriétalas contra tu cuerpo Cierra los ojos y piensa: “Estoy más tranquila, no voy a pelearme, no voy a molestar a nadie” Y luego cuenta hasta diez... A ver,

*uno...dos...tres...cuatro...cinco...seis...siete...ocho...nueve...y diez -dijo la abuelita*

*A continuación Tortuguita practicó un poco y la abuelita le dijo:*

- *¡Muy bien! Lo has hecho muy bien. Hazlo así cuando vayas a la escuela.*

*Al día siguiente Tortuguita se fue al colegio y en un momento de la mañana empezó a enfadarse porque un compañero le había dicho una cosa y antes de chillar, patear, insultar, pensó “He de poner en práctica lo que me dijo la abuelita: meterme en el caparazón”.*

*Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta, ningún grito...*

*La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguita estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que pensaba que iba a portarse mal y la clase estuvo muy a gusto con ella, y todos fueron muy amigos.”*

### Marionetas

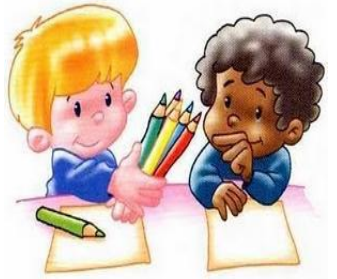


### Realizando la técnica en las dos ocasiones



## ACTIVIDAD 2: “EL JARDÍN DEL AUTOESTIMA”

### Tarjetas



Alumno escogiendo sus tarjetas, y alumnos pintando su tulipán





Mural “El jardín del autoestima”



**ACTIVIDAD 3: “CLASIFICO MIS EMOCIONES”**

Cajas



Situaciones y monstruos



Alumnas realizando la actividad



**ACTIVIDAD 4: “NOS GUSTA CUIDAR DE NUESTRA AMIGA LA NATURALEZA”**

Buzón y alumno realizando la actividad



Algunos ejemplos

