



---

**Universidad de Valladolid**



# **PROPUESTA DE UN PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL ENTORNO A LAS EMOCIONES**

**Trabajo de Fin de Grado**

**Autora:** Laura Bermejo Pintos

**Tutora:** M<sup>o</sup> José Arroyo González

**Año:** 2013

## RESUMEN

Con la propuesta que desarrollamos pretendemos un desarrollo de la Inteligencia Emocional de los niños desde edades muy tempranas para que sean conscientes de sus emociones, las controlen y no se dejen secuestrar por sus impulsos pudiendo identificarlas, actuando en consecuencia, tanto en ellos mismos como con sus iguales y adultos.

Con todo ello, mejoraremos su desarrollo al ocuparnos de algo tan olvidado como es el aprendizaje sistemático de las emociones, ya que en la etapa que nos ocupa, Educación Infantil, debemos procurar un desarrollo integral de nuestros alumnos, desde todas las áreas del desarrollo, donde las emociones ocupan un lugar estratégico para fomentar dicho desarrollo.

**Palabras clave:** Inteligencia Emocional, Educación Infantil, emoción, Plan de Acción Tutorial, Intelligencias Múltiples.

## ABSTRACT

With the proposed development that aim to develop the Emotional Intelligence of children from an early age to be aware of their emotions, and not be controlled by their impulses can kidnap identify, act accordingly, both in themselves and with peers and adults.

With all this, we will improve their development to deal with something as forgotten as systematic learning of emotions, because in the stage before us, early childhood education, we must ensure holistic development of our students, from all areas of development, where emotions are strategically placed to promote such development.

**Keywords:** Emotional Intelligence, kindergarten, emotion, Tutorial Action Plan, Multiple Intelligences

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.</b>	<b>6</b>
<b>2. OBJETIVOS.</b>	<b>7</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN.</b>	<b>7-8</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	
4.1. ANTECEDENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	8-9
4.1.1. Inteligencia Social	9-10
4.1.2. Inteligencias Múltiples	
4.1.2.1. Definición de Inteligencias múltiples	10-11
4.1.2.2. Tipos de Inteligencias Múltiples	11-12
4.1.3. Peter Salovey y Mayer	12-13
4.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL	13-21
4.2.1. Que son las emociones	13-15
4.2.2. Definiciones de Inteligencia Emocional	15-16
4.2.3. Modelos de Inteligencia Emocional	16
4.2.3.1. Modelos Mixtos	17-18
4.2.3.2. Modelos de Habilidades	18-19
4.2.3.3. Otros modelos	19-21
4.3. LAS EMOCIONES EN EL CURRÍCULO	21-23
4.3.1. Las emociones en un Plan de Acción Tutorial en Infantil	23-24
<b>5. PROPUESTA DEL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL</b>	
5.1. ENTORNO Y CONTEXTO	25
5.1.1. El centro	25

5.1.2.	Destinatarios.....	26
5.2.	CARACTERÍSTICAS GENERALES: 3 AÑOS.....	26-27
5.3.	OBJETIVOS.....	27-28
5.4.	CONTENIDOS.....	28-29
5.5.	TEMPORALIZACIÓN.....	29-30
5.6.	METODOLOGÍA.....	30
5.7.	ACTIVIDADES.....	30-41
5.7.1.	Actividades para el desarrollo de la Autoconciencia.....	32-33
5.7.2.	Actividades para el desarrollo del Autocontrol.....	34-35
5.7.3.	Actividades para el desarrollo de la Automotivación.....	35-37
5.7.4.	Actividades para el desarrollo de la Empatía.....	37-38
5.7.5.	Actividades para el desarrollo de las Habilidades Sociales.....	38-40
5.8.	RECURSOS MATERIALES Y PERSONALES.....	41
5.9.	RELACIÓN FAMILIA-ESUCELA.....	41-43
5.10.	EVALUACIÓN.....	43-46
<b>6.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>46-47</b>
<b>7.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>47-49</b>

## ÍNDICE ANEXOS

ANEXO 1: La baraja de las emociones

ANEXO 2: Cuento de la Rosa Blanca

ANEXO 3: Cuento de la tortuga.

ANEXO 4: Cuento la Mariquita Paquita

## ÍNDICE FIGURAS

Figura 1: Inteligencias Múltiples propuestas por Gardner.

Figura 2: Componentes de la Inteligencia Emocional según diferentes autores.

Figura 3: Resumen de los modelos complementarios según García y Giménez 2010.

Figura 4: Características generales de los niños de 3 años.

Figura 5: Actividades para el desarrollo de la Autoconciencia.

Figura 6: Actividades para el desarrollo del Autocontrol.

Figura 7: Actividades para el desarrollo de la Automotivación.

Figura 8: Actividades para el desarrollo de la Empatía.

Figura 9: Actividades para el desarrollo de las Habilidades Sociales.

Figura 10: Ficha de evaluación de la Autoconciencia.

Figura 11: Ficha de evaluación del Autocontrol.

Figura 12: Ficha de evaluación de la Automotivación.

Figura 13: Ficha de evaluación de la Empatía.

Figura 14: Ficha de evaluación de las Habilidades Sociales.

# 1. INTRODUCCIÓN

Dice Doman (2009) que *nadie puede ni quiere aprender tanto ni tan bien como un niño menor de tres años*. La etapa de educación infantil es una época trascendental llena de maravillosos cambios. De la misma manera que se desarrolla el lenguaje, el aprendizaje social, cognitivo, los niños experimentan rabia, frustración, miedo... A partir de los 3 años, comienza la etapa denominada por Piaget como preoperacional, es una etapa en la que los niños comienzan a contemplar cada vez más sus acciones y a darse cuenta cómo su conducta provoca sonrisas, elogios o reprimendas. Por ello, es en este momento, en el que debemos de crear un complejo sistema de raíces que posteriormente les ayudará a afrontar todos los retos que les planteará la vida. La educación emocional es fundamental para poder crear una buena base desde un principio y poder afrontar todos los retos de manera positiva.

La inteligencia emocional nos ayuda a motivarnos, perseverar ante frustraciones, controlar impulsos, solucionar problemas, regular estados de ánimos, establecer y mantener amistades... Por lo que educar al niño a controlar sus emociones no significa enseñar a reprimirlas, sino que tendrá que aprender a expresarlas de acuerdo con el momento, la situación y las personas presentes, y en este sentido, nosotros, como maestros, debemos sentirnos cómodos y debemos hacerlo de forma adecuada. En nuestra cultura no es habitual la educación en expresión verbal y no verbal de las emociones, es el momento de ir enseñando progresivamente a niños a poner nombre a las emociones básicas y a captar los signos de expresión emocional de los demás, a interpretarlas correctamente, asociarlas con pensamientos que faciliten una actuación adecuada y a controlar emociones que conlleven consecuencias negativas.

Durante este trabajo, iremos haciendo un recorrido sobre los antecedentes de la Inteligencia Emocional para conocer sus orígenes pasando por el término de Inteligencias Múltiples, por ser un claro antecedente de esta. Después, nos ocuparemos en completo de la definición de Inteligencia Emocional y sus modelos de actuación. Terminaremos proponiendo un Plan de Acción Tutorial entorno a las emociones para una clase de Educación Infantil en el que se trabajará de forma esencial sobre los alumnos para que sepan enfrentarse a las distintas situaciones que les depara la vida, con buena actitud y sepan reconocer sus emociones y las de los demás.

## **2.OBJETIVOS**

A la hora de realizar este trabajo nos hemos planteado una serie de objetivos, teniendo como principal meta conseguir el desarrollo integral de los alumnos. Entre los objetivos que perseguimos con este trabajo podemos nombrar:

1. Comprender qué es la Inteligencia emocional y los componentes que la integran.
2. Contribuir al carácter integral de la educación, favoreciendo el desarrollo de todos los aspectos de la persona.
3. Favorecer los procesos de madurez personal, de desarrollo de la propia identidad y sistema de valores y de la progresiva toma de decisiones.
4. Alfabetizar emocionalmente, acercando a los alumnos las diferentes emociones y aprender a identificarlas.
5. Proporcionar a los padres y maestros diferentes estrategias para trabajar las emociones con los más pequeños.
6. Desarrollar una propuesta de Inteligencia Emocional desde un Plan de Acción Tutorial.

## **3.JUSTIFICACIÓN.**

La etapa educativa correspondiente a Educación Infantil es un periodo decisivo para adquirir hábitos emocionales. Una educación en emociones adecuada debe iniciarse durante los seis primeros años de vida del niño, siendo una tarea compartida entre la escuela y la familia. Cualquier intercambio entre maestros y niños se da en un contexto emocional que facilita o dificulta la actitud y capacidad emocional del niño.

Con este programa se pretende completar la formación del niño desarrollando hábitos de expresión y comprensión de sus emociones, de habilidades interpersonales básicas para su equilibrio social y técnicas de autocontrol del comportamiento; aunque estas habilidades, técnicas deben ser abordadas en cada momento diario del aula.

Algunos de los motivos que nos conducen a realizar un programa de educación emocional son:

- Las competencias socio-emocionales, por considerarse un aspecto básico del desarrollo humano.
- El creciente interés por temas relacionados con las emociones.
- La elevada carga emocional de los medios de comunicación.
- La necesidad de aprender a gestionar las emociones negativas, ofreciendo estrategias de afrontamiento.

Pero, ¿por qué a través de un Plan de Acción Tutorial? En la etapa de Educación Infantil, se comprueba cómo hay una ausencia de un Plan de Acción Tutorial específico, pues los contenidos que en él se abordan se suelen integrar en los diferentes ámbitos o áreas propios de este nivel. Es por ello, que hemos creído conveniente desarrollar un plan concreto en el que trabajar todos los aspectos relacionados con las emociones, incorporándose de manera integradora y complementadora con el resto de áreas de experiencia.

La importancia de la acción tutorial es uno de los aspectos clave de la educación del alumnado y una de las principales medidas de atención a la diversidad, convirtiéndose por tanto, en un factor relevante en la calidad de la educación. La educación tutorial de esta forma asegura una educación integral y personalizada y es por ello, que nos parece una buena manera de afrontar el tema que nos ocupa, las emociones. Además, la tutoría no solo incide en los alumnos también contempla al profesorado y al contexto familiar, las cuales, en educación infantil están muy presentes.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1. ANTECEDENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

Son muchos los antecedentes que podemos atribuir a la Inteligencia Emocional desde la importancia que ciertos pensadores y filósofos atribuían a las emociones. Por este motivo rescatamos las palabras de Aristóteles citado en *Ética a Nicómano*, que ya sentenciaba *cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil. Pero hacerlo con la persona pertinente, en el momento oportuno,*

*con el propósito justo y de forma apropiada, eso no es tan fácil.* Así vamos a ir recorriendo con diversos autores la importancia que se ha ido dando a las emociones hasta encontrar el término de Inteligencia Emocional (IE) tal como se conoce actualmente.

La historia de la IE tiene mucha tradición filosófica, pues la historia de la psicología deriva de la filosofía, y eran muchos pensadores los que recurrían a la equiparación de la virtud con la felicidad y así con las emociones y su importancia en general, aunque durante largas épocas, en vez de hablar de emociones se hablara de pasiones, pues eran el resultado de la conciencia que el alma tenía en los aspectos corporales. A lo largo del Renacimiento el término afecto comienza a sustituir al de pasión. Además es en esta época en la que se empieza a recocer el valor motivacional de las emociones.

En cuanto a la tradición psicológica podemos comenzar nombrando a Freud, el cual considera que la fuente de las emociones, como de los demás fenómenos de la conciencia, es el Ello, pues no atribuye la emoción a nada que tenga que ver con la conciencia. Otra teoría psicológica de la emoción es elaborada por los conductistas, entre ellos nombramos a Watson, quien considera que la emoción es una reacción, lo que causa la emoción es la situación. Además, identifica tres emociones básicas: el miedo, la ira y el amor.

Se van concretando a medida que se estudia más la importancia que juegan emociones dentro de todos los ámbitos de la vida. De esta manera vamos a comenzar a discernir los diferentes antecesores de la IE para poderle comprender en profundidad, debemos pues nombrar el concepto de Inteligencia social.

#### **4.1.1. Inteligencia Social.**

Nos detenemos brevemente en este concepto por ser uno de los precursores de la Inteligencia Emocional.

Sería el psicólogo estadounidense Edward Lee Thorndike quien introdujo el concepto de Inteligencia Social, definiéndola como *la habilidad para comprender y dirigir a los seres humanos y actuar sabiamente en las relaciones entre ellos* (Marín 2002, p.24).

Este mismo psicólogo defendía cómo este tipo de habilidad social se encontraba diariamente en las guarderías, en las fábricas, en las relaciones humanas, para establecer las relaciones de

cooperación, de relación entre las personas. Lo utilizaba para entender lo que sucede cuando las personas interactúan superando el propio interés personal para encontrar el mejor interés con los demás, enriqueciéndose así la empatía y la preocupación por el otro.

Decía Goleman que la *Inteligencia social se expande desde lo unipersonal hasta lo bipersonal, es decir desde las habilidades intrapersonales hasta las que emergen cuando uno se halla comprometido en una relación* (Goleman 2006, p.24). Por ello incluimos la Inteligencia Social como uno de los conceptos que anteceden a nuestro tema de estudio, pues ya comenzaba a dar importancia a la relación entre las personas, mencionando que somos innatamente sociables, y cómo el saber comportarse inteligentemente con otras personas mejora el funcionamiento de las relaciones, es un camino de doble sentido, tanto los demás influyen en nuestro estado de ánimo, como nosotros influimos en el de ellos.

#### **4.1.2. Inteligencias Múltiples.**

Diversos autores coinciden en la idea de que las pruebas de inteligencia no marcan, no predicen el futuro profesional o personal de las personas, pues hay ciertas habilidades que no se verían reflejadas en estos test. *El término inteligencia no logra explicar grandes áreas de la actividad humana (profesión, familia, tiempo libre, etc.)* (Bisquerra 2000, p. 18). Por ello comenzamos a hablar de la Teoría de las Inteligencias Múltiples propuestas por Gardner por ser una de las teorías más relevantes que nos conducen al término de Inteligencia Emocional.

##### **4.1.2.1. Definición de Inteligencias Múltiples.**

Aunque son muchos los autores que se centran en la teoría de las Inteligencias Múltiples, nos centramos en lo descrito por Gardner al respecto, por ser uno de los autores más destacados.

Gardner definió las Inteligencias Múltiples *como un potencial biopsicológico para procesar información que se puede activar en un marco cultural para crear problemas o crear productos que tienen valor para una cultura* (Gardner 1999, p.24). Este autor, consideraba que esta teoría *se organizaba a la luz de los orígenes biológicos de cada capacidad para resolver problemas. Sólo se tratan las capacidades que son universales a la especie humana* (Gardner 1994, p.38). Todos los seres humano poseemos unas competencias, capacidades y maneras de utilizar la información similares y cada una de las áreas de cerebro se ocupa de dar solución a estos problemas; a cada una de estas capacidades Gardner les llama “Inteligencias”.

Afirmaba Gardner que somos muy diferentes entre nosotros y *en gran parte porque todos tenemos diferentes combinaciones de inteligencias* (Gardner 1994, p. 34) por este motivo vamos a presentar los ocho tipos de inteligencia que este autor desarrolla en su teoría.

#### 4.1.2.2. Tipos de Inteligencias Múltiples.

*Una de las ideas centrales de esta teoría es que cada una de las inteligencias es neurológicamente autónoma y relativamente independiente de las otras en su funcionamiento* (Ander 2006, p.100). Es decir cada una de las inteligencias funciona sin necesidad de interactuar con las otras.

El propio Gardner enunciaría en un primer momento siete tipos de Inteligencia a las que después añadiría un nuevo grupo, quedando un total de ocho. *Todos tenemos una combinación de los ocho tipos de inteligencia con diferentes grados de desarrollo, una o dos preponderantes y otra y otras dos débiles* (Ander 2006, p.100). Pasamos a desarrollar brevemente estas ocho Inteligencias y tal como las enumeraba Gardner (1994):



Figura 1: Inteligencias Múltiples propuestas por Gardner.

- La inteligencia lingüística es la capacidad que permite utilizar el lenguaje para expresar el propio pensamiento y de esta manera dar un sentido al mundo.

- La inteligencia lógico-matemática *permite a los individuos utilizar y apreciar las relaciones abstractas* (Ander, 2006 p.103).
- La inteligencia musical es la capacidad para reproducir, darse cuenta de diferentes tonos, ritmos, acordes en las diferentes voces e instrumentos.
- La inteligencia cinestésica-corporal es la habilidad que permite utilizar el propio cuerpo para comunicar con él ideas, sentimientos...
- La inteligencia espacial, nos permite dibujar el mundo en 3 dimensiones.
- La inteligencia naturalista, es la relacionada con el mundo de la naturaleza permitiendo identificar miembros de una misma especie, características de estos...
- Por último debemos nombrar las **inteligencias personales**: inteligencia intrapersonal e interpersonal. En ellas nos vamos a detener pues, desde la perspectiva emocional nos interesa resaltarlas, de esta manera no se refieren a una disciplina sino hacen alusión a la forma de ser de las personas. La inteligencia interpersonal *se construye a partir de la capacidad para establecer distinciones entre personas* (Bisquerra 2000, p.19) cómo nos relacionamos con los demás, comprendiendo su forma de actuar, sentir, ser. La inteligencia intrapersonal, se refiere al conocimiento que posee la persona sobre sí mismo, lo interno de la persona.

#### 4.1.3. Peter Salovey y Mayer

Nos detenemos en la visión de estos dos autores sobre la IE por ser uno de los primeros autores que comenzaron a llamar como tal, Inteligencia Emocional. Y por sus aportaciones tan relevantes en el tema que nos atañe.

*En 1990, Peter Salovey y John Mayer utilizaron el término «inteligencia emocional» para englobar capacidades como la comprensión de las emociones y la compasión* (Gutiérrez 2003, p.5). Englobarían en un mismo concepto los términos de inteligencia intrapersonal e interpersonal.

Dentro de este modelo que ellos mismos elaboraron incluyeron cinco habilidades básicas:

*La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey 1997, p.4)*

Incluyen la importancia de la utilización de estas habilidades dentro del ambiente escolar, para un adecuado funcionamiento de la escuela, tanto por parte de los alumnos como de los profesores.

A partir de estos autores son muchos los que han ido incluyendo el término de Inteligencia Emocional como tal, en sus estudios y por ello, vamos a comenzar a centrarnos ya en la IE.

## **4.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La importancia de la IE la hemos ido justificando a lo largo del primer punto con su evolución a través de la historia hasta convertirse en lo que actualmente conocemos por IE, que es lo que desarrollaremos a lo largo de este apartado. Debemos comenzar descubriendo en primer lugar el eje de esta teoría, las emociones pero, ¿qué son las emociones?

### **4.2.1. Qué son las emociones**

Diversos autores nos han ido proporcionando definiciones, ideas claves, básicas para entender lo que son las emociones. Intentaremos dar una idea generalizada sobre lo que entendemos por emoción.

La palabra emoción proviene del latín *moveré*, que significa “mover hacia”. Las emociones suelen impulsar hacia una forma de comportamiento, ya sean enfrentándonos a ellas o huyendo de las situaciones que las provocan, por lo que toda emoción conduce a la acción. (Vallés y Vallés 2000, p. 29)

Debemos comenzar recurriendo al diccionario de la Real Academia de la lengua Española 2001, para definir las emociones, en él aparecen recogidas como la *alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.*

Concretando más en una definición explícita de emoción vamos a parafrasear la siguiente: *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, p.61). Las emociones son pues, nuestras respuestas ante ciertos estímulos que provienen tanto del exterior como del interior del individuo y que le hacen actuar de un modo concreto. Una emoción depende de la importancia que la propia persona le da al acontecimiento que la provoca, es la persona la que da significatividad a la situación. Son pues, eventos internos que coordinan nuestra forma de actuar.

Seguimos intentando concretar la definición de emoción y recogemos esta:

*Un estado afectivo de conciencia en el que la alegría, el dolor, el miedo, el odio, etc. es experimentado como distintivo de los estados cognoscitivos y volitivos de la conciencia. La emoción es distinta a la volición (motivación) y distinta de la cognición (pensamiento)* (Valles y Vallés 2003, p.80).

Es por tanto, la emoción, un estado distinto al que se produce cuando entra en juego la conciencia, son reacciones que se producen indistintamente.

*Según Wallon los primeros contactos entre el sujeto y el ambiente son de naturaleza afectiva: las emociones* (Pérsico 2007, p.26). Consideraba este autor, como ya nombramos, que había tres emociones básicas: el miedo, la ira, y el amor, cada una de ellas innatas al ser humano, es decir, se heredan. No todos los autores están de acuerdo con esta clasificación, pues hay quienes hacen una clasificación más extensa, y la lista podría ser inmensa.

Uno de los estudios que explica la existencia de emociones básicas lo realizó Paul Ekman, en él se afirmaba que cada emoción básica viene acompañada de una expresión facial, estas son: el miedo, la ira, la tristeza y la alegría. Todas las emociones llevan unida una reacción corporal, idéntica en todo el mundo independientemente de cultura o etnia.

Además de estas emociones primarias, también se habla de emociones secundarias, como la sorpresa, la vergüenza; pero dependiendo del autor nos encontraremos con una división u otra. Independientemente de esto, podemos afirmar que todas las emociones no se presentan aisladas sino que suelen ser la combinación de varias o de todas.

No debemos olvidarnos que las emociones son aspectos que van del placer al displacer, por lo que se puede distinguir entre emociones agradables y desagradables, o negativas y positivas. Las emociones negativas son desagradables, se intentan afrontar de una manera más urgente,

pues producen al sujeto un malestar; en cambio las emociones positivas son agradables, se experimentan cuando se logra alcanzar una meta.

Decía Elsa Punset que *las emociones, tanto las positivas como las negativas, cumplen un papel evolutivo, es decir, existen porque sirven para ayudarnos a sobrevivir en un entorno complejo* (Punset 2008 p.272). Por lo que no debemos equiparar emociones negativas con malas, sino que son resultado de una evaluación desfavorable; mientras las positivas, serían la evaluación favorable. Por tanto, como esta autora nos señala tenemos emociones positivas y negativas, pero ambas son necesarias para nuestra evolución, para nuestro aprendizaje.

El primer paso para la IE es reconocer todas estas emociones expuestas anteriormente, en la propia persona, para después ser conscientes de todas ellas en los demás. Por ello pasamos a descubrir qué es la Inteligencia Emocional.

#### **4.2.2. Definiciones de Inteligencia Emocional**

La principal diferencia entre el ser humano y el resto de reino animal es el desarrollo de la inteligencia. Pero, según las clases de inteligencia que venimos nombrando, ¿puede ser una persona emocionalmente inteligente? Ante todo lo que estamos viendo podemos afirmar que sería aquella *que controla sus emociones hasta el punto de encontrar en ellas el motor que le impulsa al progreso, y también que tiene los mecanismos que le permiten controlar los excesos emocionales que pudieran surgir en su vida cotidiana* (Marín 2002, p. 22). Desde este punto, vamos a nombrar las consideraciones de diversos autores sobre la IE que son muchas y variadas, pero vamos a elegir aquellas que consideramos más relevantes.

- Anteriormente ya hemos nombrado a Gardner como autor de las Inteligencias Múltiples, pero este autor también se apresura a dar una definición de IE, diciendo que es *un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones tanto propios como ajenos, de discriminar entre ellos y utilizar la información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones* (Campos 2001, p. 14).
- *Para Mayer y Salovey, es la capacidad para controlar las propias emociones y las de otros, para saber discriminar entre ellas, y para saber usar la información y orientar el pensamiento* (Hernández 2002, p. 71).

- Goleman, afirmaba que es *la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales* (Valles y Vallés 2003, p.36).
- *Se llama inteligencia emocional al conjunto de ciertas habilidades destinadas a reconocer los sentimientos propios y ajenos de modo que sirvan para elaborar el pensamiento y la acción* (Pérsico 2007, p. 19).
- *La IE es el uso inteligente de las emociones* (Weisinger, 1998).

Resumiendo y recogiendo todo lo que las anteriores definiciones tienen en común sobre la IE, podemos afirmar que es la capacidad de nuestro intelecto para reconocer nuestros sentimientos y actuar de forma adecuada para guiar nuestras acciones y resolver los diferentes problemas que puedan ir surgiendo en la vida cotidiana.

*La razón y la emoción deben armonizarse, actuar con frialdad emocional no es IE, actuar visceralmente tampoco lo es. Si una emoción positiva como la alegría, el optimismo, el buen humor, por ejemplo, es capaz de producir un efecto en el modo de interpretar y resolver situaciones (capacidad de inteligencia general) a eso le podríamos llamar IE* (Vallés y Vallés 2003, p. 36)

Lo emocional y lo cognoscitivo deben actuar interrelacionados para gestionar las emociones correctamente. Eso es lo que supondría ser emocionalmente inteligente, y con ello respondemos a la pregunta planteada al principio del epígrafe. Para conseguir esto, podemos utilizar diferentes modelos que son necesarios para desarrollar la metodología de la IE y que pasamos a desarrollar en nuestro siguiente epígrafe.

#### **4.2.3. Modelos de Inteligencia Emocional**

Existe una variedad de modelos en los que se fundamenta la IE para su desarrollo. A continuación pasamos a ver los más representativos, que son modelos mixtos, modelos de habilidades, y otros modelos diversos que han sido empleados.

Los modelos de intervención se refieren al cómo de la educación emocional. Es decir, a las estrategias y procedimientos para llevarla a la práctica. Pasamos a enumerarles a continuación:

#### 4.2.3.1. Modelos Mixtos

Estos modelos tienen como principales representantes a **Goleman y Bar-On**, los cuales se centran en aspectos de la personalidad como la tolerancia, la frustración, la confianza, el estrés... Nos centramos en el modelo de Goleman por ser uno de los estudios más relevantes en lo que a este campo se refiere.

Este autor sostiene la existencia de un coeficiente emocional complementado con el coeficiente intelectual. *Esto se produce entre, por ejemplo, la capacidad de modular las emociones negativas (ansiedad, estrés...) y el uso de la inteligencia para resolver problemas de la vida* (Vallés y Vallés 2003, p.37).

Son diversos autores los que han llevado a cabo este estudio, tal como lo realizaba Goleman, así cada uno de ellos daba un nombre a los diferentes componentes de la IE, aunque en espíritu el componente viene a enunciar lo mismo, solo cambia el modo de identificarle.

Así Gallego y otros (1999, p.39) hace la siguiente reformulación de las cinco competencias expuestas por Goleman:

<b>GOLEMAN</b>		<b>GALLEGO Y OTROS</b>
Conocimiento de sí mismo	⇒	Autoconciencia
Autorregulación	⇒	Autocontrol
Motivación	⇒	Automotivación
Empatía	⇒	Empatía
Habilidades sociales	⇒	Habilidades sociales

Figura 2: Componentes de la Inteligencia Emocional según diferentes autores.

Los componentes que están presentes en la IE, en este caso los enunciados por Goleman, son:

- *Conciencia de uno mismo (self-awareness)*, es la consciencia que se tiene de las propias emociones, del propio estado interno.
- *Autorregulación (self-management)*, es el control de los propios estados, impulsos internos, adecuándolas al momento y las circunstancias.

- *Motivación (motivation)* son las tendencias que persiguen el logro de nuestros objetivos. Los buenos resultados en nuestra vida dependen de cualidades como la perseverancia, la confianza en uno mismo y la capacidad de sobreponerse ante la adversidad.
- *Empatía (social-awareness)* es la conciencia sobre las emociones ajenas, entender lo que otras personas sienten, así como comprender pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado.
- *Habilidades sociales (relationship management)* es la capacidad de controlar relaciones sociales manteniendo nuestra habilidad para crear y manejar relaciones, reconocer conflictos y solucionarlos, encontrar el tono adecuado para el discurso, introduciendo las respuestas deseables a los demás... (Vallés y Vallés 2003, p-37-38)

#### 4.2.3.2. Modelos de Habilidades

Estos modelos fundamentan la IE en habilidades para el procesamiento de la información emocional. En este sentido, estos modelos no incluyen factores de la personalidad, siendo el más relevante el de **Peter Salovey y Mayer**, los cuales postulan la existencia de una serie de habilidades cognitivas para percibir, evaluar, expresar, manejar y autorregular la emocionalidad de un modo inteligente y adaptado al logro del bienestar personal teniendo en cuenta las normas sociales y los valores éticos.

Estos dos autores, Salovey y Mayer, incluyen las siguientes habilidades que están presentes en la IE, tal como lo recogen Vallés y Vallés (2003, p.43):

- *Percepción emocional*, es la capacidad de identificar las emociones en sí mismo y en los demás a través de las expresiones faciales, la voz o la expresión del cuerpo.
- *Facilitación emocional del pensamiento*, habilidad para relacionar las emociones con otras sensaciones como el sabor y el color, usando la emoción para facilitar el razonamiento. Las emociones pueden priorizar, dirigir el pensamiento hacia la información más importante.

- *Comprensión emocional*, habilidad para resolver los problemas emocionales, identificando las relaciones entre los sentimientos y la conducta, concretando qué estados emocionales pueden afectar a la conducta y viceversa.
- *Dirección emocional*, comprensión de las implicaciones que tienen los actos sociales en las emociones y regulación de las emociones en uno mismo y del mismo modo en los demás.
- *Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento personal*, es la habilidad para estar abierto a los sentimientos ya sean agradables o desagradables.

Estos autores establecen pues, una serie de habilidades internas del ser humano que se han de potenciar.

#### 4.2.3.3. Otros modelos

Se encuadran dentro de estos modelos una variedad de conceptualizaciones que incluyen componentes procedentes de las teorías de la personalidad, habilidades cognitivas y otros factores de aportaciones personales. En un artículo de García y Giménez (2010, p.47-50) vienen enumerados, y pasamos a realizar un cuadro resumen con los diferentes modelos:

MODELO	DESCRIPCIÓN	COMPONENTES
Modelo de Bocardo, Sasia y Fontenla	Distinguen entre IE (donde se incluyen los tres primeros componentes) e inteligencia interpersonal (donde están incluidos los otros).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconocimiento emocional</li> <li>- Control emocional</li> <li>- Automotivación</li> <li>- Reconocimiento de las emociones ajenas</li> <li>- Habilidad para las relaciones interpersonales.</li> </ul>
Modelo de Cooper y Sawaf	Se centra principalmente en el ámbito de la organización empresarial.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alfabetización emocional</li> <li>- Agilidad emocional</li> <li>- Profundidad emocional</li> <li>- Alquimia emocional</li> </ul>

<p>Modelo de Martineaud y Engelhart</p>	<p>Este método incluye factores exógenos, externos para el ámbito de la IE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El conocimiento de sí mismo</li> <li>- La gestión del humor</li> <li>- Motivación de uno mismo de manera positiva</li> <li>- Control del impulso para demorar la gratificación</li> <li>- Apertura a los demás.</li> </ul>
<p>Modelo de Elías, Tobías y Friendlander</p>	<p>Estos autores integran los anteriores modelos para homogenizar el término IE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser consciente de los propios sentimientos y de los demás.</li> <li>- Mostrar empatía y comprender los puntos de vista de los demás.</li> <li>- Hacer frente a los impulsos emocionales.</li> <li>- Plantearse objetivos positivos y planes para alcanzarlos.</li> <li>- Utilizar habilidades sociales.</li> </ul>
<p>Modelo de Rovira</p>	<p>Este autor ofrece subdivisiones en su modelo, lo que ayuda a comprender el concepto de IE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I- Actitud positiva</li> <li>II- Reconocer los propios sentimientos y emociones</li> <li>III- Capacidad para expresar sentimientos y emociones</li> <li>IV- Capacidad para controlar sentimientos y emociones</li> <li>V- Empatía</li> <li>VI- Ser capaz de tomar decisiones adecuadas</li> <li>VII- Motivación, interés, e ilusión</li> <li>VIII- Autoestima</li> <li>IX- Saber dar y recibir</li> </ul>

		<p>X- Tener valores alternativos</p> <p>XI- Ser capaz de superar las dificultades</p> <p>XII- Ser capaz de integrar polaridades.</p>
Modelo de Vallés y Vallés	En este modelo se recogen todas las características de los modelos anteriores pero sin haber una concreción en el diseño.	
Modelo secuencial de autorregulación emocional	Se fundamentan en la propia regulación del sujeto para afrontar las emociones de forma inteligente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación de control</li> <li>- Regulación anticipatoria</li> <li>- Regulación exploratoria</li> </ul>
Modelo autorregulatorio de las experiencias emocionales	Es una continuación del anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación de control</li> <li>- Regulación anticipatoria</li> <li>- Regulación exploratoria</li> </ul>
Modelo de procesos de Barret y Gros	Continuación del anterior generando nuevos procesos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selección de la situación</li> <li>- Modificación de la situación</li> <li>- Despliegue atencional</li> <li>- Cambio cognitivo</li> <li>- Modulación de la respuesta</li> </ul>

Figura 3: Resumen de los modelos complementarios según García y Giménez (2010)

### 4.3. LAS EMOCIONES EN EL CURRÍCULUM

No debemos olvidarnos del papel crucial que ya desde el currículo de la Educación Infantil (EI) se da a las emociones. Por ello durante este apartado vamos a acudir a la legislación vigente aplicable en esta etapa (EI) en lo que al tema nos ocupa.

En un primer momento debemos de nombrar la *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*, que guía todo el sistema educativo español. A nivel general, podemos comprobar como esta ley ya hace referencia en sus *principios* a aspectos como favorecer la libertad personal, la igualdad, la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.... En sus *finés* también hace mención al desarrollo de la capacidad de los alumnos para guiar su aprendizaje, confiar en sus actitudes y conocimientos, la capacidad para la comunicación... todos ellos contenidos que se deben de tener en cuenta a la hora de hacer a las personas emocionalmente competentes, pues como hemos comprobado son la base de la IE. A nivel concreto de EI, podemos ver como en el artículo 13º de esta misma ley, *objetivos*, se hace referencia al *desarrollo de sus capacidades afectivas*.

Concretamos un poco y mencionamos el *REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de educación Infantil*. Este Real Decreto es aplicable a nivel nacional en lo que a EI se refiere. Uno de los objetivos de este RD es conseguir un desarrollo integral y armónico en el plano emocional, permitiendo que el niño crezca en todos los sentidos.

Esta ley, como en la anterior, divide la etapa de EI en tres áreas, cada una de las cuales está interrelacionada con las otras dos, debido al carácter globalizador que presenta esta etapa, pues lo contenidos de un área adquieren sentido desde la complementariedad de las otras dos. Vamos a ver cómo aparecen distintos componentes de la IE en estas tres áreas:

- En la primera área de *conocimiento de sí mismo y autonomía personal* se hace referencia a la construcción gradual de la propia identidad y de su madurez emocional, al establecer relaciones afectivas con los demás y a la autonomía personal como procesos inseparables y necesariamente complementarios. Entre los objetivos de esta área podemos encontrar componentes de la IE como por ejemplo el autoconocimiento y la empatía que se ven reflejados en los siguientes: la construcción de una imagen positiva de sí mismo a través de la interacción con los demás desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía, así como la identificación de las propias emociones para reconocerlas, respetarlas y comunicarlas a los demás, tanto las propias como las ajenas.
- En la segunda área *conocimiento del entorno*, quizá aparezca menos explícitos los contenidos de la IE, pero podemos rescatar entre sus objetivos el relacionarse con los

demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, es decir las habilidades sociales.

- Por último, en la tercera área *lenguajes: comunicación y representación*, hace referencia a la expresión de los sentimientos, emociones, deseos, a través del lenguaje de modo que más se ajuste a la intención y a la situación. Indirectamente, podemos relacionar este objetivo con el autocontrol, la capacidad del controlar las emociones, adecuándolas a las circunstancias, en la forma de transmitir las.

Como podemos comprobar, los componentes de la IE aparecen reflejados en este Real Decreto, de forma que se consideran contenidos a desarrollar en esta etapa.

Vamos a concretar aún más en lo que a tema legislativo se refiere, nombrando el *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*. Este decreto es una concreción del anterior, pues básicamente vienen a enunciar lo mismo. Hace referencia a que los niños aprendan en un clima de afecto y seguridad, mejoren su independencia y autonomía, construyan su identidad y se sientan aceptados y valorados. También muestra cómo en este periodo deben de identificar además de las emociones básicas como el miedo, la alegría, otras más complejas como la vergüenza, el orgullo, la culpa...identificarlas en sí mismo y en los demás, favoreciendo la interacción social tanto con los adultos como con los iguales. Comprobamos de nuevo, como los componentes en los que nos hemos estado apoyando para el desarrollo de la IE son contenidos curriculares en la etapa de EI.

Finalizamos este apartado remarcando la importancia que tiene el trabajo de las emociones en la etapa de EI y es por ello, que vamos a desarrollar un Plan de Acción Tutorial en el que las emociones serán el contenido principal.

#### **4.3.1. Las emociones en un Plan de Acción Tutorial en Infantil**

Tradicionalmente, se ha dado mucha importancia al desarrollo cognitivo, dejando el ámbito de las emociones en segundo plano, incluso en manos de la improvisación, o dando importancia a la transmisión de las normas sociales, en las que en numerosas ocasiones se enseñaba a reprimir las emociones negativas. Durante este trabajo hemos ido dando importancia al desarrollo de las emociones dentro del ámbito escolar, ya que no debemos olvidar que el fin

último de la educación es asegurar *un desarrollo armónico e integral de la persona en los distintos ámbitos (R.D. 1630/2006, de 29 de diciembre)*. Por ello creemos que es necesario incluir la educación emocional en el currículo ya que trabajar en torno a ella ayuda a los niños a controlar sus actuaciones, mejorar las relaciones interpersonales, favorecer un clima de aula positivo...y por ello a continuación desarrollamos un Plan de Acción Tutorial (PAT) en el que nos vamos a centrar en cómo trabajarlas directamente en el aula.

Cuanto más pequeños son los niños más emociones naturales, sinceras y espontáneas nos encontramos, donde no existe ni la vergüenza, ni las malas acciones. Por ello vamos a exponer un Plan de Acción Tutorial para niños del segundo ciclo de infantil. De esta forma les educaremos emocionalmente para que lleguen a ser personas emocionalmente inteligentes y se conviertan en adultos que utilizan su capacidad emocional de la misma manera que su capacidad racional.

## **5. PROPUESTA DEL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL**

Debemos comenzar haciendo una introducción sobre qué es el Plan de Acción Tutorial (PAT), y dónde le enmarcamos desde el punto de vista de los planes, programas y proyectos presentes en el centro.

En primer lugar, debemos de considerar el PAT como el marco en el que se especifican los criterios para la organización y las líneas prioritarias de funcionamiento en la acción tutorial. Cualquier PAT formará parte del Proyecto Educativo del centro, entendiendo este como el instrumento de gestión que concreta y regula las intencionalidades educativas propias de cada centro. Este proyecto es específico de cada centro y por tanto hace referencia al tipo de alumno, características del centro...

La elaboración de este plan recae sobre el departamento de orientación, quien lo llevará a cabo tras recibir las directrices de la comisión de coordinación pedagógica. Por otra parte, también debemos nombrar al jefe de estudio, quien será el encargado de coordinar y facilitar las condiciones para que pueda llevarse a cabo; el director lo presentara al claustro de profesores y al consejo escolar, los cuales en última instancia le aprobarán.

Como cualquier plan, debemos remarcar que la acción que se realizará será continua, dirigida a los alumnos en los cuales detectaremos sus necesidades y las tomaremos como referentes para adecuarlas y priorizarlas. Sin olvidar la importancia que los padres representan en el aprendizaje de los hijos, más en la etapa que nos ocupa, y de esta forma van a estar muy presentes en este desarrollo. Es por ello, que vamos a realizar un Plan de Acción Tutorial entorno a las emociones, pues creemos que son una parte olvidada que pertenece al currículo oculto, se enseñan pero no de forma sistemática, de esta forma le incluiremos dentro del currículo ordinario y de nuestra programación de aula, debido a la carencia que ha tenido hasta nuestros días la educación emocional.

Para ello, vamos a contemplar básicamente 5 bloques, dentro de los cuales desarrollaremos diferentes habilidades. Nos basaremos en las cinco competencias propuestas por Goleman (1996) para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, aunque las nombraremos de diferente manera, para hacerlas más atrayentes para los niños. Dentro de cada una de ellas trabajaremos diferentes sesiones con diferentes actividades, cada sesión corresponderá a un día y dentro de la cual irá la correspondiente actividad.

## **5.1. ENTORNO Y CONTEXTO**

### **5.1.1. El centro**

El PAT está planteado para realizarle en un Colegio de Educación Infantil y Primaria (C.E.I.P.) con 6 unidades de Educación Infantil y 12 de educación Primaria, lo que supone que cuente con una maestra de apoyo, a la que recurriremos si nos hace falta en alguna de nuestras actividades.

El centro está situado en una zona rural de Segovia, donde las familias tienen un nivel socioeconómico medio.

Además está compuesto por tres edificios, uno dedicado a infantil, otro a primaria y un tercero al gimnasio. En concreto el de infantil, tiene 6 aulas a través de cada una se puede acceder al patio del colegio. También presenta instalaciones comunes como: la sala de profesores, mediateca, sala de psicomotricidad y aula de informática.

### 5.1.2. Destinatarios

Este PAT está destinado a una clase del segundo ciclo de infantil, en concreto a la clase de 3 años, en el aula hay 20 niños, 9 niños y 11 niñas, de los cuales 13 niños han estado escolarizados es una escuela infantil del primer ciclo del pueblo. El resto no ha asistido previamente a ningún centro.

Mencionamos este hecho ya que aquellos niños que hayan asistido previamente a una escuela del primer ciclo ya tendrán un contacto con el trabajo en el aula con un maestro, con otros compañeros...mientras que aquellos que no, tendrán que comenzarse a acostumbrar al ritmo que se sigue.

### 5.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES: 3AÑOS

<b>Características de su desarrollo motriz.</b>
No consiguen permanecer mucho tiempo quietos y desarrollando la misma actividad.
Suben las escaleras alternando los dos pies.
Aumentan y disminuyen la velocidad de la carrera.
Pueden lavarse y secarse las manos.
Pueden manejar libros y pasar las páginas con facilidad.
Comienzan a hacer trazos más controlados.
<b>Características de su conducta adaptativa.</b>
Son capaces de evitar algunos peligros. Por ejemplo, las cosas calientes y frías
Pueden seguir instrucciones simples
Les cuesta mantener la atención en dos cosas a la vez.
Prefieren las actividades de movimiento.
Les gusta tocar, probar, oler y experimentar por su cuenta
Discriminan dos partes de una figura y la unen.
<b>Características de su lenguaje.</b>
Comienzan a formar frases de tres a cinco palabras
Pueden plantear y responder preguntas como: quién, cómo, dónde
Tienen un vocabulario de 1000 palabras aproximadamente
Pueden comunicar sus ideas y necesidades pero todavía no son establecen verdaderos diálogos

Establecen monólogos y hablan consigo mismos
<b>Características de su conducta personal y social.</b>
Realizan pequeños encargos
Disfrutan imitando a los adultos que le rodean
Comienzan a jugar con otros niños de su edad estableciendo relaciones de cooperación, pero todavía predominan los juegos solitarios
Les cuesta distinguir entre experiencias reales e imaginarias
Saben su nombre y su apellido identificándose como una persona frente a los demás
Tiene relaciones emocionales extremas pero de poca duración
Les cuesta expresar sus sentimientos con palabras
Pueden aparecer temores y miedos nocturnos

Figura 4: Características generales de los niños de 3 años.

### 5.3. OBJETIVOS

A continuación nombramos una serie de objetivos que perseguimos con este PAT, son directamente evaluables y observables y se pretende que sean alcanzados por todos los alumnos en la finalización del mismo.

Antes de enumerar los objetivos específicos de este PAT, no debemos olvidar el objetivo general que debemos tener en cuenta a la hora de realizar cualquier actividad en el aula, tal como lo especifica tanto la LOE 2/2006 como el D.122/2007 del 27 de diciembre: *la formación integral del alumno basando sus objetivos generales en la consecución de cinco grandes capacidades en el ámbito motriz, afectivo, cognitivo, de relación interpersonal y de inserción social.*

1. Aprender a expresar sus emociones, tomar conciencia de quién es y lo que siente, obteniendo confianza en sus capacidades y cualidades y respetando las de los demás.
2. Aplicar las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento.
3. Comprender las propias emociones y las de los demás.
4. Controlar las propias emociones.

5. Expresar lo que sienten y piensan de manera positiva y sin herir a nadie.
6. Asumir alguna responsabilidad.
7. Darse cuenta de la importancia de sentirse amados, valorados y comprendidos.
8. Valorar la importancia de escuchar, prestando atención a su cuerpo, los objetos, el entorno y a sus compañeros.
9. Identificar situaciones o acontecimientos que suelen provocar pensamientos negativos y sustituirlos por pensamientos positivos.
10. Comprender que hay situaciones que generan conflicto, reconocerlas y aprender a buscar posibles soluciones.

#### **5.4. CONTENIDOS.**

Los contenidos conforman la base que nos permite alcanzar las capacidades expresadas en los objetivos. Se trata de experiencias de aprendizaje necesarias para alcanzar la finalidad educativa. En coherencia con el aprendizaje significativo, la organización de los contenidos se realiza siguiendo el enfoque globalizador, de modo que despierten la curiosidad, el interés y la motivación del alumno.

Los contenidos se relacionan mediante actividades globalizadas que suscitan interés, curiosidad y significado para los niños en contextos de acción, colaboración y co-participación. Son el telón de fondo y el marco inmejorable para realizar los aprendizajes en esta edad, considerando la singularidad, concreción y globalidad de los aprendizajes.

Por ello, teniendo en cuenta todo lo anteriormente nombrado, a lo largo de este PAT, vamos a desarrollar los siguientes contenidos:

- Conocimiento de las emociones propias y ajenas
- Emociones: positivas y negativas.
- La empatía
- Habilidades sociales, verbales y no verbales.

- La automotivación.
- Optimismo y autoestima.
- La comunicación.
- El control de los propios sentimientos.
- La responsabilidad de nuestras cosas.
- Solución de problemas

## **5.5. TEMPORALIZACIÓN**

La realización de este PAT se realizará a lo largo de un curso escolar en una o dos sesiones semanales, según vaya transcurriendo el día a día de la clase, observemos que nuestros alumnos necesitan reforzar contenidos... pues no debemos olvidar, que al basarse sobre un tema como las emociones, le utilizamos transversalmente a lo largo de muchos de los momentos en el aula.

Estas sesiones las realizaremos los viernes, en las horas de después del recreo, pues al ser actividades cuya finalidad básica va a ser el juego, no requiere para los niños una gran carga cognitiva, y será el momento de la semana en el que arrastren el cansancio de toda ella. Estas sesiones durarán aproximadamente hora y media. Además seremos flexibles en la organización del tiempo por sesión, para atender a las necesidades de nuestros alumnos y a sus características evolutivas.

Además cabe destacar en este apartado, la temporalización sincrónica que vamos a seguir en todas nuestras sesiones de este PAT, al estar en una clase de infantil no debemos olvidar la importancia de seguir siempre el mismo patrón, las mismas rutinas, para hacer previsible nuestras acciones y que los niños sepan de antemano las actividades que se realizarán en cada momento; es por ello, que nuestro plan va a seguir la siguiente estructura:

- Asamblea inicial, este momento principalmente es de contacto con los alumnos sobre el tema a tratar, para introducirles en él, poniendo en común aspectos que hayamos visto en otras sesiones, puesta en común de “la caja de las mil y una emociones”.
- Sesión, durante la cual se realizarán las actividades propias de cada día.

- Asamblea final, reflexión de lo realizado a lo largo de la sesión. Esta parte acabará con “el tendero de las emociones”, que explicaremos en los siguientes apartados.

## **5.6. METODOLOGÍA**

En primer lugar debemos remarcar que debe ser una metodología infantil, basada en los niños, en su forma de desarrollarse y aprender.

Así será una enseñanza individualizada y personalizada, partiendo de la motivación, interés y la curiosidad de los niños y, aprovechando para que puedan investigar, representar, contrastar opiniones,...esforzándonos por escuchar de forma activa y tener en cuenta sus intereses y curiosidades, logrando así, un aprendizaje activo y significativo.

Se desarrollará una metodología que fomente la colaboración entre iguales, su participación en las tareas del proceso de enseñanza-aprendizaje, reflexionando sobre él...donde el diálogo será la base de todas las actividades.

Todo ello se desarrollara en un clima de afecto y seguridad, con una estabilidad en las interacciones entre el maestro y el niño, favoreciendo la actividad conjunta bajo la observación del adulto para regularlas, ya que el maestro es el principal referente.

El juego en la infancia es necesario y tiene un gran valor para el aprendizaje y el equilibrio personal. A través de él se trabajan diferentes habilidades, que debemos de aprovechar pues es la mejor y más motivante manera de que aprendan, ya que los niños no distinguen entre aprender y jugar, para ellos, aprender es pasar a través del juego a actividades que les permitan conocer el mundo exterior.

## **5.7. ACTIVIDADES**

Las actividades son las herramientas que el educador diseña para la consecución de los aprendizajes. En todo momento se pretende que los alumnos construyan aprendizajes significativos estableciendo vínculos entre los nuevos contenidos y los que ya poseen. Realizaremos una serie de actividades las cuales estarán encuadradas en 5 bloques, y serán los que desarrollaremos a lo largo de todo este PAT.

No debemos olvidar el carácter globalizador que presenta la etapa de infantil, por lo que una actividad aun siendo específica para un objetivo nos puede proporcionar los recursos necesarios para trabajar con los niños otros aspectos.

Comenzaremos explicando aquellas actividades que van a ser comunes a todas las sesiones:

Por un lado tenemos la “Caja de las 1000 y 1 emociones”. Se llevará a cabo con la colaboración de las familias. Cada viernes un niño, el encargado/a, se llevará a casa la caja y pondrá en ella las distintas emociones que han sentido a lo largo del fin de semana. Cada familia puede decidir que pone en la caja, si un dibujo con la emoción, un objeto... con el propósito de que en la próxima sesión el niño que se haya llevado la caja nos cuente lo que ha puesto en ella y porqué.

Por otro lado tenemos “El tendero de las emociones”, esta actividad nos servirá para cerrar cada sesión y consistirá en una cuerda que tendremos colocada en la zona de asamblea, en ella los niños irán colgando aquellas emociones que hayan sentido a lo largo de la semana en algo puntual o a lo largo de la sesión realizada (una por niño). Cada niño colocará su emoción y se lo dirá al resto, después si alguno de ellos coinciden, deben de poner una pinza en aquellas emociones que compartan. Esta actividad se hará con la baraja de emociones que tenemos en la clase y que se puede ver en el anexo 1. Con esta actividad hacemos que los niños sean conscientes de sus propias emociones y lo que las ocasiona, y al haber coincidencia con sus compañeros en muchas de ellas podrán sentirse comprendidos. Del mismo modo, nos sirve a nosotros para saber cómo va transcurriendo la clase, al darnos una idea de los sentimientos que surgen en los niños, y evaluar si los niños van siendo conscientes de sus propias emociones.

Una vez vistas las dos actividades con las que cerraremos y abriremos nuestras sesiones, y que nos servirá para que los niños se hagan conscientes de las emociones que sienten, qué las provocan, porqué, que den nombre a sus emociones...pasamos a nombrar las propias de cada sesión, que se realizarán tras la asamblea inicial, para ello realizamos un cuadro resumen con los cinco bloques que vamos a trabajar a lo largo de este PAT, cada bloque está dividido en sesiones que corresponden a un día de trabajo. Cada uno de ellos, comenzará por un cuento relativo al mismo y se trabajará un día entorno a él. La estructura que se presenta, como cualquier actividad en infantil, es relativa, pues dependerá del grupo y del transcurso de las sesiones.

**5.7.1. Actividades para el desarrollo de la Automotivación**

<b>EL MUNDO Y YO</b>		
<p><b>Cuento:</b> La rosa blanca. (Anexo 2)</p> <p>Tras la narración del cuento haremos nuestra propia flor en la cual pegaremos nuestra foto y la colgaremos en el aula. Trabajaremos sobre la importancia de decirnos cosas bonitas y que no se nos olvide como a la flor del cuento.</p> <p>Para acabar, les explicaremos que las plantas para crecer necesitan agua, pero que nosotros, las personas necesitamos cariño, y que no lo deben olvidar y todos nos daremos un abrazo.</p> <p>Al finalizar este bloque leeremos el cuento: <b>Cómo soy yo</b>, para acabar con un cuento y comprobar los contenidos aprendidos por los alumnos.</p>		
	<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>
1	Identificar las emociones	<p><b>¿Cómo nos sentimos?</b> Para esta actividad utilizaremos la baraja de las emociones de la clase.</p> <p>Para ello iremos pasando las diferentes caras que aparecen y que nos digan a qué emoción se refiere. Deben de ser ellos los que la reconozcan y si no, actuar nosotros como andamiaje. Todo debe de ser muy dialogado, explicando el por qué...En todo momento nombraremos cada emoción por su nombre, para que ellos las comiencen a nombrar como tal.</p> <p>Para terminar, les repartiremos caras con diferentes emociones que deberán de pintar y las pondremos en común.</p>
2	Identificar las emociones en sí mismo	<p>Como continuación de la sesión anterior, podemos utilizar las cartas e ir sacando algún ejemplo y que nos expliquen cómo se sienten ellos en cada una.</p> <p><b>Me siento feliz cuando...</b>de nuevo de forma dialogada nos irán diciendo cosas que les hagan feliz y porqué. También podemos hacer la actividad seguida de cosas que les hagan tristes...</p>

		<p>Además harán un dibujo en el que representarán la emoción.</p> <p>Para terminar narraremos el cuento de <i>cuando estoy contento</i> y también <i>cuando estoy triste</i>. Y veremos las diferencias.</p>
3	Identificar emociones positivas y negativas	<p><b>¿Está bien o mal?</b> Proporcionamos diferentes situaciones y que nos cuenten si se sentirían bien o mal con ellas. En las situaciones a proponer puede ser: cómo te sentirías si te quitarán un juguete, cómo reaccionas cuando juegas con papa, y si te pegan.</p>
4	Identificar las emociones en los demás	<p><b>El álbum de los recuerdos...</b> para realizar esta actividad podemos pedir la participación de las familias, pidiendo que nos traigan fotos de ellos en las que aparezcan diferentes emociones, complementaremos nuestro álbum con fotos que encontremos, de revistas... Así los niños irán viendo el álbum e identificando las emociones.</p>
5	Saber cómo nos sentimos (porque estamos tristes y contentos)	<p><b>El teatro de las emociones.</b> Con la baraja, ya nombrada, damos a cada uno una emoción y la van interpretando con su cuerpo, con ello trabajamos también la expresión corporal de los niños.</p> <p>Después podemos ponerles por parejas y que escenifiquen dos emociones juntos.</p> <p>Otra variedad sería que adivinaran lo que hacen sus compañeros.</p> <p>Este teatro también le podemos hacer con marionetas.</p> <p>Con esta actividad reflexionaremos cómo nos sentimos según el tipo de emoción que sintamos.</p>

Figura 5: Actividades para el desarrollo de la Autoconciencia.

### 5.7.2. Actividades para el desarrollo del Autocontrol

<b>ME CONTROLO</b>		
<p><b>Cuento:</b> La tortuga. (anexo 3)</p> <p>Durante la narración iremos haciendo pausas para que los niños vayan juzgando si les gusta la actitud de la tortuga. Cuando terminemos, les explicaremos que nosotros también podemos buscar nuestro caparazón y mirar en nuestro interior cuando hagamos las cosas mal.</p>		
	<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>
1	Controlar los impulsos	<p><b>Al ritmo de la canción.</b> Les daremos plastilina e irán moldeándola según les transmite la canción, su ritmo, la actividad variará según lo haga la canción, de forma que ellos tendrán que controlar lo que esta les transmita.</p> <p><b>¿Qué hago cuando me enfado?</b> Contaremos una historia en la que el personaje cuente lo que le hace enfadar y ellos irán participando diciendo aquello que les enfada. La historia terminará con la importancia de contar a las personas lo que les ocurre...</p>
2	Saber relajarse	<p><b>La pelota me relaja.</b> Jugaremos a darnos masajes. Se pondrán por parejas y comenzarán a darse masajes con una pelota, también podemos utilizar plumas... todo ello irá acompañado de una música relajante.</p> <p>Utilizaremos esto después ante malos pensamientos, para que lo utilicen cuando estén cabreados, por lo que lo verbalizaremos.</p>
3	Utilizar la respiración para calmarnos	<p><b>Me voy de excursión.</b> Tumbados, con los ojos cerrados les contaremos una historia relajante que acompañaremos del uso de la respiración para mejorar la relajación.</p> <p>Terminaremos igual que en el caso anterior, para</p>

		que utilicen la respiración y se relajen ante situaciones de estrés.
4	Expresar adecuadamente las emociones	<p><b>El semáforo.</b> Esta actividad consistirá en que todos realizaremos un semáforo para colocarlo en la clase. Nos ayudará a expresar nuestras emociones y controlarlas adecuadamente. En él se incluirán imágenes que expresen más o menos lo siguiente:</p> <p><b>Rojo: detente, cálmate y piensa antes de actuar.</b></p> <p><b>Amarillo: cuenta el problema y di cómo te sientes, piensa en positivo, busca una solución y en sus consecuencias.</b></p> <p><b>Verde: pon en práctica el mejor plan.</b></p> <p>Con esta actividad, iremos verbalizando mientras los niños cooperan entre todos para hacer nuestro semáforo.</p>

Figura 6: Actividades para el desarrollo del Autocontrol.

### 5.7.3. Actividades para el desarrollo de la Automotivación

HAGO BIEN LAS COSAS		
<p><b>Cuento: Crisol y su estrella.</b></p> <p>Narraremos el cuento como de costumbre, pero no llegaremos hasta el final, en vez de esto, los niños nos contarán un final que ellos se inventen, le dibujaremos y después comprobaremos como es el final verdadero.</p>		
	Objetivo	Actividad
1	Saber decirse cosas bonitas	<p><b>Espejito, espejito.</b> Asamblea vamos sacando a los niños y les damos un espejo para que se digan lo que ven, que se digan cosas bonitas... les pueden ayudar sus compañeros diciendo cosas bonitas sobre ellos. Después nos dirán cómo se han sentido cuando ellos mismos se decían esas cosas.</p>

2	Mejorar la autoestima	<p><b>Mi compañero es...</b> en círculo con una pelota la vamos pasando y diciendo cuales buenas de nuestros compañeros. Después nos dirán cómo se han sentido cuando los demás les decían esas cosas. Sería una variación de la actividad anterior, pero en este caso serán los demás los que digan las cosas bonitas, comprobando las diferencias entre que se las digan ellos mismos y que se las digan los demás.</p>
3	Ser optimista	<p><b>¿Qué se?</b> Cada niño realizará un mural, en el que pondrá con dibujos lo que sabe hacer. Cuando terminen lo pondremos en común y les diremos cosas que se les haya olvidado, como ponerse el abrigo, regar las plantas, llevar nuestro plato a la mesa... con lo que completarán su mural, haciéndole más extenso. Después se lo llevarán a casa para que lo enseñen a sus papas y les puedan ayudar a completarle más. Así les enseñaremos la cantidad de cosas que pueden hacer y lo feliz que se sienten haciéndolas, siendo optimistas.</p>
4	Cambiar pensamientos malos por buenos	<p><b>Adiós...</b> con esta actividad les invitaremos a los niños a decir adiós a todos sus malos pensamientos. Les propondremos diferentes pensamientos malos, como: pegar a un compañero, no sentirse querido por los amigos...y les diremos que cada vez que les ocurra eso digan “adiós” y el pensamiento malo se irá.</p>
5	Tener responsabilidades	<p><b>Cada cosa en su lugar.</b> (previamente, al empezar de la sesión descolocaremos la clase), cuando entre del recreo lo verán así y les diremos que ha entrado el duende malo, que qué les parece, si están a gusto...y todos juntos ayudaremos a</p>

		colocar la clase poniendo cada cosa en su lugar. De esta forma terminaremos con la importancia de tener nuestras responsabilidades y cumplirlas.
6	Ponerse metas, objetivos alcanzables.	<b>Me comprometo a...</b> con esta actividad cerraremos este bloque. Consistirá que entre todos, nos propondremos objetivos y metas para alcanzar en lo que nos quede de curso, metas que al finalizar comprobaremos que hemos alcanzado. Así realizaremos una tabla con la foto de los niños y las distintas cosas con las que nos comprometemos, y cada vez que las consigan les pondremos un gomet. En todo momento les propondremos aquellas que sabemos que pueden alcanzar, para que les sirva de motivación al alcanzarlas. Algunos ejemplos pueden ser: todos los días recoger todo nuestro material y dejarlo en su sitio antes de irnos a casa; ponernos el abrigo solo; ponernos en fila antes de salir...

Figura 7: Actividades para el desarrollo de la Automotivación.

#### 5.7.4. Actividades para el desarrollo de la Empatía

LOS DEMÁS Y YO		
<p><b>Cuento:</b> Elmer. Comenzaremos por la narración de este cuento. Después nos dará pie a realizar más actividades. En este caso, comenzaremos por la técnica de Rodari de la <i>hipótesis fantástica</i> esta técnica consiste en que proponemos una hipótesis, un contratiempo diferente. Por ejemplo, proponemos decir: qué pasaría si Elmer se quedara pintado de gris como los otros elefantes. Los niños irán proponiendo finales y elegirán si les gusta más el del cuento o nuestro nuevo final. Para acabar todos haremos un dibujo sobre el cuento.</p>		
	<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>
1	Respetar a los demás	<b>Me encierran.</b> En un círculo un niño dentro del

		<p>círculo intentará salir de este sin que los demás se lo permitan, no podrá salir hasta que encuentre un hueco o lo pida verbalmente.</p> <p>Con ello, después dialogaremos en la importancia de respetar a los demás, por ejemplo para dejarles salir del círculo cuando ellos quieran.</p>
2	Descubrir las emociones en los demás	<p><b>Somos diferentes, somos iguales.</b> cada niño dirá algo que le de miedo y que le haga feliz, si alguno coincide se dará un abrazo. Esto nos hará terminar con la reflexión de las emociones en los demás y cómo podemos compartir muchas de ellas.</p> <p>Además con esta actividad podemos hacerles comprender que tener miedo no es malo, que es algo normal, al igual que llorar cuando nos ponemos tristes o nos hacemos daño, porque todos lo hacen.</p>
3	Saber cómo se sienten los demás	<p><b>Tú si yo no.</b> La profesora reparte ositos a algunos alumnos y a otros no, y continuamos la sesión haciendo un dibujo. Cuando terminen les pediremos que verbalicen como se han sentido, tanto los que han tenido osito, como los que no.</p>

Figura 8: Actividades para el desarrollo de la Empatía.

### 5.7.5. Actividades para el desarrollo de las Habilidades Sociales

<b>ME RELACIONO</b>
<p><b>Cuento:</b> La mariquita Paquita. (Anexo 4)</p> <p>Comenzaremos narrando el cuento normal, y les pediremos que hagan un dibujo.</p> <p>Cuando terminen, les diremos que vamos a volver a contar el cuento, pero esta vez, mientras le contemos cambiaremos el comportamiento de la mariquita, haciéndola esta vez gruñona y sin amigos. Iremos comprobando, cómo reaccionan los alumnos, si nos paran y nos dicen que el cuento no es así, comenzaremos a hablar de porqué quien les gusta más, si prefieren a la mariquita amable...</p>

<p>En este bloque, también terminaremos con la narración del cuento <b>Hablamos todos juntos</b> que nos permitirá comprobar las habilidades aprendidas a lo largo del mismo.</p>		
	<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>
1	<p>Comunicarse bien con los demás, escuchar.</p>	<p><b>Nuestros juguetes preferidos.</b> Les decimos que vamos a hablar de nuestros juguetes preferidos (elegimos este tema porque les gustará a todos, y todos querrán hablar) así comenzarán a hablar sin oír al de al lado y nosotros no les pararemos. Cuando terminen les diremos que nos cuenten lo que ha dicho uno de ellos, como no se han oído trabajaremos la importancia de escucharse, de mantener el turno de palabra. Para terminar cada uno hablará de su juguete favorito, para de esta forma comprobar lo bien que se siente cuando los demás le escuchan.</p> <p><b>La poesía.</b> Les daremos a todos una hoja de periódico y les pediremos que hagan ruido, mientras, la maestra contará una poesía. Cuando terminen dialogarán sobre ella, pero no podrán porque no se habrán enterado de nada, por lo que de nuevo explicaremos la importancia de escuchar.</p>
2	<p>Sonreír</p>	<p><b>Taller de risoterapia.</b> Con este taller lo que pretendemos es que los niños descubran la importancia de la risa, en nosotros mismos y en los demás. Por ello haremos actividades como hacernos cosquillas en diferentes partes del cuerpo con diferentes cosas: manos, plumas, etc...</p> <p>Además, en círculo con la cabeza en la tripa del compañero verán la sensación que produce una risa en nuestro cuerpo, como se nos mueve el estómago...</p>

3	Solucionar problemas	<p><b>¿Dónde está Manola?</b> Para esta actividad utilizaremos la mascota de la clase, les diremos a los niños que la han robado, que está en algún lugar de la clase pero no sabemos dónde. Para resolver este problema deberán cooperar entre todos para llegar a encontrarla. Esta actividad nos permitirá dialogar sobre la importancia de resolver problemas con la ayuda de otras personas.</p>
4	Aprender a saludar.	<p><b>Soy un muelle.</b> Se ponen en posición de tal modo que se sienten en sus talones. Cuando digamos “buenos días” u “hola”, deben salir y saludar, pero cuando digamos “buenas noches” o “adiós”, se encogerán. Con ello comprobamos la importancia de saludar y despedirse.</p> <p><b>La música suena.</b> Es otra actividad que nos servirá para trabajar las habilidades sociales. En ella mientras suene la música se moverán por el espacio y cuando pare la primera vez se mirarán y se sonreirán, después en una segunda vez, se saludarán con la cabeza, y una tercera se darán un abrazo. Con esta actividad los niños comprenden la importancia de los saludos y de cómo su propio cuerpo expresa también lo que quieren, con una sonrisa...</p>
5	Afrontar situaciones diferentes	<p><b>El mural de las cosas raras.</b> Haremos un mural con fotos de distintas cosas, como pueden ser un niño quitando un juguete a otro, uno que no llega a beber agua de la fuente...e irán proponiendo soluciones o diferentes aspectos sobre lo que vean.</p>

Figura 9: Actividades para el desarrollo de las Habilidades Sociales.

Para acabar con las actividades, vamos a proponer dos cuentos, que podemos contar a los alumnos cuando hallamos acabado nuestro plan, y trabajar en torno a ellos, estos dos libros son: *el*

*imaginario de los sentimientos, y vegetal como sientes.* Nos ayudarán a comprobar lo que han aprendido nuestros alumnos.

## **5.8. RECURSOS MATERIALES Y PERSONALES.**

Los recursos son el soporte para promover, estimular, consolidar o hacer emerger conductas, capacidades y acciones, para estimular aprendizajes de diversa índole en los alumnos, bien a nivel individual, bien en interacción con otros niños, con el profesor y con el ambiente.

Son un aspecto importante en todas las etapas educativas. En el caso de la Educación Infantil, son los elementos mediadores del aprendizaje, ya que el niño presenta en esta etapa un pensamiento concreto y un simbolismo limitado, es decir los recursos son la forma de representar, conocer y vivenciar los aprendizajes.

En cuanto a aquellos que utilizaremos en nuestras actividades serán básicamente: cuentos, realia (materiales propios de la naturaleza), globos, la baraja de las emociones (anexo 1), pinzas de la ropa... Además debemos nombrar a “Manola”, la mascota de la clase, que es una mano con ojos, boca, oídos, con la que los niños se comunicarán sin ningún tipo de cohibición, a esto Bruner (1985) lo calificaba como Trásfert, pues los niños utilizan la mascota para hablarle, contarle sus cosas...y no se sienten observados ni cohibidos por nada ni por nadie.

Por recursos personales se entiende aquellos que tienen como función común la educación de los alumnos/as. Entre ellos destacamos el maestro-tutor, el cual por su permanente contacto con los alumnos se convierte en un referente y un guía y por ello debe transmitir adecuados modelos de afrontamiento emocional, entendiendo no solo durante el desarrollo del PAT sino a lo largo de toda la jornada.

Al igual que tiene gran importancia el maestro debemos precisar la importancia del seno familiar, en la transmisión de una educación emocional, por ello comenzamos nuestro siguiente apartado que habla de la familia.

## **5.9. RELACIÓN FAMILIA-ESCUELA**

Las relaciones de familia y escuela son contempladas en la **LOE** de manera muy especial, también estas relaciones las encontramos en el *DECRETO 51/2007, de 17 de mayo, por el que se*

*regulan los derechos y deberes de los alumnos y la participación y los compromisos de las familias en el proceso educativo, y se establecen las normas de convivencia y disciplina en los Centros Educativos de Castilla y León.*

Debe destacarse la importancia de mantener una estrecha relación con los padres. El diálogo con ellos puede ayudar a conocer más las circunstancias familiares de los alumnos y de otros aspectos de sus vidas que la maestra desconozca, lo que permitirá actuar con más acierto. Por otro parte, la visión del maestro de la conducta de sus hijos, suele ser más objetiva que la suya, por lo que se puede mostrar aspectos diferentes; ambas visiones se complementan. Además, nos parece imprescindible unificar los criterios de actuación, para que los mensajes que reciban los niños/as sean totalmente armónicos y coherentes en los dos ámbitos en los que se desenvuelve, ya que si los modelos a imitar son dispares, difícilmente se podrá ir conformando una personalidad equilibrada en el niño, más cuando estamos trabajando con temas relacionados con las emociones.

Al comenzar el curso tal como marca la *ORDEN EDU/721/2008, de 5 de mayo, por la que se regula la implantación, el desarrollo y la evaluación del segundo ciclo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León*; tendremos una reunión general con los padres de mis alumnos/as, y les informaremos de los criterios comunes sobre la intervención de la familia en la escuela, las actividades de participación, tutorías, el Plan de Acción Tutorial a seguir, reuniones, días de colaboración y contactos para organizar el curso escolar.

Además de todos los aspectos ordinarios a mencionar en esta reunión, vamos a llevar a cabo un entrenamiento emocional con las familias, de una forma inicial y básica y que así puedan desarrollarla en casa, complementando con ello a la de la escuela. Esta práctica se asemejaría a una escuela de padres, con la diferencia que la vamos a realizar en la reunión grupal.

Para ello les daremos unas pautas de lo que va a suponer nuestro PAT con sus hijos, de lo que pretendemos con él, para que de esta forma ellos puedan actuar de la misma manera que nosotros. Así la reunión constará de la siguiente dinámica en las que les daremos una serie de directrices:

- En un primer momento, les explicaremos de forma general y ejemplificada, lo qué es la Inteligencia Emocional, si ya lo conocen y han oído hablar de él, las características de las emociones...

- Después les ayudaremos a que sepan reconocer las emociones. Como en toda enseñanza y de igual manera que lo vamos a realizar con sus hijos, primero las deben de reconocer en sí mismos para que después puedan reconocerlas en sus hijos, un objetivo básico en esta preparación. Así comenzarán reflexionando sobre qué emociones suelen sentir de forma más común y lo que las provocan y sus consecuencias. Pues no deben olvidar que su propia actitud influye sobre la de sus hijos, los cuales en muchas ocasiones son los que pagan un día de estrés, un trabajo mal hecho en la oficina... (será un momento de comenzar a ejemplificar, ponerles situaciones y que las resuelvan...) son ellos los que deben de comenzar a controlar sus propias emociones, para poder aplicar una correcta educación emocional.
- Después les invitaremos a que escriban en un papel las emociones que más suelen reconocer en sus hijos y las irán leyendo, encontrarán muchas semejanzas lo que invitará al diálogo, a su forma de actuar ante ellas...
- A continuación les daremos una serie de guías para que desde el vínculo familiar críen hijos emocionalmente inteligentes, entre ellas: enseñarles a manejar las emociones positivamente, estimular su autoestima y respeto (elogiándoles, reconociendo su esfuerzo, dejando que se equivoquen, pues es una forma de aprendizaje), enseñarles a respetar las normas (poniendo límites sobre lo que está bien y mal), enseñar que todos los actos tienen consecuencias, enfocar las actuaciones de los padres en enseñar más que en castigar...
- Por último, asumiremos entre todos una serie de compromisos a los que pretendemos llegar: como dedicar parte de nuestro tiempo a jugar con los hijos, dialogando con ellos, una tabla de puntuación (que tendrán en casa y en clase) donde se les premiará con puntos ante buenas conductas, si han asumido alguna responsabilidad, como llevar su plato a la mesa, comer en condiciones...no dejar mucho tiempo a los niños frente al televisor, la realización de la caja de las familias...

## **5.10. EVALUACIÓN**

La evaluación es el elemento que nos permite comprobar si todo lo llevado a cabo en nuestro plan está llevándose a cabo de forma adecuada o en caso contrario necesita ser retocado, es pues un

instrumento de mejora al servicio de la enseñanza/aprendizaje. Dentro de la cual, lo más útil será establecer qué, cuándo y cómo evaluar tanto de nuestros alumnos/as, como nuestra propia labor como docentes y de cada uno de los elementos que configuran dicho proceso.

La evaluación de todo proceso de aprendizaje, de los alumnos tal como viene especificado en la orden 721/2008, 5 de mayo, se produce en tres fases:

- Evaluación inicial, donde comprobaremos sus conocimientos previos.
- Evaluación continua, se realiza a lo largo del proceso a través de la observación directa del desarrollo de las distintas actividades, para comprobar el “funcionamiento” y el correcto aprendizaje. Uno de los instrumentos que se utilizarán será la observación continua y sistemática por ser una de las técnicas de evaluación más idóneas en Educación Infantil, ya que permite al maestro observar en el proceso de enseñanza-aprendizaje sin interrumpir la dinámica del grupo. Otro instrumento que proponemos utilizar es un diario de clase en el que se especifiquen situaciones y aspectos diversos que ocurran en el desarrollo de este programa.
- Evaluación final, donde comprobaremos los avances realizados por los niños de cada bloque. Se realizarán actividades de autoevaluación (donde los alumnos emitirán juicios sobre su propia práctica), coevaluación (entre el alumno y el profesor) y la heteroevaluación (entre los propios alumnos). Para la evaluación de los alumnos al finalizar cada uno de los bloques utilizaremos estas fichas evaluadoras.

<b>EVALUACIÓN BLOQUE DE “EL MUNDO Y YO”</b>			
<b>INDICADORES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Identifica diferentes emociones en dibujos y fotografías			
Identifica las emociones positivas y negativas			
Identifica las emociones en sí mismo			
Reconoce las emociones y sentimientos en los demás			
Sabe explicar por qué se siente triste o contento			
Reproduce diferentes expresiones a través de la expresión corporal y gestual			

Figura 10: Ficha de evaluación de la Autoconciencia.

<b>EVALUACIÓN BLOQUE DE “ME CONTROLÓ”</b>			
<b>INDICADORES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Controla sus impulsos			
Utiliza la relajación y la respiración para relajarse			
Expresa adecuadamente sus emociones			
Identifica situaciones que me hagan enfadar			

Ficha 11: Ficha de evaluación de el Autocontrol.

<b>EVALUACIÓN BLOQUE DE “HAGO BIEN LAS COSAS”</b>			
<b>INDICADORES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Descubre las cualidades de sí mismo			
Valora las cualidades de los demás			
Cumple con sus responsabilidades			
Se propone metas que posteriormente querrá alcanzar			
Comunica sus propios pensamientos			

Ficha 12: Ficha de evaluación de la Automotivación.

<b>EVALUACIÓN BLOQUE DE “LOS DEMÁS Y YO”</b>			
<b>INDICADORES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Respeto a los demás			
Descubre emociones en los demás			
Valora las cualidades de los otros.			
Sabe cómo se sienten las personas			

Ficha 13: Ficha de evaluación de la Empatía.

<b>EVALUACIÓN BLOQUE DE “ME RELACIONO”</b>			
<b>INDICADORES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Sabe escuchar y respeta el turno de palabra			
Comunica sus emociones y sentimientos			
Manifiesta una actitud positiva en la resolución de problemas			
Saluda correctamente cuando debe hacerlo			
Es capaz de afrontar situaciones diferentes			
Identifica la situación más idónea ante un conflicto			

Ficha 14: Ficha de evaluación de las Habilidades Sociales.

En cuanto a la evaluación del proceso de enseñanza, se evaluará la puesta en práctica de lo programado, es decir, todo aquello que interviene en la tarea docente. Por ello

pretendemos establecer un sistema que evalúe dicha actuación docente a través de tres recursos:

- a) Auto-observación, consiste en la recogida de información para una posterior reflexión sobre los datos obtenidos. Este proceso se llevará a cabo al finalizar cada trimestre, valiéndonos de la información recogida a lo largo de las semanas, con el fin de mejorar, si fuese necesaria, nuestra actuación docente. En este sentido, se actuará y reflexionará sobre dichas actuaciones en el transcurso de las distintas actividades, siendo la valoración constante de la práctica docente el hecho que permitirá producir cambios en la dinámica cotidiana del aula.
- b) Observador externo, es un recurso perfecto para objetivizar nuestra tarea docente. Este observador externo, será bien otro profesor o un alumno en prácticas.
- c) Filmación, este recurso le utilizaremos por dos motivos: para mejorar nuestra práctica docente y con el fin de facilitar al alumno un feed-back externo que le haga consciente y participe del proceso de Enseñanza-Aprendizaje.

## 6. CONCLUSIONES

La importancia de la Inteligencia Emocional la hemos ido marizando a lo largo de todo nuestro trabajo, es por ello que hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- La educación emocional en las aulas es algo necesario, trabajar con las emociones desde pequeños ocasiona un mejor crecimiento pues las emociones son un aspecto muy presente en la vida diaria de los niños y se les debe enseñar a darlas nombre e interpretarlas, pues su estado emocional influye en todos los aspectos de su vida. Es a estas edades cuando empiezan a comprender sus sentimientos y de los adultos que estén a su alrededor va a depender buena parte de la buena interpretación que a ellos les den, por ello resaltamos la importancia de una buena educación por parte de los profesores y de los padres. En la escuela empezamos el camino que deben de seguir, pero es una educación que debe construirse paulatinamente.
- Debido al carácter globalizador de esta etapa todas las actividades que se realicen nos dan lugar a trabajar varios contenidos, por lo que podemos aprovechar una misma actividad para

conseguir varios objetivos. Además, los niños a estas edades suelen entender las cosas globalmente.

- Es fundamental dejar que los niños se expresen, no cohibirles, pues de estos diálogos podemos enseñar al niño a interpretar porqué se siente así y nos ayudará a conocer sus intereses, sus miedos, sus preocupaciones... por ejemplo, llorar porque este triste no está mal, debemos dejarles que lloren que se expresen libremente.
- Debemos destacar también la importancia del trabajo cooperativo entre la familia y la escuela, para apoyarse mutuamente en los objetivos a conseguir, pues de esta manera serán más significativos. Además también permitimos que sean los propios padres los que conozcan más a sus hijos.
- La Inteligencia Emocional nos permite enseñar a nuestros alumnos a ser emocionalmente inteligentes, lo que les va a servir en su vida cotidiana para desenvolverse con mayor cotidianidad y ante cualquier situación.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adam, E. (2003) *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: Editorial laboratorio educativo.

Ana, M. Estela y M<sup>o</sup> Carmen. *Programa de inteligencia emocional. Una experiencia en el aula*. Equipo de educación infantil, colegio Liceo castilla. HH. Maristas. Burgos España... Valladolid: Editorial de la infancia.

Ander, E. (2006) *Claves para introducirse en el estudio de la inteligencias múltiples*. Sevilla: Editorial MAD S.L.

Bisquerra, R. (2000) *Colección educación emocional. Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Editorial Praxis, S.A.

Campos, J. (2001) *Inteligencia emocional. Sus capacidades más humanas*. Madrid: San Pablo.

Castro, A. (2006) *Alfabetización emocional: la deuda de enseñar a vivir con los demás*. 1-16. Recuperado de <http://www.rioei.org/deloslectores/1158Castro.pdf>

Consejería de Educación (2007). Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León. *B.O.C. y L. N° 1*, 6-16.

Consejería de Educación (2007). Decreto 51/2007, de 17 de mayo, por el que se regulan los derechos y deberes de los alumnos y la participación y los compromisos de las familias en el proceso educativo, y se establecen las normas de convivencia y disciplina en los Centros Educativos de Castilla y León. *B.O.C. y L. N 99°*, 10917-10925.

Consejería de Educación (2008). ORDEN EDU 721/2008, de 5 de mayo, por la que se regula la implantación, el desarrollo y la evaluación del segundo ciclo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León. *B.O.C. y L. N° 89*, 8737-8743.

Doman, G. (2009) *Cómo multiplicar la inteligencia de su bebe*. Madrid: Editorial Edaf.

Elffers, J. (2003) *Vegetal como sientes: alimentos con sentimientos*. Madrid: Editorial Tuscania.

Gallego, D. y otros (1999) *Implicaciones educativas de la Inteligencia Emocional*. Madrid: UNED.

García-Fernández, M. y Giménez-Mas, S. (2010, septiembre) La inteligencia Emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. Revista Digital del Centro de Profesorado Cuevas-Olula (Almería) Recuperado de [dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3736408.pdf](http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3736408.pdf)

Garder, H. (1994) *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

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

Goleman, D. (1999) *La práctica de la Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Hernández, P. (2002) *Los moldes de la mente. Más allá de la inteligencia emocional*. Tenerife: Tafor publicaciones S.L.

Ibarrola, B. (2006). *Crisol y su estrella*. Madrid: Ediciones S.M.

Levy, D. y Turrier, F. *El imaginario de los sentimientos*. Madrid: Ediciones S.M.

López, C. (coord.) (2007) *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer España S.A.

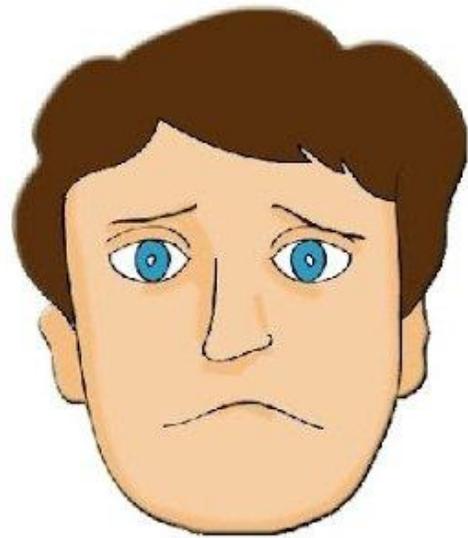
Marín, A. (2002) *¿Quiere alguien explicarme que es la inteligencia emocional? Inteligencia tomada como bandera del éxito en la vida, deja excluidos otros muchos factores que otorgan a la experiencia de vivir una importante riqueza*. Madrid:

- McKee, D. (2012) *Elmer*. Barcelona: Editorial Beascoa.
- MEC (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *B.O.E. N° 106*, 17158-17207.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2006). Real Decreto 1630/ 2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.
- Pérsico, L. (2007) *Inteligencia emocional. Técnicas de aprendizaje*. Madrid: Editorial LIBSA.
- Prieto, D. y Fernández, C. (2001) *Inteligencias múltiples y currículum escolar*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española* (22ª ed.). Madrid: Espasa-Calpe.
- Rodari, G. (1983) *Gramática de la fantasía. Introducción al arte de inventar historias*. Barcelona: Editorial Juvenil, S.A.
- Sánchez-Mellado, L. (1999, 7 de marzo) Daniel Goleman, el defensor de las emociones. *El país semanal* 100-103.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000) *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: Editorial ESOS.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2003) *Psicopedagogía de la Inteligencia emocional*. Valencia: Editorial Promolibro.

ANEXO 1: LA BARAJA DE LAS EMOCIONES



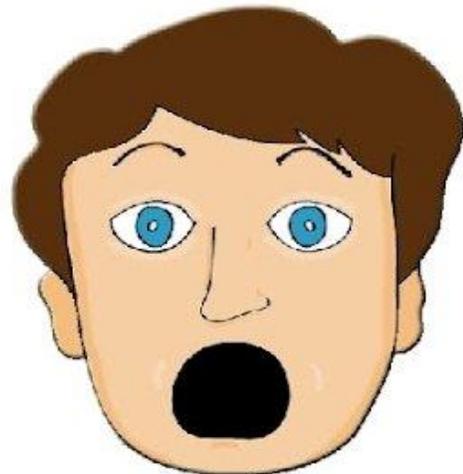
Alegría



Tristeza



Miedo



Sorpresa



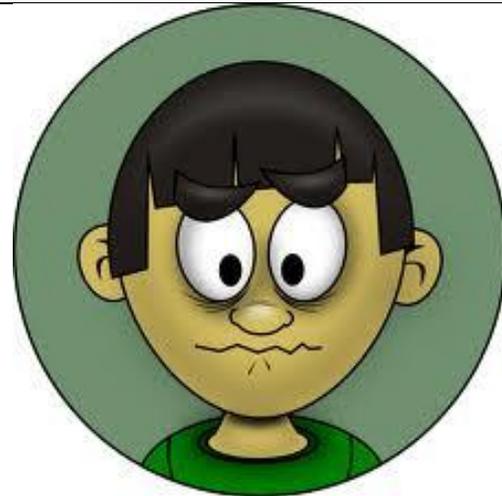
Enfado



Vergüenza



Llorar



Preocupación

## ANEXO 2: CUENTO DE LA ROSA BLANCA

En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca. Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba sobre sus hojas como cristales resplandecientes. Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era. Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía. No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella. Las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vivían hechizadas por su aroma y elegancia.

Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín pensando cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una rosa blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse.

—Hace días que no llueve, pensó — si se queda aquí mañana ya estará mustia. La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me regalaron.

Y así lo hizo. Con todo su amor puso la rosa marchita en agua, en un lindo jarrón de cristal de colores, y lo acercó a la ventana.- La dejaré aquí, pensó —porque así le llegará la luz del sol. Lo que la joven no sabía es que su reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer.

-¿Esta soy yo? Pensó. Poco a poco sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta. Cuando ya estuvo totalmente restablecida vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó: ¡¡Vaya!! Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era, ¿cómo he podido estar tan ciega?

La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin

mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad. Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tu alrededor y mira siempre en tu corazón.

### **ANEXO 3: CUENTO LA TORTUGA.**

Hace mucho tiempo, en una época muy lejana, vivía una tortuga pequeña y risueña...Tenía 3 años, justo cuando empezaba 1º de Infantil. Se llamaba....Tortuga. A...no le gustaba ir a la escuela. Prefería quedarse en casa con su mamá y su hermanito. No quería aprender ni estudiar nada solo le gustaba correr y jugar con sus amigos, o pasar horas mirando la televisión. Le parecía horrible tener que leer y leer, y hacer esos problemas de matemáticas. Odiaba escribir y era incapaz de hacer las tareas que la mandaban para casa.

Tampoco se acordaba nunca de llevar los materiales a clase.

En clase, nunca escuchaba a la profesora y se pasaba el tiempo haciendo ruiditos que molestaban a todos.

Cuando se aburría, que pasaba a menudo, interrumpía la clase gritando o diciendo cosas que hacían reír a todos los niños. A veces, intentaba trabajar, pero lo hacía rápido para acabar enseguida y se volvía loca cuando la decían, al final, que lo había hecho mal. Cuando pasaba esto, arrugaba las hojas o las rompía en mil trocitos. Así pasaban los días.

Cada mañana de camino a la escuela, se decía a sí misma que se tenía que esforzar todo lo que pudiera para no llamar la atención. Pero al final, siempre acababa metido en algún problema. Casi siempre se enfadaba con alguien, y no paraba de decir malas palabras. Además, una idea empezaba a rondarle por la cabeza: “soy una mala tortuga” y, pensando esto cada día se sentía mal.

Un día, cuando se sentía muy triste y desanimado, se encontró con la tortuga más grande y vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, tenía pro los menos 100 años y un tamaño enorme. La gran tortuga se acercó a nuestra tortuguita y deseosa de ayudarle le preguntó que le pasaba: “hola (le dijo con voz profunda) te diré un secreto: no sabes que llevas encima la situación de tus problemas.”

...tortuga estaba perdida, no entendía de qué hablaba. “tu caparazón” exclamo la tortuga sabia. Puedes esconderte dentro de ti siempre que te des cuenta de lo que estás haciendo o diciendo que te produce mal genio. Entonces, cuando te encuentras dentro del caparazón tendrás un

momento de tranquilidad para estudiar tu problema y buscar una solución. Así que ya lo sabes, la próxima vez que te irrites, escóndete rápidamente.

#### **ANEXO 4: CUENTO LA MARIQUITA PAQUITA.**

Había una vez una mariquita que tenía 3 años que se llamaba Paquita. Como todas las mariquitas, tenía sus alas rojas con puntitos. Ese año iba a la clase de primero de infantil. Paquita era una mariquita muy simpática, que todos la querían y sabía hacer muchos amigos. Era lo que todos admiraban de Paquita, que todo el mundo quería estar con ella y que era la mejor amiga de todas las mariquitas.

Algunas que no la conocían pensaban que esto ocurría porque Paquita era muy guapa, pero no era así. Paquita no era ni guapa ni fea, era normal; en su clase había mariquitas más guapas que ella y no por eso las demás mariquitas estaban tan a gusto con ellas. Otros pensaban que era porque

Paquita trabajaba muy bien. Pero tampoco era por eso. Paquita hacía sus trabajos y se esforzaba, pero otras mariquitas de la clase dibujaban o coloreaban mejor y no eran tan buenas amigas como Paquita.

Os voy a contar cuál era el truco de Paquita para ser tan querida por los demás, tener muchos amigos y que todos se sintieran a gusto con ella.

Siempre que veía a alguien conocido le decía sonriendo:

-Hola, ¿cómo estás?

Si alguna mariquita le contaba algo, Paquita siempre escuchaba mirando a los ojos.

Paquita animaba a las mariquitas de su clase cuando tenían que hacer algo, para que se sintieran más tranquilas al hacerlo.

Un día la señorita mandó un dibujo y a una mariquita de su clase le salió precioso, fue el más bonito. Paquita dijo:

-¡Qué bonito te ha salido el dibujo, qué bien dibujas!

Siempre felicitaba a las demás cuando algo les salía bien, aunque lo hicieran mejor que ella. Paquita también hacía cumplidos a los demás. Un día una mariquita vino a la clase muy guapa y Paquita le dijo:

-¡Qué guapa vienes hoy y qué lazo tan bonito te ha puesto tu mamá!

A las demás mariquitas les gustaba escuchar los cumplidos de Paquita y por eso la querían tanto, porque a casi todo el mundo le buscaba algo para hacerle cumplidos.

Además si alguna mariquita había faltado a clase porque había estado enferma, Paquita le preguntaba cómo se iba encontrando.

Algunas veces, se portaban mal con paquita. A Paquita no le gustaba que le cogieran sus cosas sin permiso. Si alguna mariquita le cogía algo sin habérselo pedido, se lo decía sin gritar:

-Sabes que no me gusta que cojas mis cosas sin decírmelo. Dámelo y la próxima vez me lo pides.

Tampoco le gustaba que se metieran con ella o le dijeran cosas; a veces se metían con sus antenas porque las tenía muy grandes. Cuando eso ocurría, Paquita lo decía muy clarito sin enfadarse y sin llorar:

-No me gusta que te metas con mis antenas, porque yo tampoco me meto contigo. Así que no vuelvas a hacerlo.

La señorita mariquita también le quería mucho, aunque a veces le tenía que regañar, Paquita corría en la fila o terminaba mal sus fichas o charlaba demasiado en clase. Cuando eso ocurría Paquita pedía disculpas e intentaba hacerlo mejor.

Este es el truco de la mariquita Paquita para ser buena amiga, relacionarse con los demás y que la respetaran. Si queréis ser como Paquita, probad su truco, seguro que funciona.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.