



FACULTAD DE EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE FIN DE GRADO: La resiliencia como capacidad de hacer frente a las emociones surgidas después de la pandemia del Covid-19. Superando obstáculos, construyendo futuro.

Presentado por María Alfaro Iglesias para optar al Grado de Educación Infantil por la Universidad de Valladolid

Tutelado por: Miguel Ángel Carbonero Martín
(Departamento de Psicología)

RESUMEN

Este documento pretende realizar un análisis sobre la repercusión que la pandemia del covid19 ha tenido en el desarrollo emocional del alumnado. Para ello debemos centrarnos en las inseguridades que se hayan podido crear y realizar una propuesta educativa de cómo desarrollar de la forma más lúdica y cercana posible la resiliencia en los niños de Educación Infantil para afrontar los posibles contratiempos que hayan surgido en este periodo.

Por desgracia, las circunstancias vividas, no nos permiten evaluar la propuesta educativa. Es por ello, que se valora de manera intuitiva, pensando en la posibilidad de poderse llevar a cabo de forma presencial en un futuro.

ABSTRACT

This document aims to carry out an análisis of the impact that the covid pandemic19 has had on the emotional debeloment of students. In order to do so, we must focus on the insecurities that may have been created and make an educational proposal on how to develop resilience in children in Pre-school Education in the most playfull and close way posible in order to face the setbacks that have arisen during this period.

Unfortunately, the circumstances experienced do not allow us to evaluate the educational proposal. For this reason it is valued in an intuitive way, thinking about the possibility of being able to carry it out in the future.

PALABRAS CLAVE

Educación emocional, educación infantil, inteligencia emocional, resiliencia

KEY WORDS

Emotional Education, Prescholl (of early childhood), emotional intelligence, resilience

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVO	2
3. JUSTIFICACIÓN	2
4. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO	3
5. MARCO TEÓRICO	
5.1. CONCEPTOS	8
5.2. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES	13
5.3. EMOCIONES Y EDUCACIÓN	15
6. PROPUESTA DE IINTERVENCIÓN	
6.1. INTRODUCCIÓN	18
6.2. JUSTIFICACIÓN	18
6.3. CONTEXTO DEL CENTRO EDUCATIVO	19
6.4. CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS	19
6.5. OBJETIVOS	20
6.6. CONTENIDOS	21
6.7. TEMPORALIZACIÓN	22
6.8. METODOLOGÍA	22
6.9. SESIONES	23
6.10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	32
6.11. PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS	33
6.12. EVALUACIÓN	34

7. CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES	36
8. BIBLIOGRAFÍA	38
9. ANEXOS	42

1. INTRODUCCIÓN

Desde el inicio de mi carrera, me han repetido en innumerables ocasiones la importancia de la inteligencia emocional y de la expresión emocional de los niños en edades tempranas, pero, es cierto, que, a la hora de programar el curso, esta categoría es una de las grandes olvidadas dando prioridad plena a los objetivos curriculares de la etapa. Los educadores tenemos de nuestra mano la llave que permite abrir el interior de cada uno de nuestros pequeños, enseñándoles a conocerse a sí mismos, de tal manera que sean lo más autónomos posibles y capaces de elegir su camino siguiendo sus propios gustos, preferencias y objetivos individuales. Solo pueden ser capaces de conseguir este objetivo si les enseñamos a aceptarse tal cual son, potenciando sus virtudes e intentando mejorar todos aquellos aspectos negativos que no les definan. Deben aprender a valorarse y respetarse, al igual que a los demás, y es la educación la encargada de pulir a cada uno de ellos, para crear seres libres y críticos capaces de ser los mejores. Solo, de este modo, estaremos formando seres realmente felices que es un objetivo prioritario. Pero ¿qué es la felicidad? Posiblemente, una definición certera y acertada, sería imposible yendo más allá de la subjetividad. Según Csikszentmihaiyi, citado por Vallés (2007):

La felicidad es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender individualmente. Las personas que saben controlar su experiencia interna son capaces de determinar la calidad de sus vidas, eso es lo más cerca que podemos estar de ser felices (p.13)

La finalidad de este trabajo es exactamente esta, que cada uno de nuestros pequeños sea capaz de crear su felicidad. Para ello, buscamos una propuesta didáctica motivadora, empática en la que la capacidad de resiliencia sea su herramienta para lograr vencer miedos e inseguridades.

La decisión de realizar este trabajo ha sido por parecerme una propuesta novedosa, adaptada a las circunstancias del momento y eficaz para tratar en el aula de infantil a cualquier edad, adaptando sus actividades al nivel educativo. Considero imprescindible que el alumnado sea capaz de solventar y hacer frente a los problemas de manera autónoma, pero bajo un criterio objetivo y calmado, y para ello es preciso ofrecer las herramientas necesarias desde las primeras edades educativas. Me gustaría que, tras este periodo de confinamiento, el cual nos ha servido para reflexionar viéramos los problemas de la vida y los errores cometidos como nuevas oportunidades de aprendizaje y de mejora hacia el futuro.

Es por ello, que he dividido el trabajo en dos partes bien diferenciadas. En la primera de ellas, he llevado a cabo una pequeña investigación sobre los principales conceptos que se abordan a lo largo del mismo y conocer de una forma mucho más amplia este tema para poder desarrollar una propuesta práctica exitosa a pesar de no poderla poner en práctica por las consecuencias de la pandemia del coronavirus y el decreto de cierre de los centros escolares presenciales. Con la intervención programada, pretendo iniciar a los pequeños en el reconocimiento y gestión emocional general, y en el tiempo que nos ocupa, como posibles problemas generados durante el confinamiento, a fin de que puedan afrontar sus problemas y miedos con la mayor seguridad posible y no se queden en ello, si no que pasen a formar parte de un nuevo aprendizaje. El papel del docente en caso de la puesta en práctica sería el de guía, ofreciendo una actitud afectiva en todo momento y dando al alumnado la máxima autonomía posible para la consecución de los objetivos propuestos.

2. OBJETIVO

Con este trabajo pretendo comprender la importancia que tiene el ámbito socioemocional en el desarrollo educativo del niño, especialmente en el desarrollo integral del alumno después de algunas situaciones desfavorables vividas a nivel social. Apoyándome en expertos en la materia, indagare sobre los aspectos básicos de las emociones y realizaré una propuesta educativa para tratar la inseguridad como problema real consecuente del confinamiento. Si bien es cierto, que el periodo de prácticas, no me va a permitir extraer unas conclusiones vivenciales, puedo intuir como sería la respuesta de mi alumnado ante la misma.

El propósito fundamental de este TFG es recalcar la importancia de las emociones en esta etapa educativa y especialmente la importancia de trabajarlas de forma positiva, encontrando la manera más adecuada para contrarrestar las negativas y desarrollar una buena autoestima, autoconcepto, y ciudadanos seguros con sus pensamientos a través de la resiliencia.

3. JUSTIFICACIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) constituye una iniciación a la investigación educativa en el campo de las emociones y las repercusiones socioemocionales causadas por una pandemia vírica mundial como la que nos ha tocado vivir este año 2020 con el COVID-19. El tema central es el conocimiento e identificación de conceptos necesarios para afrontar con la mayor seguridad y normalidad posible el confinamiento y el cambio de forma de enseñar que ha supuesto este virus de forma inesperada.

Es por ello por lo que considero fundamental el trabajo del desarrollo socioemocional en la escuela, favoreciendo el fomento de la empatía, el control emocional, la expresión de sentimientos, etc. los cuales les dotan de características muy positivas para el desarrollo futuro de nuestro alumnado.

Se trata de elaborar una propuesta didáctica ajustada a las circunstancias para desarrollar de la Inteligencia Emocional en un aula de Educación Infantil. Para ello, se proponen una serie de actividades que se adoptaran como rutina habitual del aula desde la incorporación al curso escolar y unas sesiones que se llevaran a cabo durante las primeras jornadas para observar el punto de partida emocional en el que se encuentra nuestro alumnado y adaptar la programación acuerdo a sus necesidades emocionales después de un largo periodo en el hogar al que no estamos habituados.

La vida plantea situaciones inesperadas, injustificadas y dificultades que hay que afrontar y no a todas las personas nos afectan con el mismo grado de intensidad. El concepto de resiliencia debería incluirse en todas las programaciones didácticas debido a la importancia que su propia definición contiene y más aún en edades tempranas donde los niños empiezan a establecer los valores que les permiten crecer a nivel personal y sociocultural.

4. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL GRADO

Las emociones es un término que esté ligado al concepto de inteligencia emocional, el cual, a pesar de la importancia que tiene no está incluido explícitamente en el currículo de educación infantil. No podemos decir lo mismo acerca de las emociones y la responsabilidad por parte del sistema educativo de la enseñanza de estas, las cuales, si están incluidas en el currículum de segundo ciclo de EI según la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo.

La finalidad de esta etapa es la del desarrollo integral del alumnado proporcionándoles una formación plena dirigida al desarrollo de su capacidad para ejercer, de manera crítica y en una sociedad diversa, la libertad, la tolerancia y la solidaridad. Nuestro sistema educativo persigue como fin formar las capacidades necesarias para hacer del sujeto un ser autónomo, responsable y protagonista de la sociedad en la que vive. A pesar de mencionar todos estos aspectos en el

currículum, en ningún momento se menciona la forma de trabajarlos y, a menudo, aspectos relacionados con la educación emocional quedan en el olvido de las programaciones de aula.

Uno de los elementos que componen el currículum son los objetivos, los cuales se definen como las capacidades que se espera que hayan adquirido los alumnos, como consecuencia de la intervención escolar, al finalizar cada uno de los tramos educativos. Dentro de estas capacidades en Educación Infantil se refieren a los ámbitos motor, afectivo, moral-ético, comunicativo-lingüístico, social, cognitivo y matemático. Por tanto, este TFG se va a relacionar con el ámbito afectivo y social que engloba las capacidades relacionadas con las emociones, los sentimientos, la identidad, la autoestima, el autoconcepto, la capacidad de superación, etc.

A pesar de que en el currículum de infantil se incluya el ámbito afectivo, es importante resaltar que se deja de lado el concepto de inteligencia emocional (o socioemocional) el cual es vital para trabajar en el desarrollo integral de la persona, y más aún en esta etapa fundamental en la que se construyen las bases de todo aprendizaje. Si educamos bajo las premisas de esta tendencia, los niños desarrollaran aptitudes que le serán de gran ayuda en el día a día y les ayudara a ser más felices y competentes en la vida adulta. Analizando el currículum, la labor del docente es la de ofrecer estrategias metodológicas que les permitan la regulación y control emocional y la superación y cambio sobre las mismas ejecutando las conductas adecuadas para afrontar las adversidades y contratiempos surgidos que impidan realizar o ejecutar acciones que les proporcionen el máximo bienestar.

Mediante la realización de actividades relacionadas con este ámbito emocional estaremos trabajando la inteligencia emocional. Se fomenta la predisposición y motivación a participar de forma activa y se propicia la mejora del reconocimiento de su estado emocional, la comprensión de sus sentimientos y la capacidad para adecuar su estado a la situación, haciendo que el clima de clase se vea mejorado significativamente. Si los adultos somos capaces de preparar a los pequeños a enfrentarse a los obstáculos viéndolos como retos a superar, formaremos alumnos más motivados para poder seguir sin afrontar las diversas dificultades que nos plantea la vida. Como se ha dicho, es vital trabajar la inteligencia emocional en los niños, y además la escuela les permite aprender a compartir juegos, ilusiones y experiencias afectivas.

En el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, recoge en su Anexo único, concretamente en el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal, que “el niño a estas edades debe de crear una imagen positiva de sí mismo, que le proporcione autonomía y seguridad, construyendo

de esta forma su autoestima y su propia identidad”. En la formación de la propia identidad, influyen las emociones que se sienten diariamente, por lo que es necesario conocerlas y saber regularlas para formar una autoestima positiva.

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, en su artículo 3, expone que la finalidad de la educación es “contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños”. Teniendo en cuenta este fin, la educación persigue un desarrollo integral del niño en la que entendemos que el desarrollo emocional está contenido en ellos. Este Decreto se complementa con 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, la cual establece “una intervención educativa que contemple como principio la diversidad del alumnado, adaptando la práctica educativa a sus características.

Así mismo, la Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece y se regula la ordenación de la educación infantil, en sus Anexos I y II se aproxima esta concepción de la educación emocional, considerando la atención a la diversidad como el primer principio metodológico: “La atención a la diversidad se halla en la esencia de la Educación Infantil, que supone el inicio del proceso de crecimiento de niños y niñas [...]”. El alumnado con necesidades de apoyo educativo, como todos, debe alcanzar el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional.

En Castilla y León, el Anexo I de la Instrucción de 9 de julio de 2015 de la Dirección General de Innovación Educativa y Formación del Profesorado, por el que se restablece el procedimiento de recogida y tratamiento del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en centros docentes de esta comunidad, establece la relación entre “tipología” y “categoría” en los grupos concretos que están contemplados en esta comunidad.

La educación de las emociones siempre ha estado en la escuela relegada a un segundo plano, no considerándola en ningún caso de forma explícita y formando durante años parte del currículo oculto. En la actualidad las autoridades han incluido los términos “habilidades sociales” y “competencia social” acercándose al concepto de educación socioemocional, los cuales quedan recogidos en los diferentes decretos de las Comunidades Autónomas.

El modelo de escuela con el que trabajamos es un modelo inclusivo, en el que la educación emocional supone dar respuesta al conjunto de necesidades del alumnado, basándose en la prevención efectiva y en el desarrollo de las competencias socioemocionales, centrándose en la

disminución de los factores de riesgo y en la potenciación de los factores protectores (Bisquerra, 2012).

En concreto, la educación emocional ofrece orientaciones para que el alumnado adquiera capacidades y habilidades sobre las emociones, y que, conforme a su desarrollo evolutivo, sea capaz de valorar las propias emociones, las de los demás, y obtenga un cierto grado de competencia en la regulación de las mismas y en la toma de decisiones (Bar-On, y Parker, 2000; Bisquerra,2009,2012; Carpena, 2010; Darder, y Bach, 2006; Durlak y Weissberg, 2010; Fernández-Berrocal, Ruiz, Extremera, y Cabello, 2009; Marina, 2005; Mayer y Salovey,1997; Obiols,2005; Pena, y Repetto, 2008; Sánchez,2010)

Como afirma Goleman (1996, p.5): “Mi tesis es que la diferencia entre las personas radica en el conjunto de habilidades que hemos dado a llamar inteligencia emocional, habilidades entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo. Y todas estas capacidades, como podremos comprobar pueden enseñarse a los niños, brindándoles así la oportunidad de sacar el mayor rendimiento posible al potencial intelectual que les haya correspondido en la lotería genética”.

El problema es que en la actualidad la educación emocional queda al azar y a la buena predisposición de la organización y programación docente y esto en niveles superiores puede tener unas consecuencias desastrosas. Nos identificamos con Goleman (1996) cuando imagina que algún día la educación incluirá en su programa de estudios la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaboración con los demás.

Para poder optar al grado de Educación Infantil de la Universidad de Valladolid, debemos tener en cuenta las competencias generales y específicas con las que vamos a trabajar y que paso a enumerar:

Competencias generales:

- 1) Conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de:
 - Aspectos principales de terminología educativa.
 - Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo.
 - Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el currículum de Educación Infantil.

- Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa.
 - Principales técnicas de enseñanza-aprendizaje.
- 2) Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y que posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:
- Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
 - Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
 - Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.
- 3) Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas de índole social, científica o ética (aunque este no ha podido llevarse a cabo de forma exhaustiva)
- 4) Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un problema público tanto especializado como no especializado.
- 5) Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. La concreción de esta competencia implica el desarrollo de
- La capacidad de actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo.
 - La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.
 - El conocimiento, comprensión y dominio de metodologías y estrategias de aprendizaje.
 - La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.
 - El fomento de espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.
- 6) Desarrollo de un compromiso ético en su configuración como profesional, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables, garantizando la igualdad efectiva de hombres y mujeres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

Competencias específicas:

Los estudiantes del Título de Maestro en Educación Infantil deben adquirir durante sus estudios una relación de competencias específicas. En concreto:

- Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 0-6, en el contexto familiar, social y escolar.
- Conocer los desarrollos de la psicología educativa de la infancia en los periodos 3-6.
- Capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico.
- Promover la participación en actividades colectivas, trabajo cooperativo y esfuerzo individual.
- Capacidad para identificar dificultades de aprendizaje.
- Crear y mantener lazos con las familias para incidir eficazmente en el proceso educativo.

5. MARCO TEÓRICO

5.1. Conceptos

Para comenzar entendiendo los términos que nos competen, lo más adecuado es revisar las definiciones dadas por expertos en este ámbito. No somos conscientes de la dificultad que supone definir “emoción” hasta que nos ponemos a ello y esto podemos observarlo en la afirmación “casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En este momento prácticamente nadie afirma poder entenderla” (Wenger, Jones y Jones, p.6). El concepto de “inteligencia emocional” fue utilizado por primera vez por Salovey y Mayer. En su artículo *Emotional Intelligence* (1990), ambos definen las emociones como respuestas organizadas en las que intervienen factores psicológicos, cognitivos, motivaciones y experienciales. Para estos autores, las emociones surgen como respuesta a eventos, internos o externos, que tienen una valencia positiva o negativa para el individuo y suponen una respuesta adaptativa capaz de transformar las interacciones personales y sociales en experiencias enriquecedoras.

Otro autor de sumo prestigio en cuanto a la educación emocional se refiere es Goleman, por lo que debemos considerar su punto de vista.

Utilizo el termino emoción para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a las condiciones psicológicas y biológicas que lo caracterizan, así como a una serie de inclinaciones a la actuación. [...] Todas las emociones son esencialmente impulsos a la acción [...] cada una de ellas inclina a un cierto tipo de conducta. [...] Las emociones facilitan las decisiones y guían nuestra conducta (Goleman, 1996, p.331)

No podemos olvidar en un trabajo de este ámbito citar a Rafael Bisquerra, profesor de universidad de Barcelona que desde los años noventa investiga sobre educación emocional quien lo define como:

Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimientos) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción del ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de los que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión) (Bisquerra, 2000, p.63).

Posteriormente, realizó algunas aportaciones que ayudaban a comprender el término emoción, entre ellas “como consecuencia se produce una respuesta neuro física [...]. Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada (2003, p.63).

En el año 2000, los psicólogos Vallés y Vallés se especializaron en el ámbito emocional y, en especial, en el uso de ello en el ámbito educativo. Estos autores definen la emoción como una “acción súbita y de duración breve del organismo ante una situación o acontecimiento externo (suceso) o interno (evocación por los pensamientos)” (p.38)

Una definición muy sencilla del concepto que nos ocupa es la realizada por Palmero (2002), quien la define como una respuesta a una valoración significativa en la que se ve involucrado el fenómeno emocional como proceso y como respuesta.

Posteriormente, Abascal, Jiménez y Martín (2003, p.40) señalan que: “las emociones son un proceso que implica una serie de condiciones desencadenantes (estímulos relevantes), la existencia de experiencias subjetivas o sentimientos (interpretación subjetiva), diversos niveles de procesamiento cognitivo (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones

expresivos y de comunicación (expresión emocional), que tiene unos efectos motivadores (movilización para la acción) y una finalidad: que es la adaptación a un entorno en continuo cambio”.

Otras aportaciones como las de Mora y Sanguinetti nos ayudan a entender este concepto. Ellos lo definen como “reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos (2004, p.97)

Una vez analizadas varias definiciones del mismo término emoción podemos extraer en conclusión algunas características comunes de todas ellas y es que se trata de respuestas a eventos internos o externos en los que se involucran diversos factores y en el que el individuo reacciona de forma subjetiva a las mismas produciendo respuestas adaptativas a la información recibida. Su duración es breve e implican necesariamente un cambio neurológico. Son funcionales y establecen fenómenos sociales que nos preparan para afrontar diversas situaciones. Es frecuente confundir el termino emoción con fenómenos afectivos como sentimiento, pasión, carácter, humor o estado de ánimo entre otros.

Tras este breve repaso de la definición de emoción debemos plantearnos qué se conoce como inteligencia socioemocional, la cual hablaremos de inteligencia emocional ya que se tiene su base en este último y se nutre de él. La inteligencia socioemocional tiene un papel esencial en la adquisición de recursos y habilidades básicas necesarias para interactuar con los otros [...] y favorece el desarrollo de habilidades sociales para comunicarse, resolver conflictos y cooperar con los demás. Poseer una buena competencia y habilidad sociales es la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Aquellos niños que dominan estas habilidades son capaces de interactuar de forma más efectiva y adaptativa. Tanto en el contexto educativo como familiar, el desarrollo adecuado de las habilidades que constituyen la inteligencia emocional favorece la adaptación, el ajuste y el desarrollo óptimo. (Martínez Salanova, E., & Pereira Domínguez, C., 2014)

Tal y como hemos referido arriba debemos tener en cuenta las aportaciones realizadas por estos autores y las definiciones de Educación Emocional de cada uno de ellos.

Salovey y Mayer en Vallés y Vallés (2000, p.90) la definen como “subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y las emociones propias, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”.

Uno de los grandes referentes en este ámbito es Gardner, como ya hemos mencionado, el cual no utiliza en ningún momento el término inteligencia emocional, refiriéndose en todo momento a inteligencias múltiples y siendo estas las bases, para muchos autores sobre las que se asienta el concepto. Este autor postuló que el concepto de inteligencia utilizado antes de la publicación de su libro *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (1983) era insuficiente para describir las capacidades reales de cualquier persona.

Entre la definición dada por Goleman, principal difusor de la inteligencia emocional y dos de las inteligencias descritas por Gardner (interpersonal e intrapersonal) encontramos múltiples similitudes, entre la que destaco: “la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (1996, p.89).

Es, por tanto, que, si analizamos en profundidad algunos de estos autores, la motivación y la resiliencia están presentes en todas sus definiciones de forma intrínseca, estableciendo un componente fundamental para conseguir nuestra estabilidad emocional que es la seguridad en nosotros mismos y la empatía para conseguir el bienestar del prójimo. La resiliencia es el término fundamental de nuestro trabajo, definida como capacidad que posibilita a una persona a afrontar una situación desfavorable, sobreponiéndose y aprovechando esa situación para salir beneficiado de ella.

El concepto de resiliencia proviene de la palabra latina *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, rebotar, ser repelido o resurgir. En sus orígenes se utilizaba en la metalurgia para referirse a la capacidad de los materiales a resistir un impacto y recuperar su estructura original. Este concepto fue aceptado en el ámbito de las ciencias sociales refiriéndose a las personas resilientes como aquellas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas. (Rutter, 1993 citado por Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1996, p.52).

La palabra resiliencia aparece por primera vez como alusión a la sorprendente capacidad de algunos niños para construir la resiliencia en tiempos de guerra en Gran Bretaña a pesar de las arriesgadas condiciones de vida a las que estaban expuestos en 1942 en época de la Segunda Guerra Mundial.

“La resiliencia es una metáfora sobre posibilidades de reconstrucción humana que apuesta por suministrar un mando de caricias proveniente del contexto social a la persona herida, con el

objetivo de permitirle desarrollar aquellas capacidades y habilidades que le pueden catapultar hacia su transformación”. (Forés, A. y Gravé, J., 2008, p.26).

Así mismo, las ideas propuestas por Grotberg, 1995, citadas por Kotkiarenco (1997, p.5) definen resiliencia como “capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez”. En esta misma línea de pensamientos se encuentran autores como Rodríguez y Aguilar (2003, p.241) que definen el término como “proceso que refuerza las opiniones y oportunidades de la persona, sobre todo del niño y el joven mediante la aplicación de sus capacidades y recursos internos para enfrentarse a situaciones de alto riesgo, a fin de superarlas, mejorar su calidad de vida y hacer viables sus proyectos a futuro”

Es fundamental crear un clima de afecto y cordialidad, tanto en el ámbito escolar como familiar, donde el respeto sea la base para la creación y fortalecimiento de su autoestima, evitando climas en los que prime el autoritarismo. Siguiendo esta idea, Melillo (2001, p.125) afirma que “Generalmente los padres o cuidadores construyen resiliencia cuando sostienen con los niños y adolescentes una relación basada en el amor incondicional, lo cual no significa exento de los límites adecuados, que se expresa en sus actos cuando favorecen la autoestima y la autonomía, estimulan la capacidad de resolver problemas y de mantener un buen ánimo en situaciones adversas, e instalan un clima de afecto y alegría. También ocurre en el caso de los docentes, cuando incluyen en su tarea conductas como las mencionadas, es decir, cuando se preocupan por su tarea, sobre todo, por los destinatarios”

Es por ello, que tanto la familia como la escuela deben trabajar unidos en el diseño e implementación de estrategias generadoras de resiliencia, capacitando al alumnado para hacer frente a las adversidades y superar los riesgos que la vida nos plantee.

Quiero finalizar este breve marco teórico haciendo referencia al informe Delors de la UNESCO de 1996, el cual considero base fundamental para cualquier programación didáctica en la que se recogen los 4 aspectos imprescindibles para una educación de calidad: aprender a ser, aprender a conocer, aprender a hacer y aprender a convivir con los demás. Subrayo cada uno de ellos para conseguir en la escuela programas que promuevan la resiliencia en el entorno educativo.

5.2. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Este trabajo pretende transformar las emociones negativas en positivas. El confinamiento, el distanciamiento social, la separación presencial de familiares y amigos, el no contacto físico, etc. situaciones generadas a consecuencia de los cierres de los centros escolares y el decreto del estado de alarma del país generan situaciones no agradables para las personas. En este caso que nos ocupa, queremos convertir la inseguridad de la vuelta a la normalidad en una motivación para continuar aprendiendo, mostrando empatía con los demás y enseñar a nuestros pequeños a ser resilientes y afrontar la vida con nuevos cambios mostrando una seguridad absoluta y generando una autoestima y un autoconcepto positivo de ellos mismos para que puedan ver esta misma imagen proyectada en los demás.

En cuanto a la clasificación de las emociones son muchos los autores que han intentado realizar una clasificación o categorización de las mismas, no llegando a una clara unificación y habiendo discrepancias entre ellas. Una de las clasificaciones es la propuesta por Lázarus (1991, citado en Bisquerra, 2009) quien habla de emociones positivas, emociones negativas y emociones ambiguas Lazarus donde las define como:

- Emociones negativas: aparecen ante acontecimientos que se valoran como desfavorables respecto al logro de los propios objetivos (amenazas, pérdidas, dificultades, etc., que requieren energías y movilización para ser afrontados. Algunos ejemplos de estas emociones son el miedo, la tristeza, la ira o la ansiedad entre otras.
- Emociones positivas: aparecen como resultado de acontecimientos que son evaluados como favorables respecto al logro de objetivos. Se trata de emociones agradables que producen placer y bienestar.
- Emociones ambiguas: son aquellas cuya valoración favorable o desfavorable depende de las circunstancias en las que se produzca. Los autores difieren sobre que emociones incluir en esta categoría y la sorpresa es la emoción más representativa de este grupo.

Se ha podido comprobar que la duración de las emociones negativas suele ser superior a la de las positivas. Respecto a esto, Bisquerra afirma:

Conviene tener presente que “emociones negativas” no significa “emociones malas”. A veces se ha establecido erróneamente una identificación entre lo negativo igual a malo [...]. Lo cual puede llevar a pensar que “soy malo puesto que tengo emociones malas”, y de esto se puede derivar un complejo de culpabilidad. Hay que tener presente que la inevitabilidad de

experimentar emociones negativas [...] no debe confundirse con la maldad de la persona. La maldad solo es atribuible al comportamiento subsecuente a la emoción, pero no a la emoción en sí (2009, p.74).

Para identificar, denominar y clasificar las emociones, hay tres criterios para tener en cuenta: especificidad (aspecto cualitativo y específico de cada emoción, que permite etiquetar las emociones en distintas familias, identificadas por la emoción más representativa), intensidad (fuerza con la que se vive una determinada emoción) y temporalidad o duración de cada emoción (Bisquerra, 2009).

Teniendo en cuenta lo mencionado procedemos a desarrollar la propuesta didáctica de defensa de este trabajo de fin de grado, el cual pretende identificar estas “emociones negativas” consecuentes de la situación anómala vivida por nuestros pequeños y la incertidumbre de la dificultad de gestión por parte de muchas familias surgida durante estos meses. El objetivo es que a fecha 11 de junio de 2020, y a tan solo unos días de la entrega de este, se notifica que la vuelta a las aulas va a ser con total normalidad en las edades que nos competen, estableciendo una ratio de 20 alumnos por aula. Debemos tener en cuenta que es imprescindible volver a las aulas estableciendo una rutina de normalidad y creando un clima de afecto y de seguridad más aún si cabe, que les ofrezca a nuestros pequeños las máximas garantías y confianza estos cambios bruscos y radicales que están sufriendo en edades tan tempranas.

Dentro de la Educación Emocional y según Bisquerra, 2003 pág. 23-26 podemos hablar de:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Motivación
- Las habilidades socioemocionales
- Las habilidades para la vida
- El desarrollo de la autoestima

Para finalizar decir que la inteligencia emocional es la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar una emoción; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y tener conocimiento emocional, y la habilidad para regular reflexivamente las emociones de forma que promuevan el crecimiento emocional e intelectual (Mestre y Fernández, 2007), es decir la Inteligencia Emocional es la habilidad para identificar, utilizar, comprender y manejar las emociones. Por otro lado (Daniel Goleman, 1996) explica por qué la inteligencia emocional no está tan relacionada con el

coeficiente intelectual y si más con las emociones, ya que hay personas con un elevado coeficiente intelectual que fracasan en la vida, mientras que otras con un coeficiente intelectual más moderado que triunfan. La inteligencia emocional es una forma de interacción con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. A su vez la inteligencia emocional está compuesta por varios elementos (Bisquerra, 2005): el conocimiento y expresión emocional que engloba emociones propias y ajenas, comunicación no verbal y expresión emocional. Regulación emocional que incluye el control emocional, las estrategias de relajación y la conversación. Como último elemento tenemos las habilidades sociales como la escucha, la ayuda a los otros y las normas de convivencia.

5.3. EMOCIONES Y EDUCACIÓN

La vuelta al colegio después de este periodo de incertidumbre y cambios en los menores puede suponer un duro golpe y muchos de los alumnos pueden haber generado emociones no favorables para su aprendizaje. El centro educativo es un escenario de convivencia diaria, en la que pasan gran parte de su día y donde comparten emociones a cada momento, tanto en su lenguaje verbal como no verbal. Es aquí, junto con el hogar donde se produce principalmente el desarrollo emocional y se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional. (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004)

Diversos estudios e investigaciones han demostrado que las emociones influyen en procesos cognitivos como la atención y memoria, es por ello, que razonablemente nos invita a pensar que las emociones influyen en el aprendizaje. Autores como Adell (2006, citado en Jiménez y López-Zafra, 2009) consideran que el bienestar y la satisfacción ejercen una influencia constante durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Otros autores como Núñez y González-Pumariega (1996; citados en García y Dómenech, 1997-9 afirman que para aprender es importante “poder” pero también lo es “querer” referido a las capacidades cognitivas implicadas y a la disposición/motivación hacia el aprendizaje respectivamente. Se han realizado numerosos estudios intentando demostrar esta relación, pero los resultados son confusos e incluso contradictorios (Jiménez & López-Zafra, 2009). Según estas investigadoras existen relaciones moderadamente significativas entre emociones y rendimiento académico según autoinformes, pero también han encontrado algunos en cuyo caso las relaciones que se establecen entre éxito

académico y emoción son muy limitadas e incluso nulas. Estas divergencias están basadas según estas autoras en aspectos como:

- La falta de acuerdo sobre cuál es la definición exacta de inteligencia emocional y, por tanto, la falta de ítems que lo evalúen.
- En consecuencia, de lo anterior, la falta de herramientas evaluadoras.
- Las diferencias metodológicas.
- La complejidad de evaluación del aprendizaje. No se establece claramente cuáles son las variables por evaluar y las calificaciones no reflejan con exactitud el grado de aprendizaje adquirido en muchos de los casos.

Sin embargo, son muchos los estudios que relacionan la inteligencia emocional con el nivel académico y la competencia social en cierta medida, considerando otras variables como la inteligencia general del alumno o características propias de la personalidad (Jiménez y López-Zafra, 2009).

Estos y otros autores plantean una serie de aspectos o factores que si demostraran la influencia de las habilidades emocionales en el aprendizaje:

- Las emociones facilitan el pensamiento: es fundamental la regulación y gestión de las emociones para el pensamiento, ya que producen un aumento de la concentración, controlan la impulsividad y amortiguan el efecto del estrés.
- Las emociones influyen en la motivación hacia el aprendizaje. Para entender con claridad esta afirmación sería conveniente repasar la definición de motivación extraída de Beltran,1993; Bueno, 1995 y McClelland,1989, entre otros, quienes la entienden como una serie de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de la conducta. Así mismo, sería conveniente revisar las aclaraciones sobre motivación, emoción y rendimiento académico de García y Dómenech (1997). Por su parte, Bisquerra (2009) recoge esta afirmación de Izard (1994): “La emoción predispone a la acción. Por tanto, es una fuente importante de motivación”.

Izard en 1989 propuso una serie de funciones sociales de la emoción que nos llevan a concluir que la manera de relacionarnos con los demás está regulada íntimamente con las expresiones emocionales y que estas a su vez, regulan la manera en que los demás responden a esa misma emoción. En una investigación realizada por Coyne en 1976 se puede observar que las personas deprimidas expresan su estado emocional a los demás para conseguir apoyo y consuelo. Por tanto, la comunicación y relación con el resto de las personas nos facilita la interacción social.

Esta afirmación se reafirma en otro estudio realizado por Kraut y Johnson en 1979 quienes llegaron a la conclusión que las personas sonreían más cuando interactuaban socialmente con otras personas que cuando sentían alegría, por tanto, tras diversos análisis podemos afirmar apoyándonos en otros autores como Isen, Daubman y Nowicki, en 1987 que el afecto positivo facilita la conducta prosocial.

La educación basada en las emociones posee como objetivo esencial desarrollar las competencias emocionales y sociales del alumnado (Bisquerra, 2000). Reforzar la dimensión emocional y social es imprescindible después de este periodo, y al inicio de curso escolar, para crear la mayor seguridad para afrontar un nuevo periodo escolar en el que es probable que se observen ciertos cambios en las rutinas adoptadas hasta el momento. Es necesario que el alumnado adquiera conocimientos basados en las emociones y que, adaptado a su desarrollo evolutivo, sea capaz de valorar tanto sus propias emociones como las de los demás y adquirir cierto grado de competencia reguladora.

Para ello, sería necesario también formar al profesorado en un saber emocional, ya que, si no, esta regulación no sería posible. (Yoon, 2002; Zins, 2004; Bisquerra, 2008; Jiménez Bénédict, 2008). Es necesario que para que un programa de educación emocional funcione de forma adecuada debe ser compartido y aceptado por todos los miembros de la comunidad educativa en los cuales participen de forma activa a su consecución. La empatía de familiares y profesorado va a ser fundamental como facilitadores de este aprendizaje, teniendo en cuenta las situaciones personales y adecuándonos a las circunstancias.

Establecer, por tanto, esta educación emocional desde edades tempranas es prioritario para lograr una formación del niño integral en la que la construcción de una autoestima y un autoconcepto positivo que le permitan un evolucionar y crecer

“Las emociones nos acompañan desde la niñez, por lo tanto, no ha de esperarse a la adolescencia donde la explosión de nuevas emociones y sentimientos les desbordan. En la infancia aparecen los miedos, la inseguridad, los celos, la envidia, la rabia, la ansiedad, la aversión, etc. Por lo tanto, ha de iniciarse en la educación infantil y continuarse en la adolescencia y juventud, en que el amor, las frustraciones, las fobias, los impulsos controlados y las pasiones juegan un papel decisivo en el equilibrio y desequilibrio posterior de la personalidad” (Torre, 2000, p.563)

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

6.1. Introducción

La educación emocional es imprescindible para desarrollar en las pequeñas personas con una actitud crítica, creativa y reflexiva, y debe llevarse a cabo desde edades tempranas. Es por ello, que después de este periodo inesperado que a nuestros niños (al igual que a los adultos) nos ha tocado vivir, la vuelta al aula puede suponer ciertas inseguridades y miedos que debemos vencer. Por ello, he considerado que trabajar la resiliencia como capacidad de desarrollo para conseguir era una opción muy adecuada.

Tenía previsto llevar una intervención en el aula durante mi periodo de Prácticum II en el colegio Francisco Pino de Valladolid, pero ha sido imposible por el Decreto de estado de alarma y el cierre de los centros escolares. A pesar de ello, he realizado la propuesta teniendo en cuenta el contexto y las características del aula, pensando en la posible implementación por parte de los docentes a la vuelta a la normalidad y coincidiendo con el inicio de un nuevo periodo escolar el curso que viene.

Quería destacar que este tema ha despertado una gran curiosidad en mí y he sentido la necesidad al finalizar este trabajo de investigación de seguir indagando sobre la resiliencia y las nuevas adaptaciones necesarias para conseguir que la vuelta a la normalidad se realice de la forma más positiva para todo el personal educativo.

6.2. Justificación

Es fundamental que se establezca un equilibrio psicológico como elemento mediador entre rendimiento y emociones para minimizar las secuelas psicológicas, afectivas y sociales que se hayan podido generar durante el confinamiento y el estado de alarma provocado por la aparición del virus Covid-19. Existen investigaciones recientes y estudios (Extremera y Fernández-Berrocal, 2001; 2003; citados en Jiménez y López-Zafra, 2009) que se centran en el planteamiento que explica la relación entre emoción y aprendizaje y defienden que el desajuste emocional podría generar dificultades en la concentración y en la memoria como hemos indicado con anterioridad. En cuanto a las consecuencias a nivel psicológico que podrían provocar en el alumnado serían un aumento de la ansiedad y sentimientos negativos como sensación de fracaso o frustración, los cuales a su vez estarían generados por un desajuste académico o un deterioro de este. Estas consecuencias pueden acompañarse de otras como depresión o aislamiento, las cuales generarían una elevada preocupación íntimamente ligada a la

capacidad de atención y concentración que afectarían negativamente en el nivel y rendimiento académico, disminuyéndolo de manera significativa.

Como ya hemos explicado, la autoestima es un factor de vital relevancia en el desarrollo psicológico, moral y social del niño, así como en su rendimiento escolar, y en general en todo su crecimiento personal. Además, tal y como se ha explicado con anterioridad, el contexto de la escuela es de gran influencia en el desarrollo tanto del autoconcepto como de la autoestima. Por ello, a continuación, presentamos una propuesta destinada a la educación, el fomento y el correcto desarrollo de un autoconcepto realista, así como de una autoestima adecuada y equilibrada en los estudiantes. Pretendemos hacer conscientes a los niños de la idea que tienen de sí mismos, y ajustar la misma a la realidad. Esto implica aceptar tanto las virtudes como los defectos, y valorar las diferencias propias y de los compañeros. La presente propuesta didáctica consta de un conjunto de actividades y materiales, organizadas para poder ser desarrolladas y utilizadas a lo largo de todo el curso escolar, estableciéndose algunas de ellas como rutina de aula. Teniendo en cuenta la naturaleza de los objetivos que queremos alcanzar, he considerado que esta propuesta debería desarrollarse al inicio del curso escolar y coincidiendo con la vuelta a la vida “normal”. Se trata, por tanto, de una propuesta transversal y extensiva. Las actividades que se presentarán a continuación están adecuadas al tercer curso de Educación Infantil, pero la idea general de la propuesta, así como su fin último, creemos que se podría y se debería aplicar a todos los niveles de escolarización y que sería muy beneficioso para todos ellos.

6.3. Contexto del centro educativo

El centro elegido en caso de haber podido llevar a cabo mi propuesta didáctica es el C.E.I.P. Francisco Pino Valladolid. Se trata de un colegio de enseñanza pública y línea dos en la etapa de educación infantil, situado en la zona sur, en concreto en el barrio de Parquesol. Se trata de un centro de escolarización preferente para alumnado con discapacidad física de tipo motórico. Ubicado en zona urbana, dentro de un barrio bien estructurado, configurado por viviendas unifamiliares y grandes bloques, rodeados de zonas verdes, zonas de juegos y parques, calles y avenidas amplias dentro del barrio. La mayoría de las familias tienen un nivel de estudios medio-alto cuyas profesiones son muy variadas y formadas por dos hijos/as. El nivel de participación en el centro es alto, aunque condicionado por sus trabajos y disponibilidad horaria.

6.4. Características de los destinatarios

A pesar del breve periodo de tiempo que pude pasar en el aula y analizando a mis alumnos de prácticas que es donde había decidido poner en práctica esta propuesta, puedo decir que el

comportamiento general de la clase era adecuado, existiendo conflictos puntuales en el día a día como es habitual en estas edades con fácil resolución todos ellos.

Se trata de una clase heterogénea, con gran diversidad a nivel físico y evolutivo. A pesar de ello, todos comparten ciertas características psicológicas (no olvidando el resto, pero teniendo en cuenta que para esta propuesta es en el que más debemos centrarnos) que paso a mencionar:

- Son alumnos sociables, extrovertidos y con grandes inquietudes.
- Desarrollan una gran imaginación a la hora de resolver cuestiones.
- Actúan de forma autónoma en la mayor parte de sus acciones diarias.
- Sienten gran curiosidad por descubrir el mundo que les rodea.
- Distinguen la realidad de la ficción, aunque en algunos casos les resulten confusos ciertos aspectos y necesiten algunas aclaraciones.
- Presentan actitudes respetuosas y afectivas, siendo receptivos a las propuestas y realizando una escucha activa y participativa de las mismas.
- Reconocen gran parte de las emociones tanto propias como de las demás personas, aunque quizás, no siempre sepan expresarlas verbalmente y con exactitud.

6.5. Objetivos

4.5.1. Objetivo general

- Transferir y aplicar los contenidos y las estrategias didácticas de aprendizaje a los distintos ámbitos disciplinares
- Identificar el lugar que ocupa la educación emocional en el currículo de Educación Infantil
- Desarrollar una propuesta didáctica que sirva de orientación a la hora de desarrollar la educación emocional en el aula de infantil
- Comprender la necesidad de implementar la educación emocional en la escuela

4.5.2. Objetivos específicos

- Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, mostrando siempre el máximo respeto. (Así mismo, con los sentimientos de las otras personas)

- Lograr una imagen ajustada de sí mismos acorde a la edad
- Descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una autoestima y un autoconcepto adecuados a su desarrollo.
- Trabajar la resiliencia como capacidad a desarrollar para la superación de los obstáculos desde edades tempranas.
- Utilizar la lengua oral y otros lenguajes como medio de expresión de ideas, sentimientos, emociones y deseos.

6.6. Contenidos

Los contenidos para llevar a cabo mi propuesta educativa han sido extraídos del Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil de la Comunidad de Castilla y León. Para un mejor entendimiento quiero destacar del primera área los siguientes contenidos de acuerdo con mi propuesta educativa:

- Valoración adecuada de sus posibilidades de resolver distintas situaciones y solicitud de ayuda cuando reconoce sus limitaciones.
- Identificación de los sentimientos y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios en las distintas situaciones y actividades.
- Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.
- Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.

En cuanto al segundo y tercer área quiero destacar:

- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y de la de los demás.
- Utilización apropiada de producciones de vídeos y películas que ayuden a la adquisición de contenidos educativos.
- Expresión y comunicación, a través de producciones plásticas variadas, de hechos, de vivencias, situaciones, emociones, sentimientos y fantasías.

6.7. Temporalización

La inteligencia emocional es un tema que no está demasiado extendido en las aulas como ya hemos comentado. Esto es debido a que un gran número de maestros están centrados en los aspectos curriculares relacionados con los conocimientos y no se da la importancia necesaria y fundamental que requiere la inteligencia emocional como parte fundamental en el desarrollo integral del niño.

El desarrollo de las actividades tiene un orden progresivo en el que se inicia con el conocimiento de la emoción, para dar paso a la identificación y posteriormente a la representación para poder finalizar a la regulación emocional que es el objetivo final. El inicio y progresiva capacidad de superación y resolución de los problemas o adversidades que les puedan surgir en cualquier momento es el objetivo final.

Para ello, he desarrollado una propuesta didáctica que consta de 11 sesiones, en la que la primera se considera como de motivación e introducción a la programación, que se llevaran a cabo a lo largo de aproximadamente dos semanas, con una duración media de 45-60 minutos cada una de ellas.

Esta intervención educativa tendría lugar al inicio del curso escolar, en concreto, y por lo que hasta el momento podemos conocer, en septiembre, momento en el cual se restablecería la normalidad educativa en este nivel. Considero que es el momento más adecuado, ya que está pensado analizando y teniendo en cuenta las circunstancias vividas y necesitamos evaluar y conocer de forma exhaustiva el nivel emocional con el que nuestros pequeños vuelven al colegio, para poder adaptar la programación didáctica a sus circunstancias. Lo integraría dentro de un proyecto de educación emocional que establecería en todos los niveles como primer proyecto trimestral si esto fuera posible.

6.8. Metodología

El objetivo es ayudar a desarrollar en nuestros pequeños todas y cada una de las competencias emocionales básicas y para ello la forma más motivadora y sencilla es mediante el juego. Es un recurso básico en esta etapa y es el mecanismo innato que ayuda al niño a aprender de forma

autónoma, practicar habilidades y capacidades y modificar aquellas conductas o comportamientos que no le ayudan a conseguir su objetivo.

Por otro lado, no debemos olvidar la utilización de cuentos, los cuales ofrecen a los niños historias con un marco de entrenamiento emocional incalculable, en el que la imaginación es protagonista sin sentir ningún tipo de riesgo físico. Los cuentos permiten la introspección, la autoconciencia y el autoconocimiento, y nos permiten a través de sus expresiones conocer en qué estado emocional se encuentra nuestro alumnado. Por ello, todos los días iniciaremos la sesión con la lectura de uno de ellos. ES fundamental elegir bien el cuento que nos ayude a trabajar las emociones de forma correcta sin perder de vista el objetivo final de la sesión, pero teniendo en cuenta que no debemos perder la motivación y debemos entretener, divertir y enganchar a los alumnos para seguir trabajando. Con la lectura podemos maximizar el potencial educativo emocional trabajando a lo largo del cuento o al final de este los sentimientos generados en el personaje, como lo podemos saber, como sabríamos que siente otra cosa, que haríamos en su lugar, podríamos actuar de otra forma Y de esta forma reflexionar sobre experiencias vivenciales de nuestro alumno y observar en qué momento emocional se encuentran. Es por ello por lo que todas las actividades comenzarán con la lectura de un cuento del ámbito emocional en el que las inseguridades, la resiliencia y la empatía son protagonistas de estos.

6.9. Sesiones

ACTIVIDAD 1. LA CAJA DE LAS EMOCIONES

- ❖ OBJETIVO
 - Profundizar en el conocimiento de las diferentes emociones
 - Identificar punto de partida y el nivel emocional del alumnado a la vuelta al aula.
- ❖ RECURSOS
 - Libro “Monstruo de Colores”
 - Caja mágica
 - Mural
 - Imágenes impresas
- ❖ TEMPORALIZACION: aproximadamente 45 minutos

- ❖ **DESARROLLO:** se trata de introducir la temática emocional en el aula investigando los conocimientos que nuestro alumnado posee acerca de las emociones. Recordaremos los 6 grandes grupos en los que se engloban las emociones (miedo, sorpresa, antipatía, rabia, alegría y tristeza), haciendo alusión al libro Monstruo de Colores, el cual conocen y les encanta, y en caso necesario volveremos a leerlo y observando y anotando sus impresiones y reacciones. Como el tema que nos ocupa es la vuelta del confinamiento y el estado de alarma, vamos a elegir fotografías relacionadas con este tema. Para ello (ver anexo I), prepararemos una gran caja mágica (de cartón, o reciclada) y la situaremos en un lugar accesible y visible por todo el alumnado. Para comenzar el docente sacará una primera imagen creando expectación sobre aquello que se encontrará en el interior. Mostraremos una primera imagen al alumno, y observaremos que reacciones y emociones suscita, pidiendo que cada uno de ellos nos cuente sus sensaciones y experiencias sobre aquello que les sugiere. Respetando el turno de palabra y escuchando a todos los alumnos y compañeros, comentaremos por qué nos sentimos así. Continuaremos con el resto de las imágenes y al final, mostraremos al alumnado todas ellas, debiendo elegir una, la que más nos represente durante todo este tiempo. El aula tendrá diferenciados 6 grandes murales. (correspondientes a la clasificación explicada) y nos situaremos delante del que se aproxime más a nuestra forma de sentir. Será el momento de plasmar con el dibujo que nos represente nuestra emoción, y pondremos nuestro nombre debajo del dibujo realizado, procurando no ocupar todo el espacio ya que debemos continuar con la actividad. Finalmente observaremos los murales creados, dialogando sobre los resultados obtenidos. Estos murales continuaran expuestos en el aula durante toda la duración de esta programación, incluso pudiéndose alargar a todo el curso, realizando aportaciones a lo largo del mismo y recurriendo a ellos cuando sea necesario.

ACTIVIDAD 2: SUPERHÉROES EN APUROS

- ❖ **OBJETIVOS:**
 - Identificar sentimientos propios y de los demás a través de imágenes reales
 - Empatizar con los sentimientos ajenos y tratar de ayudar a resolverlos.
- ❖ **RECURSOS**
 - Libro “Tipos duros” (también tienen sentimientos)
 - Fotografías del alumnado
- ❖ **TEMPORALIZACION:** aproximadamente 45 minutos

- ❖ **DESARROLLO:** Una vez identificadas las emociones, debemos encontrar una motivación para el alumnado con la que podamos seguir con nuestro trabajo de investigación. Todos los superhéroes experimentan emociones diversas como tristeza, miedo, enfado, inseguridad, y es importante que con una motivación final y mucho esfuerzo podemos dar la vuelta a la historia. Experimentar emociones de este tipo no es malo y debemos sentir las para saber cómo afrontarlas. Es por ello por lo que para el inicio de la segunda sesión elegimos la lectura del libro Tipos Duros (también tienen sentimientos). Este libro habla de astronautas, moteros, luchadores, etc., héroes que ríen, lloran, se emocionan y no pasa nada por ello. Muestran que también tienen su corazoncito. Además, también nos sirve para romper estereotipos de género.

Para el desarrollo de esta actividad contamos con la ayuda de las familias. Les pediremos que realicen fotografías de sus niños experimentando diversas emociones y elegiremos algunas de ellas, siempre con la participación de todos los alumnos. Crearemos un dominio emocional, con el que jugaremos todo el alumnado y nos divertiremos viendo a cada uno de nuestros compañeros y a nosotros mismos sentir diversas emociones. Durante la actividad o al final de ella, podremos comentar en qué momento nos sentimos así, el motivo y entre todos, buscaremos alternativas de cambio si este sentimiento fuera desagradable o nos hiciera sentir mal. (Ver Anexo II)

ACTIVIDAD 3: SOY ÚNICO/A E IRREPETIBLE

- ❖ **OBJETIVOS**
 - Fomentar la aceptación individual de cada alumno tal y como es.
 - Aprender a valorarse individualmente aceptando sus virtudes y diferencias.
- ❖ **RECURSOS**
 - Cuento “El mayor tesoro del mundo”
 - Caja (con un espejo en el interior)
- ❖ **TEMPORALIZACIÓN:** aproximadamente 45 minutos
- ❖ **DESARROLLO:** reunidos en asamblea comenzaremos la sesión leyendo el libro “EL mayor tesoro del mundo”, el cual termina desvelando que lo más maravilloso del mundo, se encuentra en el interior de una caja sin revelar el contenido. Antes de la sesión, el docente, preparará la caja de la primera actividad con un espejo en el fondo. Una vez finalizado, mostraremos la caja y preguntaremos a los niños que puede encontrarse en el interior. (Algunos recordarán la actividad previa y otros

desarrollarán su imaginación adentrándose en la imaginación que les produce el cuento). Posteriormente, reconduciremos la actividad advirtiéndoles que la caja la han enviado los animales protagonistas del cuento, y que dentro se encuentra el mayor tesoro del mundo. Por turnos, cada uno de los niños debe abrir la caja, y sin revelar el contenido secreto del interior hasta que todos tengan la oportunidad de descubrirlo, volver a su sitio. Cada niño estará viendo su propio reflejo. Una vez finalizada la ronda, los alumnos explicarán qué había en el interior y por qué cada uno de ellos es el mayor tesoro del mundo. Después, animaremos a los niños a reflexionar sobre sus defectos, y a modo individual realizaremos en una hoja dividida en dos partes un dibujo. En la parte izquierda aparecerá un niño feliz con el título “lo mejor de mi” y en el lado derecho un niño triste “lo que puedo mejorar” (Ver Anexo III). Una vez realizada, doblaremos la hoja a la mitad y colocaremos en un corcho o pared visible del aula, las virtudes de cada uno de nuestros alumnos, quedando los defectos escondidos contra la pared.

ACTIVIDAD 4: DÍA DE LOS ELOGIOS

❖ OBJETIVOS

- Lograr seguridad y confianza en sí mismo
- Reflexionar acerca de los sentimientos que despertamos en los demás

❖ RECURSOS

- Libro “Yo voy conmigo”

❖ TEMPORALIZACIÓN: aproximadamente hora y media

❖ DESARROLLO: Para esta actividad he elegido el libro “Yo voy conmigo” en el cual la protagonista va cambiando a lo largo del libro para que un chico se fije en ella, perdiendo su identidad y todo aquello que la hacía especial, hasta no ser ella misma. Hasta que se da cuenta, y ve que no merece la pena, que lo que quiere es volver a ser ella. Esta actividad está destinada a desarrollar la confianza de los niños en sí mismos. Se trata de hacer un recorrido individual de todo el alumnado, recibiendo una frase, una palabra, un sentimiento, etc., de cada uno de nuestros compañeros, siempre en positivo. Comenzaremos con el docente, al cual, todos los niños quieren y admiran, siendo mucho más fácil de iniciar de este modo. La idea es que esta actividad se plantee como una rutina diaria en la asamblea en la que el protagonista reciba un elogio de todos sus compañeros diariamente. Será algo motivador para el alumno y hará que se sienta querido y aceptado por el grupo. Podremos elegir algunas de las frases y colgarlas por las paredes del aula para

recordarlas a diario o cuando alguno de nuestros alumnos se sienta abatido o falto de confianza para ver todo lo positivo que tiene y lo que se valora de él. Debemos recurrir a frases realistas y no exageradas, rápidas y espontáneas, controlando el desarrollo de la imaginación de nuestros pequeños ya que no es bueno tampoco el exceso de alabanzas y elogios haciendo creer que no hay errores en la persona humana.

ACTIVIDAD 5: escuchamos y pintamos.

❖ OBJETIVO

- Expresar la educación emocional a través de la pintura las emociones que nos evocan ciertas canciones o melodías.
- Permitir expresar las emociones de forma totalmente libre sin miedo a errores o equívocos.

❖ RECURSOS

- Libro “Lola se va a África”
- Papel grande tipo mural
- Pinturas diversas y lavables
- Música

❖ TEMPORALIZACIÓN: aproximadamente 45 minutos

- ❖ DESARROLLO: A través de la música y la plástica es posible despertar multitud de sentimientos y emociones entre las personas y cambiar incluso nuestro estado de ánimo. He elegido este cuento para realizar la actividad ya que la protagonista empieza muy enfadada, y poco a poco se va calmando. Para esta actividad, crearemos una lista de canciones que nos ayuden a encontrar las melodías más adecuadas en piezas representativas para el alumnado. Debemos elegir canciones que les provoquen alegría, tristeza, miedo, rabia, entusiasmo o calma (entre otras). Para comenzar la actividad, recurriremos a las rutinas de calma utilizadas con anterioridad en otros cursos para sosearnos cuando realizamos actividades que requieren mayor potencial físico y luego debemos volver a estados de relajación o cuando nos encontramos más alterados. Una vez relajados, ponderemos la música y pediremos a los niños que la escuchen con los ojos cerrados. Cuando ellos decidan, abrirán los ojos, se levantarán y plasmarán en un gran mural aquello que les haya sugerido. Pueden utilizar cualquier parte del cuerpo y no debemos condicionarles ni darles instrucciones para que la actividad alcance la máxima expresión individual. Cada música tendrá su papel y posteriormente analizaremos los colores que hemos utilizado para describir cada emoción y de qué forma hemos plasmado las emociones. A continuación, comentaremos cómo nos

hemos sentido y dónde y cómo nos sentimos más cómodos, así como situaciones donde hayamos vivido esta emoción y cómo afrontarlas. Al acabar, volveremos a poner todas las canciones y expresaremos con el cuerpo la emoción que nos evoca la música, explicando a los niños cómo nos afecta y cómo transmitimos no solo con la expresión facial sino también con la corporal y su importancia.

ACTIVIDAD 6: rueda de opciones

- ❖ OBJETIVOS
 - Aprender a gestionar las emociones
- ❖ RECURSOS:
 - Libro “Recetas de lluvia y azúcar”
 - Rueda de emociones
- ❖ TEMPORALIZACIÓN: aproximadamente 45 minutos
- ❖ DESARROLLO: La actividad se inicia leyendo algunas de las recetas de “emociones positivas” y su receta, y de “emociones negativas” y como gestionarlas. Es por ello por lo que después de su lectura, crearemos una rueda de opciones en este momento en el que los niños se encuentran relajados y receptivos. Para ello, elaboraremos un listado con aquellas acciones que podemos realizar cuando demostramos enfado, en lugar de gritar o pegar (por ejemplo). Se trata de acompañar al alumno en el proceso de creación, y no de darle las soluciones para que participen de forma activa en su producción. Para ello, dibujaremos un círculo y escogeremos entre 4 y 8 opciones y dividiremos el círculo en las opciones escogidas. (Ver Anexo IV), explicando en cada una de las porciones una manera de gestionar esta emoción negativa. Para poder realizar más ruedas de opciones podemos dividir al alumnado en tantos grupos como emociones queramos trabajar. Aprovecharemos esta actividad para recordar a los alumnos que no hay emociones buenas ni malas, sino gestiones emocionales y que debemos esforzarnos en encontrar la mejor manera de hacerlo sin dañarnos a nosotros mismos ni a los demás. Debemos ser un ejemplo y dar lo que nos gustaría recibir.

ACTIVIDAD 7: nuestro puzle

- ❖ OBJETIVOS

- Favorecer el sentimiento de grupo en el aula que ofrezca seguridad al alumnado
- Concienciar al grupo de la necesidad de unión para que éste funcione correctamente

❖ RECURSOS

- Libro “Vacío”
- Piezas de puzle
- Fotografías de alumnos

❖ TEMPORALIZACION: aproximadamente una hora

- ❖ DESARROLLO: Leeremos este cuento en el que transmitiremos la enseñanza del vacío que podemos sentir si alguno de nosotros no está y que debemos mantener este sentimiento de unión y ayuda entre el grupo. Se dará a cada niño una pieza del puzle asegurando que hay piezas para todos. (Ver Anexo V). En el caso de que existan piezas sobrantes, se elegirán imágenes representativas, como puede ser el colegio, el aula, el docente, etc. para completar el puzle. Cada pieza será decorada a su gusto, conteniendo la fotografía de cada uno de ellos. Cuando se haya terminado, se compondrá el puzle y se pegará en una pared visible para el alumnado. Reflexionaremos sobre la importancia de cada uno de los alumnos dentro del grupo, y que, si alguno de ellos no participa o no colabora, quedará un gran vacío, y el puzle siempre estará incompleto porque no habrá quien lo reemplace.

ACTIVIDAD 8: PERSONAS QUE ME QUIEREN

❖ OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de que todas las personas somos seres queridos y aceptados por diversas personas
- Recordar las virtudes de nuestros compañeros

❖ RECURSOS

- Libro “Las jirafas no pueden bailar”
- Plantilla de corazón
- Tijeras
- Cartulina

❖ TEMPORALIZACION: aproximadamente 45 minutos

- ❖ DESARROLLO: iniciamos la sesión con la lectura del libro “las jirafas no pueden bailar” el cual trata sobre la importancia de no renunciar nunca a los sueños cuando

nos encontramos con obstáculos. Para el desarrollo de esta actividad vamos a dividir el aula en cuatro grupos heterogéneos de cuatro personas (ajustar los grupos a la necesidad y presencia de alumnado). En una cartulina grande vamos a escribir personas que me quieren y vamos a decorar nuestra cartulina como más nos guste. Por otro lado, vamos a recortar corazones rojos con ayuda de una plantilla y los colocaremos en una caja. Se trata de escribir el nuestro nombre y pegar corazones en las cartulinas de los grupos que queramos, poniéndoles un mensaje positivo a sus integrantes. (Esta misma actividad puede realizarse a modo individual)

ACTIVIDAD 9: EL ÁRBOL DE MIS LOGROS

- ❖ **OBJETIVOS**
 - Fomentar en los niños la consciencia de sus buenas cualidades
 - Reforzar sus logros y triunfos
- ❖ **RECURSOS**
 - Libro “El ladrón de sonrisas”
 - Folios
 - Material escolar
- ❖ **TEMPORALIZACION:** aproximadamente 45 minutos
- ❖ **DESARROLLO:** después de la lectura del libro “El ladrón de sonrisas” en el cual todas las sonrisas conseguidas por el protagonista se convierten en su mayor logro, vamos a construir el de cada uno de nuestros alumnos de forma individual. Para ello, en un folio, cada niño, dibujará un árbol, con raíces, tronco y frutos. A continuación, en las raíces pondrán de manera individual sus cualidades y habilidades, en el tronco, buenas acciones que realizan y en los frutos los logros que han conseguido de manera individual o con ayuda de sus seres queridos, a través de esas cualidades y buenas acciones. Estos árboles formarán parte de nuestro particular bosque y están visibles en el aula. Si alguno de ellos quiere compartirlo con el resto, todos escucharemos su intervención y hablaremos sobre ello.

ACTIVIDAD 10: EL ENTIERRO DEL NO PUEDO

- ❖ **OBJETIVOS**
 - Fomentar en el alumnado la fe en sus propias capacidades
 - Impulsar el deseo de superación
- ❖ **RECURSOS**
 - Libro “El niño y el cofre”

- Caja
- Papel
- ❖ **TEMPORALIZACIÓN:** aproximadamente 45 minutos
- ❖ **DESARROLLO:** después de leer este cuento titulado “El niño y el cofre” el docente comenzará a escribir en la pizarra frases como “no puedo hacer...”, “no soy capaz de...” “no conseguiré...” y cada uno de nuestros alumnos van a escribir en un papel (con ayuda del docente si es necesario) cuál es su mayor miedo o aquello que les gustaría mejorar y olvidar. Son frases que decimos cuando nos encontramos ante situaciones difíciles y que nos llevan al desánimo, a la inseguridad y a rendirnos. Comentaremos con los niños lo que esto supone y que necesitamos borrarlas de nuestra mente y nuestros pensamientos y buscar siempre frases positivas “yo puedo, yo soy capaz” y destacaremos la importancia de enfrentarnos a estos problemas adecuándolos a nuestras capacidades. Esto será un secreto que no tienen por qué contarnos y que introducirán dentro de la caja con la que comenzamos esta programación. Saldremos al patio, y en el arenero, cavaremos un gran hoyo con ayuda de todos los niños para poder introducir la caja de los miedos. Cuando este esté realizado, todos juntos iremos a por la caja al aula, y la esconderemos en este hoyo que entre todos hemos conseguido. Taparemos esta caja simbolizando el olvido de estas frases negativas.

ACTIVIDAD 11: ¿QUÉ NOTA ME PONGO?

- ❖ **OBJETIVOS**
 - Evaluar la autoestima del alumno
 - Conocer su autoconcepto al final de las sesiones
 - Conocer aspectos de mejora para reforzar objetivos no conseguidos
- ❖ **RECURSOS**
 - Libro “el momento perfecto”
- ❖ **TEMPORALIZACIÓN**
- ❖ **DESARROLLO:** Quiero concluir mi programación con la lectura del libro “El momento perfecto” el cual trata de la importancia de dar un instante a quien lo necesita a pesar de tener prisa. Creo que es un cierre adecuado y ajustado a estas sesiones didácticas sobre la superación y la resiliencia. Vamos a explicar a los niños que van a realizar su primer examen como los “mayores” y que son ellos mismos los que se van a poner la nota final. En este examen aparecerán varias cuestiones con cuatro respuestas posibles (Ver Anexo VI), en las que deben puntuarse del 1 al

4, siendo uno el menos valorado y 4 el más valorado y al lado cuatro caras para que expresen cómo se sienten con esa puntuación. Considero que la cara feliz y puntuación alta, donde el niño reconoce sus capacidades y se siente orgulloso de ellas, por tanto, los objetivos se han cumplido. Una puntuación alta con una carita triste, el niño cree que tiene cualidades, pero no lo considera importante, deberíamos seguir trabajando en los puntos que consideremos oportunos. Una puntuación baja con una cara feliz, el alumno reconoce limitaciones, pero no le suponen un problema, habría que seguir reforzando. Una puntuación baja con una cara triste, el alumno se siente disconforme con sus limitaciones y no le hacen sentir bien. Debemos estar alertas y trabajar y apoyar de forma más exhaustiva con el alumno, analizando posibles problemas.

Considero que la escala de cuatro niveles es la más adecuada porque además de ser la más reducida no ofrece la posibilidad de elegir un término medio en el que no obtengamos resultados.

6.10. Atención a la diversidad

Dentro del grupo de niños con el cual realizaríamos la intervención, no encontramos a ninguno con necesidades educativas especiales. Sin embargo, debemos tener en cuenta la presencia de un niño que se encuentra en el aula tan solo dos días a la semana por tener una escolarización combinada el cual no presenta problemas a nivel socioemocional.

A pesar de ello, debido a la heterogeneidad de la clase y las características individuales de cada uno de los niños existe la posibilidad de que haya alumnos que se encuentren más confiados con ciertos agrupamientos, y debemos considerarlo cubriendo las posibles carencias existentes con los grupos de trabajo.

Ya se trate de un niño con necesidades educativas especiales o no, pero aún más ellos, los pequeños necesitan un apoyo y una figura de apego y referencia. Es por ello, que consideramos fundamental la participación de las familias. El elemento básico de todo apoyo y necesidad humana, y, por tanto, de toda resiliencia es la confianza y la seguridad. Considero imprescindible, después de la realización de algunas lecturas al respecto, que en la familia y el hogar y en un mismo sentido, se constituyan relaciones en las que los miembros afectados aprendan a enfrentar las adversidades que inevitablemente te plantea la vida.

Es cierto, que cuando hablamos de necesidades educativas especiales, inevitablemente pensamos en una discapacidad o necesidad de nacimiento o detectada durante los primeros años de vida, olvidando que ésta puede ser adquirida o desarrollada posteriormente y que puede

presentarse como una adversidad. El rol de la resiliencia es fortalecerse a partir de estas adversidades y salir fortalecido de ellas.

En este sentido, la conexión de la educación emocional con la resiliencia debe ser máxima ya que el hecho de tener una necesidad especial, independientemente del grado, ya genera una serie de reacciones emocionales en los miembros más cercanos de la persona afectada. Uno de los efectos más comunes que se presentan inicialmente es la negación del problema, el shock y sentimientos negativos asociados a la búsqueda de explicaciones e interrogantes.

Ineludiblemente, la escuela trata de minimizar los problemas y de ofrecer todas las soluciones y recursos posibles, pero bien es cierto, que finalmente, el cuidado de esta persona reside en los familiares. Y puesto que al final, todos los miembros se ven afectados por el problema, es necesario trabajar este concepto de forma conjunta en el hogar y en la escuela buscando la máxima autonomía y seguridad en la persona que presente algún tipo de dificultades.

6.11. Participación de las familias

Como ya hemos resaltado a lo largo de este trabajo, el desarrollo integral del niño depende, entre otros aspectos del contexto y círculo más cercano al él, en este caso la familia. Es por ello, que considero imprescindible, al igual que en el ámbito escolar, concienciar a los adultos de la necesidad de trabajar la seguridad y la empatía en el hogar, brindándoles climas afectivos en los que se sientan el convencimiento de que pueden afrontar los problemas con las mayores garantías posibles. Para ello, y después de este periodo tan difícil a nivel emocional como es el decreto del estado de alarma y las consecuencias que ello ha tenido, sería conveniente realizar una reunión inicial con los familiares de nuestro alumnado para hablar sobre la resiliencia, la autoestima y la importancia que ello tiene en la educación y en el desarrollo óptimo y adecuado de las personas. Así mismo, informaremos sobre este comienzo atípico del curso, y la necesidad de conocer el nivel emocional en el que se encuentran para poder adaptar la programación e iniciar la normalidad con la mayor brevedad posible garantizando el clima más adecuado para el aprendizaje. En esta reunión explicaremos brevemente las actividades que vamos a realizar e invitaremos a que los familiares refuercen positivamente siempre cualquier respuesta de sus pequeños y en el caso de que se planteen dudas que les inviten a la reflexión sirviéndoles como guías en su aprendizaje siempre desde el positivismo. La necesidad de una creación de rutinas y pequeñas actividades diarias, sencillas pero afectuosas ayudará a los pequeños a ganar confianza y seguridad en ellos mismos. Como actividad motivadora en el hogar e inicio simultáneo de esta propuesta, propondremos a los padres que escriban una carta a sus hijos diciéndoles por qué son especiales, lo que los quieren y la importancia que tiene el volver al colegio y encontrarse con sus amigos y profesores para que este duelo y repentino cambio lo tomen como una situación positiva a la que enfrentarse y que servirá para su crecimiento personal.

6.12. Evaluación

La evaluación no ha sido posible realizarla en su momento por lo que los resultados expuestos son los que presumiblemente podrían haber sido. La evaluación debe ser siempre global, continua y formativa, que permita extraer conclusiones sobre el grado de adecuación y consecución de los objetivos inicialmente propuestos y que permita modificar aquellas actuaciones que no se hayan ajustado de forma adecuada a las necesidades e intereses del alumnado.

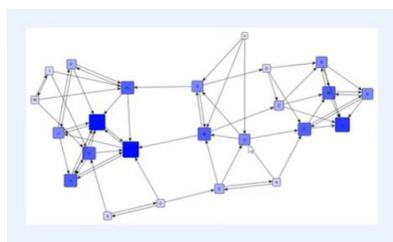
La evaluación, como así lo marca el currículum debe realizarse mediante la observación directa, es por ello por lo que diariamente se evaluará de forma más exhaustiva a uno de los alumnos (el protagonista del día) por ser la persona principal que desarrolle muchas de las tareas centrando su atención en él, y por el que sin lugar a duda van a pasar todos los alumnos. Al ser esta una evaluación a largo plazo, debemos ser capaces de elaborar un diario de observación, ya que si queremos obtener resultados a corto plazo para tomar las medidas necesarias a tiempo es el recurso más inmediato.

Para realizar este tipo de evaluación, vamos a recurrir a la utilización de un sociograma emocional, con el que nos permitirá realizar un análisis de las relaciones que se establecen en el grupo. Para ello pediremos a cada uno de nuestros niños que se dibujen a sí mismos y crearemos un pequeño montaje de nuestro aula con todo el alumnado y su nombre. Teniendo en cuenta el código de colores del cuento Monstruo de Colores, el cual les encanta a cualquier edad y siempre tienen muy presente, al finalizar cada actividad y relacionándola con la misma, les formularemos una sencilla pregunta y cada niño debe elegir un color que defina el sentimiento que le producen sus compañeros, y pediremos que lo marquen en el dibujo. (Ver Anexo VII) En el caso de que sean preguntas en las que tengan que elegir con quien se sienten más a gusto, les indicaremos el número máximo de alumnos que deben colorear. El código de colores será:

- Amarillo: alegría
- Rojo: ira, enfado o rabia
- Negro: miedo
- Verde: calma
- Azul: tristeza

Con esta sencilla actividad podemos extraer conclusiones diarias sobre las relaciones emocionales que se establecen en el aula y el conocimiento y evolución sobre el propio niño y los demás

Con estos pequeños sociogramas diarios, podemos extraer otro tipo de conclusiones realizando el sociograma (utilizando el programa yEd) de nuestro grupo clase, con una pregunta muy fácil como con quien me siento más a gusto, y obteniendo unos resultados como los indicados en la siguiente figura



En ello podemos observar las relaciones principales que hay en un grupo que hay dos grupos principales en el aula, y un grupo menos numeroso, alguna pareja y uno que se queda aislado.

Con esta herramienta, la evaluación es global y continua, y nos permite observar una evolución en el tiempo, pero no es inmediata. El docente, debe realizar una labor diaria de extracción de resultados y conclusiones, para en caso necesario ir reconduciendo las actividades y modificándolas en los casos que así considere.

No obstante, no debemos olvidar que también debe ser sistemática. Para ello realizaremos otro tipo de anotaciones y podremos utilizar diversos recursos como son las escalas de evaluación para conocer el grado de satisfacción del alumnado con la actividad propuesta mediante un pequeño cuestionario, el cual realizaremos de forma conjunta, leyendo en voz alta cada una de las preguntas y contestando al unísono. (Ver Anexo VIII). Servirá como complemento, pero no podemos fiarnos totalmente de ello, ya que muchos de los niños actúan por imitación y a pesar de no sentirse conformes no se atreven a compartirlo por miedos o reproches, siguiendo las contestaciones de sus compañeros.

Durante la realización de las actividades, es necesario la realización de un breve cuestionario al alumnado para obtener la información necesaria para un posible reajuste o adaptaciones de las actividades a las necesidades del aula. Para ello, al final de cada actividad, los niños contestarán

a unas sencillas cuestiones que nos ayudarán a modificar las actividades o las agrupaciones al nivel emocional de la clase. (También podremos recurrir a la actividad 11 de la programación)

7 CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES

Tras la realización de mi trabajo de fin de grado, he logrado mi propósito de profundizar en el conocimiento y desarrollo de la resiliencia como capacidad de superación de la adversidad en edades tempranas. Al comienzo de este, me lo planteaba como un gran reto, ya que es un tema controvertido, del que no he recibido formación, a pesar de la gran importancia que desde mi punto de vista tiene. Gracias a ser un tema que siempre me ha suscitado interés y curiosidad, había indagado algo sobre ello, pero ahora he profundizado mucho más en mis conocimientos, he aprendido sobre él, y he podido realizar una propuesta didáctica para trabajarlo en el ámbito de la educación al cual me gustaría dedicarme y poder trabajar en un futuro con mi alumnado.

Desde la sociedad, la transmisión de valores es un tema muy valorado y en el cual se pone gran énfasis en el currículo de estas edades, pero bien es cierto que no se tiene en cuenta la importancia de la prevención de las conductas de riesgo y la necesidad de formar niños resilientes que sepan afrontar las adversidades, proporcionándoles todos los recursos posibles desde el inicio de su ámbito educativo. No debemos olvidar que este pensamiento debe ser compartido con la educación familiar y trabajar de manera conjunta familia y escuela para conseguir el mayor beneficio para nuestros niños.

A través de esta intervención me gustaría conseguir el desarrollo de la resiliencia como capacidad para aprender a autogestionar sus sentimientos y emociones y afrontar los problemas de un modo resolutivo desde el aprendizaje constructivista. Para ello considero necesario que ellos mismos sean el motor de su aprendizaje y puedan expresar sus emociones, necesidades, estados de ánimo o preocupaciones mediante diferentes lenguajes como puede ser el plástico o el artístico y no solo el oral. Por mediación del desarrollo de la empatía, conseguimos sacarles del egocentrismo propio de esta edad e iniciarles en el conocimiento de otros puntos de vista tan respetables y valorables como los suyos propios. A esta edad, comienzan a ser más independientes, se consideran “mayores” por la cercanía a su paso a educación primaria y por ello, es necesario que comiencen a ver y experimentar los nuevos retos que la vida les propone como un avance hacia un desafío y entrenamiento hacia el futuro, en lugar de verse abrumados por los miedos e inseguridades. Bien es cierto, que este año, ha sido algo atípico, en el que esta circunstancia ha surgido de manera improvisada a todo, y hemos de aprovechar las circunstancias para aprender de cada situación particular que nos brinda la vida.

Nuestra labor como docentes será la de servirles como ejemplo y guía, ofreciéndonos como referentes estables y ayudándoles y reconduciéndoles en cada momento a construir su personalidad e identidad. Debemos ser capaces de crear personas capaces de sobreponerse de manera exitosa ante cualquier contratiempo, y para ello, hemos elaborado esta propuesta didáctica cuyo objetivo principal es exactamente este. He decidido trabajar todas las actividades desde la lectura de un cuento inicial, algo que considero fundamental en esta etapa educativa. Por un lado, por la importancia que tiene iniciarle a la lectura desde edades tempranas con todos los beneficios que ello conlleva, y por otro porque es una bonita forma de vivenciar una realidad y transformarla dejando volar su creatividad e imaginación. Considero que la metodología que debe utilizarse durante toda la etapa de educación infantil es el juego, realizando actividades lúdicas y motivadoras en las que sean protagonistas de su propio aprendizaje de la forma más autónoma posible.

Me hubiera gustado poder llevar a cabo la propuesta en el aula, llegando a unas conclusiones reales y no teniendo que suponer unos resultados, pero las circunstancias no han acompañado. Debo decir, que, aunque no haya podido realizarla, en el centro Francisco Pino donde iba a desarrollarla, se trabaja la educación emocional como proyecto trimestral en el primer ciclo de educación infantil, y a lo largo de los diferentes cursos se intenta integrar siempre alguna actividad de este tipo, ya que al no estar recogido en el currículo de forma específica no siempre es así. Es, por tanto, que no puedo realizar un estudio de la evaluación por la inexistencia real de datos, y no es posible ofrecer propuestas de mejora en las actividades.

Quiero concluir resaltando que, a través de la investigación sobre este tema, he conocido muchos libros infantiles (que no he podido nombrar ni trabajar con ellos) para desarrollar el tema y ha despertado una gran curiosidad en seguir investigando sobre ello. A pesar de que en este momento todavía no podemos acceder físicamente a las bibliotecas, he descargado varios libros para seguir aprendiendo, ya que creo que este solo ha sido el inicio en el conocimiento de esta gran capacidad.

La familia y la escuela son imprescindibles en este camino, en el que me he dado cuenta de que mi trabajo no ha hecho más que empezar. Es por ello, que considero que este trabajo no debe quedar en el olvido debiendo continuar con futuras líneas de investigación que profundicen más sobre cómo fomentar el desarrollo de la resiliencia en los niños y en la integración de la educación emocional en el currículum de esta etapa educativa por los beneficios que ello conlleva. En primer lugar, una primera fase que tuviera en cuenta la importancia de la formación en el ámbito emocional y socioemocional de los docentes como preparación previa al inicio de este programa de intervención. Para continuar con unas sesiones prefijadas, enfocadas a la evaluación y la resolución de problemas surgidos durante la implementación de esta, así

como la existencia de un apoyo al docente durante su desarrollo que acompañe y oriente con los posibles cambios e imprevistos que puedan surgir.

En segundo lugar, la continuación con el diseño y desarrollo de nuevas actividades que complementen a las ya existentes, ya que estamos suponiendo unos posibles problemas derivados de este confinamiento y cambio en la educación y con la evaluación de estas actividades podemos observar la existencia o importancia de otros con los que debemos completar la programación.

Y un tercer lugar, sin olvidar el tratamiento de este tema en el ámbito familiar profundizando en actividades para trabajar de forma complementaria, ya que las emociones no se reducen a un ámbito o espacio concreto ni se sitúan en el tiempo de forma determinada, sino que acompañan a toda persona allá donde vayan y a lo largo de toda su vida.

Debemos tener en cuenta las limitaciones que este trabajo ha supuesto. Comenzando por comentar que no ha sido posible llevarse a cabo por motivos de cierre de los centros escolares manteniéndose en este estado durante todo el periodo lectivo del segundo cuatrimestre del último curso universitario. Es por ello, que la puesta en práctica no va a poder realizarse y los resultados son estimados, no ofreciendo conclusiones certeras sobre los mismos.

También quiero considerar que no he dedicado todo el tiempo que me hubiera gustado ya que las circunstancias personales y laborales no me han permitido desarrollar el trabajo como me hubiera gustado. Además, la búsqueda de información inicial no era suficiente y el cierre de bibliotecas ha supuesto un grave problema para poder conseguir la información necesaria para ajustarme a un buen trabajo de fin de grado.

A pesar de todo ello, me siento orgullosa de lo que he conseguido, proponiéndome no dar esta investigación por terminada y seguir formándome y completando mi información en este tema que ha despertado gran curiosidad en mí.

8. BIBLIOGRAFÍA

Acle Tomasini, G. (2012). *Resiliencia en educación especial*. Barcelona: Gedisa.

Andreae, G., Parker-Rees, G., & Borràs, M. (2014). *Las jirafas no pueden bailar*. Barcelona: Bruño.

- Bar-On, R., y Parker, J.D.A (eds.) (2000). *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass. Blanco, G. (2006). *La equidad y la inclusión social*
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Bilbao: Praxis. Ç
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). *Diversidad y escuela inclusiva desde la educación emocional*. En J. Navarro (coord.). *Diversidad, calidad y equidad educativas* (pp. 24-32). Murcia: Consejería de Educación, Formación y Empleo.
- Consejería de educación. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE núm. 106, de 4 de mayo del 2006.
- 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.
- Delors, J. (1996.): “Los cuatro pilares de la educación” en *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI*, Madrid, España: Santillana/UNESCO. p. 91-103
- Díaz Reguera, R. (2019). *Yo voy conmigo*. Barcelona: Thule.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*. 6(2).
- Fernández-Abascal. (1997). *Psicología General. Motivación y Emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fernández-Abascal, E; Jiménez Sánchez, P. y Martín, D. (2003). *Emoción y Motivación: La adaptación humana*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

- Fernández-Abascal, E; García Rodríguez, B; Jiménez Sánchez, P; Martín Díaz, M. y Domínguez Sánchez, F. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Forés, A. y Grané, J. (2008). *La resiliencia, crecer desde la adversidad*. Barcelona, España: Plataforma
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Nueva York: Basic Books
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Isen, A; Daubman, K. y Nowicki, G. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122-1131.
- Isern, S., & Díaz Reguera, R. (2016). *El ladrón de sonrisas*. Villaobispo de las Regueras, León: Amigos del Papel.
- Isern, S., & Somà, M. *El momento perfecto [Spanish version]*.
- Jiménez Benedit, M.S. (2008). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Ministerio de Educación.
- Kotliarenco, M. A., Cáceres, I. & Fontecilla, M. (1997). *Estado del arte en resiliencia*. Washington, D. C., EE. UU.: Organización Panamericana de la Salud.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 mayo, de Educación.
- Llenas, A. (2019). *El monstruo de colores*. Barcelona: Editorial Flamboyant.
- Llenas, A. (2015). *Vacío*. Albolote [Granada]: Barbara Fiore.
- Jiménez, M.I., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Volumen 41, N°1, págs. 69-80
- Manzano Plaza, E., & Gutiérrez Serna, M. (2018). *Recetas de lluvia y azúcar*. Barcelona: Thule.

Martínez Salanova, E., & Pereira Domínguez, C. (2014). Cinema Paradiso. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (357), pág. 19

Mellilo, A., y Suárez, E. N. (2001). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. México, México: Paidós.

Mora, F. (2012). *¿Qué son las emociones?* Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Déu.

Negley, K. (2016). *Tipos duros*. Madrid: Impedimenta.

ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre

Palmero, F; Fernández-Abascal, E; Martínez, F. y Chóliz, M. (2002). *Psicología de la motivación y la emoción*. Madrid: McGraw-Hill.

(2020). Recuperado 9 jun. 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=Bwii8O2UitE>

Rodríguez, C., y Aguilar, L. (2003). *Aplicabilidad de la resiliencia en los programas sociales: Experiencias en América Latina*. En: Manciaux, M. (Ed.) *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona, España: Gedisa

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality* (9), 185-211.

Torre, S. (2000). Estrategias creativas para la educación emocional. *Revista Española de Pedagogía*, 217, 543-571.

Yoon, J. (2002). "Teacher characteristics as predictors of teacher student relationships: stress, negative affect and self efficacy". *Social Behaviour and Personality: An International Journal*, 30 (5), 485-493.

Vallés, C. (2007). *Yo soy así__*. Santander: Sal Terrae.

Villeneuve, A. (2015). *Lola se va a África*. [Barcelona]: Birabiro.

Wenger, M; Jones, F. y Jones, M. (1962). *Emotional behavior*. En D.K Candland(Ed), *Emotion: Bodily change* (p. 3-10). Princeton: Van Nostrand.

Zins, J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: what does the research says?* New York: Teachers College Press.

9. ANEXOS

ANEXO I: fotografías utilizadas



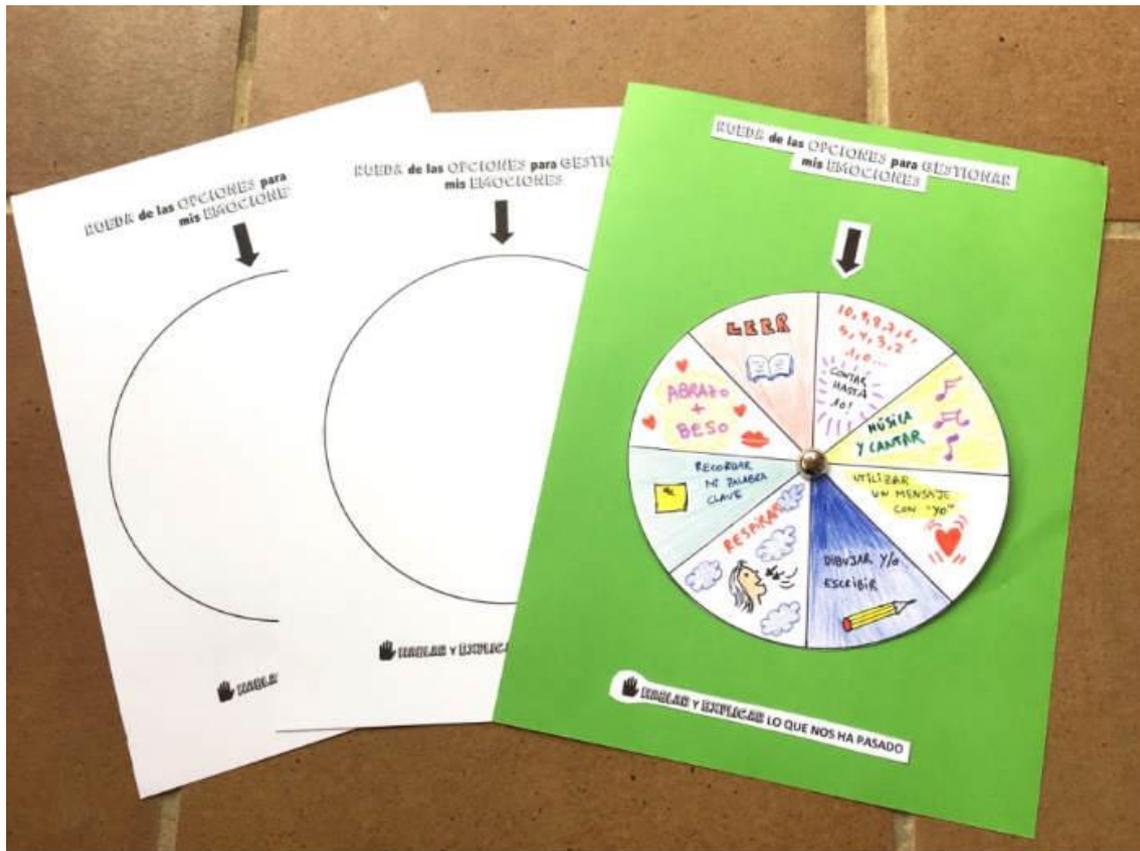
ANEXO II: DOMINO EMOCIONES ALUMNADO



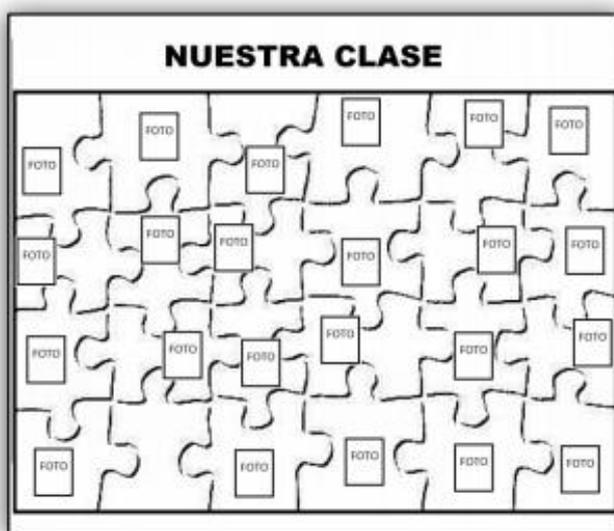
ANEXO III: "lo mejor de mí"



ANEXO IV: Ruleta de las emociones



ANEXO V: Puzle de aula



ANEXO VI: Evaluación para niños

Cuando me enfado, siento ganas de gritar	1	2	3	4
Me gusta realizar las actividades y aprendo con ellas	1	2	3	4
Tengo ganas de buscar soluciones a los problemas	1	2	3	4
Me siento feliz de pertenecer a esta clase	1	2	3	4
Cuando vaya a casa voy a contar a mis padres lo que he aprendido	1	2	3	4

Tabla de realización propia

Siendo 1 nunca y 4 siempre

ANEXO VII: Ejemplo de sociograma



ANEXO VIII: Evaluación del docente al alumnado

		
Cuando un compañero está alegre, el alumno también se pone alegre		
Cuando un compañero está triste, el alumno también se pone triste		
El alumno se da cuenta enseguida si un compañero está triste o necesita ayuda		
El alumno ayuda a sus compañeros sin que me pidan ayuda		
El alumno escucha con atención las opiniones de los demás		

El alumno responde de manera agresiva ante situaciones que no le gustan sin pensar en las consecuencias		
Cuando una actividad no sale como esperaba, el alumno se rinde con facilidad		
El alumno es capaz de conseguir lo que se propone		
El alumno siente que cada día puede mejorar en la manera de realizar las acciones		
El alumno reconoce e identifica los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses		
El alumno exterioriza sus estados de ánimo y los comparte con los demás		
El alumno respeta las opiniones de los demás		
El alumno tiene una imagen ajustada de sí mismo		
El alumno conoce sus posibilidades y limitaciones		

***“El éxito no está en
vencer siempre, sino
en no darse por
vencido nunca”,***

Napoleón Bonaparte.