



---

# **Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

## **“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN”**

Presentado por María Ruiz Criado para optar al Grado de Educación Infantil  
por la Universidad de Valladolid.

Tutelado por Valle Flores Lucas.

# ÍNDICE

RESUMEN/ABSTRACT .....	4
<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>6</b>
<b>2. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA POSITIVA? .....</b>	<b>6</b>
<b>3. SURGIMIENTO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA .....</b>	<b>8</b>
<b>4. LOS ELEMENTOS CLAVE DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA .....</b>	<b>9</b>
<b>4. 1. Fortalezas personales .....</b>	<b>9</b>
<b>4. 2. Emociones positivas.....</b>	<b>11</b>
<b>4. 3. Relaciones positivas .....</b>	<b>12</b>
<b>5. INTELIGENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>13</b>
<b>5. 1. Antecedentes .....</b>	<b>14</b>
<b>5. 2. Principios de la inteligencia emocional .....</b>	<b>14</b>
<b>5. 3. Modelos de inteligencia emocional .....</b>	<b>15</b>
<b>5. 4. La inteligencia emocional en el aula.....</b>	<b>19</b>
<b>5. 5. La inteligencia emocional y su influencia en las relaciones interpersonales .....</b>	<b>20</b>
<b>6. EL DESARROLLO EVOLUTIVO .....</b>	<b>20</b>
<b>6. 1. El desarrollo emocional en educación infantil .....</b>	<b>20</b>
<b>7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>23</b>
<b>7. 1. Justificación.....</b>	<b>23</b>
<b>7. 2. Contextualización .....</b>	<b>23</b>
<b>7. 3. Temporalización .....</b>	<b>25</b>
<b>7. 4. Organización del aula.....</b>	<b>26</b>
<b>7. 5. Objetivos, contenidos y criterios de la propuesta .....</b>	<b>26</b>
<b>7. 6. Principios metodológicos .....</b>	<b>30</b>
<b>7. 7. Sesiones de la propuesta .....</b>	<b>31</b>
<b>7. 7. 1. Sesión I: Conocemos a Nacho .....</b>	<b>32</b>
<b>7. 7. 2. Sesión II: ¡Estoy alegre!.....</b>	<b>33</b>
<b>7. 7. 3. Sesión III: La Luna está triste .....</b>	<b>35</b>
<b>7. 7. 4. Sesión IV: Hoy vengo enfadado .....</b>	<b>36</b>
<b>7. 7. 5. Sesión V: Ay, ¡qué miedo!.....</b>	<b>38</b>
<b>7. 7. 6. Sesión VI: ¡Sorpresa!.....</b>	<b>39</b>
<b>7. 7. 7. Sesión VII: me da vergüenza... ..</b>	<b>40</b>
<b>7. 7. 8. Sesión VIII: El dado de las emociones.....</b>	<b>42</b>
<b>7. 7. 9. Sesión IX: Mímica de las emociones.....</b>	<b>43</b>
<b>7. 7. 10. Sesión X: El memory de las emociones .....</b>	<b>44</b>

7. 7. 11. Sesión XI: ¿Qué va con qué? .....	45
7. 7. 12. Sesión XII: Ya conocemos las emociones .....	46
7. 8. Evaluación .....	47
7. 9. Resultados de la propuesta.....	47
8. CONCLUSIONES.....	48
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	49
10. ANEXOS .....	51
Anexo I: Sesión I .....	51
Anexo II: Sesión II .....	52
Anexo III: Sesión III .....	54
Anexo IV: Sesión IV.....	56
Anexo V: Sesión V.....	58
Anexo VI: Sesión VI.....	60
Anexo VII: Sesión VII.....	62
Anexo VIII: Sesión VIII.....	64
Anexo IX: Sesión IX.....	65
Anexo X: Sesión X.....	66
Anexo XI: Sesión XI.....	67
Anexo XII: Sesión XII.....	69
Anexo XIII: Rúbrica .....	71

## **RESUMEN/ABSTRACT**

### **RESUMEN**

La inteligencia emocional se define como la capacidad de percibir, reconocer, expresar y regular las emociones, para un posterior empleo de ellas como ayuda para resolver problemas y conflictos. Por ello, se relaciona con la psicología positiva formando parte de ella, ya que se emplean los elementos claves de esta última, es decir, las fortalezas, las emociones positivas y las relaciones positivas, para alcanzar la regulación de las emociones propias y ajenas (Salovey y Mayer, 1990).

La inteligencia emocional es clave en el proceso de enseñanza – aprendizaje de la educación, puesto que gracias al aprendizaje de autocontrol y de la regulación emocional, los niños pueden alcanzar sus logros de una manera más plena, de forma que ellos sienten mayor satisfacción ante sus éxitos.

Una vez contextualizada la inteligencia emocional, se ha diseñado una programación que consta de doce sesiones en las cuales se enseña al alumnado a identificar, representar y por último, regular las emociones. La metodología empleada en ella se relaciona con el aprendizaje significativo, desde un punto de vista globalizador, y atendiendo a todas las dificultades que se presenten en el aula.

Por último, se establecen una serie de conclusiones a las cuales se han llegado una vez finalizado el trabajo.

**Palabras clave:** Psicología positiva, inteligencia emocional, emociones, educación.

### **ABSTRACT**

Emotional intelligence is defined as the ability to perceive, recognize, express and regulate emotions, for later use as an aid to solve problems and conflicts. For this reason, it is related to positive psychology being part of it, since the key elements of the latter are used, such as, strengths, positive emotions and positive relationships, to achieve the regulation of one's own and other people's emotions (Salovey & Mayer, 1990).

Emotional intelligence is key in the teaching process - learning process of education, since thanks to the learning of self-control and emotional regulation, children can reach their achievements in a fuller way, so that they feel more satisfaction for their successes.

Once emotional intelligence has been contextualized, a program has been designed consisting of twelve sessions in which students are taught to identify, represent and finally regulate their

emotions. The methodology used in it is related to meaningful learning, from a global point of view, and taking into account all the difficulties that may arise in the classroom.

Finally, a series of conclusions are established which have been reached once the work has been completed.

**Key words:** positive psychology, emotional intelligence, emotions, education.

## **1. INTRODUCCIÓN**

La finalidad de este trabajo de fin de grado es diseñar una propuesta de intervención en la cual se trabaje la inteligencia emocional en un aula de educación infantil.

En primer lugar, se ha de encuadrar la inteligencia emocional dentro de la psicología positiva, si bien, no surgió dentro del ámbito de la Psicología Positiva, dada su gran relación con los planteamientos generales de ésta, en los últimos años se han ido englobando juntas. Por ello, lo primero con lo que nos encontramos al comenzar la lectura del documento son algunos de los aspectos que componen la psicología positiva, de tal forma que se comienza con la definición y el surgimiento de dicha disciplina. A continuación, aparecen los elementos clave de la psicología positiva, los cuales son las fortalezas, las emociones positivas y las relaciones positivas.

Una vez encuadrada la psicología positiva, pasamos a centrarnos más en lo que es la inteligencia emocional. En este apartado nos encontramos con los diferentes modelos de ésta, estableciendo como más significativos los modelos mixtos de Goleman y Bar – On, y posteriormente, el modelo de las habilidades de Salovey y Mayer, además de muchos otros modelos desarrollados en las siguientes páginas.

Además, para el diseño de la programación que nos encontramos al final del trabajo, debemos conocer las características que pertenecen al desarrollo evolutivo del alumnado de educación infantil.

Por último, partiendo de todo lo anteriormente estudiado y tomándolo como base, se ha desarrollado una propuesta de intervención, que conta de doce sesiones, en las cuales se trabajan la identificación, la representación y la regulación de las emociones. Para ello, se ha establecido un hilo conductor que establece una relación entre todas las sesiones de la programación.

## **2. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA POSITIVA?**

La psicología positiva pertenece a la rama de la psicología, la cual se basa en aplicar los aspectos positivos necesarios para la resolución de problemas y el alcance de un mejor nivel de vida, y como aseguran Compton y Hoffman (2005, citados por Lupano y Castro, 2010), “se centra en los aspectos de la condición humana que llevan a la felicidad, a la completud y a prosperar”. De acuerdo con Vera Poseck (2006), se considera un nuevo punto de vista de la psicología, el cual complementa y apoya al ya existente.

Además, la psicología positiva se define como el empleo de las técnicas que facilitan el desarrollo óptimo de las personas, los grupos y las instituciones, según Gable y Haidt (2006, citados por Lupano y Castro, 2010). También se corresponde con el estudio científico de las fortalezas y

virtudes humanas que se emplean para encontrar qué mejorar, lo que es correcto y qué es lo que funciona (Sheldon y Kasser, 2001, citados por Lupano y Castro, 2010).

De la misma manera, Seligman y Csikszentmihalyi (2000, citados por Lupano y Castro, 2010), hacen referencia a tres niveles a los cuales se refiere la psicología positiva. En el nivel subjetivo, se tienen en cuenta la satisfacción, la esperanza, la felicidad, etc. En cuanto al nivel individual, los rasgos individuales positivos se corresponden con la capacidad de amar, la vocación, a visión de futuro, etc. Y por último, a nivel grupal, se hace referencia la responsabilidad, la moderación y la ética de las instituciones.

Por último, en cuanto al significado de psicología positiva, Linley, Joseph, Harrington y Wood (2006), consideran que ésta es un estudio científico de las posibilidades de alcanzar la plena evolución del ser humano teniendo en cuenta el nivel meta – psicológico, y el nivel de análisis pragmático. En el primero, se pretende integrar los aspectos positivos con los que son causa del sufrimiento, dando mayor importancia a los primeros, para cubrir el desequilibrio que hay en las investigaciones psicológicas. Con respecto al segundo nivel, se busca emplear los mejores mecanismos que alcancen una calidad de vida óptima.

La psicología positiva se puede entender como una ciencia, ya que según Hervás (2009), ésta puede ser concebida como un área de investigación, en la cual se desarrollan un conjunto de temas de estudio cuya finalidad es abarcar los aspectos positivos del ser humano.

Bisquerra (2011), establece una serie de aportaciones que definen la psicología positivas y expone de la siguiente manera:

Los profesionales se encuentran en mejores condiciones para ayudar en la construcción del bienestar de las personas, ya que existe una mayor investigación en la psicología positiva. De esta manera, hay una mejor calidad de vida, se previenen los trastornos mentales, hay un desarrollo emocional, desde la metodología científica.

Algunos de los aspectos fundamentales que pretende abarcar la psicología positiva son la inteligencia emocional, el desarrollo social, la optimización, mejora y calidad de las relaciones humanas, la construcción de significados, etc. Éstos se encuentran inmersos en los elementos claves que trabaja la psicología positiva, los cuales son las emociones positivas, el bienestar emocional, la felicidad y el *fluir*.

Gracias a esta, se busca una evolución con respecto al estudio del bienestar y la felicidad, tratando de emplear los aspectos positivos del ser humano, ya que, durante el siglo XX, la psicología se ha focalizado mucho en los elementos negativos. Por ello, se ha de pasar de la “ciencia de la psicopatología” a la “ciencia del bienestar”, ya que se ha descubierto la necesidad de emplear lo

positivo en cuanto a la salud mental, y lo insuficiente que resulta el modelo patogénico, debido a que se centra únicamente en lo negativo.

Por último, se ha demostrado que la depresión es la ausencia de emociones positivas, y no solamente la presencia de emociones negativas. Es por esto por lo que se debe incluir una estimulación positiva en el momento de las psicoterapias para tratar este tipo de trastornos.

Debido a la multiplicidad de definiciones establecidas por los diferentes autores, y el auge tan veloz de la psicología positiva, surgen varias confusiones, dudas y polémicas sobre lo que es y no es realmente la psicología positiva. Hay que dejar claro que no se corresponde con una tendencia filosófica ni espiritual, es decir, no da respuesta a creencias ni a dogmas de fe. Tampoco surge como un método de autoayuda ni mágico para lograr una plena felicidad, por lo tanto, no debe ser confundida con una corriente dogmática que busca el acercamiento de discípulos (Vera Poseck, 2006).

Según Alpízar Rojas y Salas Marín (2010), hay tres principales críticas que surgen entre los expertos. La primera, se corresponde con la crítica a su justificación y planteamiento, basado en que la Psicología siempre se ha basado en los aspectos negativos y patológicos de la sociedad, y se ha de centrar en los positivos. Sin embargo, se señala que no es un planteamiento novedoso, como se explica en párrafos posteriores. En segundo lugar, se plantea que sin necesidad de bienestar y de felicidad se puede alcanzar un estado de plenitud, que proporciona una aceptación de la persona y su entorno. Por último, la tercera crítica se basa en la apropiación de los términos empleados en la Psicología Positiva, como pueden ser la resiliencia, el optimismo, el humor y el bienestar, haciendo creer que previamente no existían.

### **3. SURGIMIENTO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

Se considera que la psicología positiva no es una corriente nueva, ya que previamente, antes de la Segunda Guerra Mundial, la psicología se había fijado tres objetivos: tratar los trastornos mentales, conseguir que las personas alcanzaran una vida más productiva y satisfecha, e identificar, promover y desarrollar el talento e inteligencia de las personas. (Vera Poseck, 2006).

Sin embargo, después de la Segunda Guerra Mundial, dos de estos objetivos se olvidaron, y la mayor preocupación fue la cura de los trastornos mentales y del sufrimiento humano, para la cual se creó, en 1946, la *Veterans Administration*. Además, en el año 1947, se fundó el *National Institute of Mental Health*, el cual se encargaba del estudio de las psicopatologías. (Lupano Pegurini y Castro Solano, 2010).

Asimismo, pueden aparecer rasgos de esta tendencia en la corriente humanista surgida en los años 60 representada por Rogers, Abraham, Maslow o Fromm. Pero, como apuntan Seligman y



Csikszentmihalyi (2000), ésta ha dado lugar a tendencias de autoayuda poco fiables, debido a la carencia de base empírica de esta doctrina. (*Vera Poseck, 2006*).

Por ello, en el año 1998, cuando Seligman expuso su discurso inaugural tras ser elegido presidente de la *American Psychological Association (APA)*, propuso retomar los dos objetivos olvidados, que se habían establecido antes de la Segunda Guerra Mundial: “La Psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es solo arreglar lo que está roto, es también alimentar lo mejor de nosotros.” (Seligman, 2003 – Lupano Pegurini y Castro Solano, 2010).

Tras esto, hubo una serie de acontecimientos que marcaron el inicio de la Psicología Positiva, los cuales, según Lupano Pegurini y Castro Solano (2010), fueron: la creación del Comité de Psicología Positiva, el Centro de Psicología positiva de la Universidad de Pensylvania, la primera Cumbre de Psicología Positiva en Washington D.C., y por último, un número especial dedicado a este tema en la *American Psychologist*.

Como ya he mencionado, se considera que la Psicología Positiva no es una nueva tendencia, y podemos encontrar ciertos rasgos de ésta en la Filosofía occidental, como mencionan Lupano Pegurini y Castro Solano (2010), ya que, autores como Aristóteles, Spinoza, Schopenhauer, Russell, Heidegger, basaban su reflexión y su preocupación en las limitaciones del bienestar y, en la felicidad de los humanos, haciendo de ésta última uno de los ejes de su pensamiento. Además, psicólogos como James, Allport, y otros autores de la Psicología Humanística, ya mencionaban algunas de las características de la Psicología Positiva en sus escritos.

Por todo ello, se considera que muchos de los autores venían trabajando la Psicología Positiva sin saberlo, ya que trataban aspectos de ésta como pueden ser el apego, la inteligencia emocional, el optimismo, las conductas prosociales, los valores humanos y la creatividad.

## **4. LOS ELEMENTOS CLAVE DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

La psicología positiva se basa en tres aspectos fundamentales de la naturaleza del ser humano, los cuales son: las fortalezas personales, las emociones positivas y las relaciones positivas.

### **4. 1. Fortalezas personales**

Las fortalezas humanas se corresponden con uno de los elementos claves de la psicología positiva, y se encuentra dentro de la “teoría de rasgos” y la idea del “buen carácter”. Son definidas como un rasgo de personalidad valioso que se emplean en diferentes situaciones, y son consideradas como rasgos positivos universales, medibles y educables (Jiménez Rodríguez, Alvarado Izquierdo, y Puente Ferreras, 2013; Bisquerra Alzina y Hernández Paniello, 2017). Según Peterson y Seligman

(2004), las fortalezas personales son “estilos moralmente valorables de pensar, sentir, y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud”.

En el año 2004, varios investigadores liderados por Peterson y Seligman establecieron un modelo descriptivo de la personalidad basado en las fortalezas humanas: el proyecto VIA (*Values in Action*), que se corresponde con un listado de 24 fortalezas, agrupadas en torno a seis virtudes generales. Éste se caracteriza por su globalidad, su excelente aval teórico, las evidencias empíricas, y su gran aplicabilidad en el mundo educativo (Jiménez Rodríguez, et al., 2013).

De acuerdo con Hervás (2009), las fortalezas surgen como consecuencia de la búsqueda de los rasgos más valiosos del ser humano. Para que una fortaleza se encuentre en el listado del proyecto VIA, ha de cumplir las siguientes condiciones: distintividad, apariencia de rasgo, existencia de ejemplos paradigmáticos, ausencia de un opuesto deseable, etc. A continuación, en la tabla I, se encuentra el listado de las fortalezas humanas agrupadas en las virtudes a las que corresponden.

1. Sabiduría y conocimiento.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatividad: pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas.</li> <li>• Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.</li> <li>• Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.</li> <li>• Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpo de conocimiento.</li> <li>• Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para todos.</li> </ul>
2. Coraje.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autenticidad: decir la verdad y presentarse a uno mismo de una forma genuina.</li> <li>• Valor: no amedrentarse frente la amenaza, el desafío, la dificultad y el dolor.</li> <li>• Persistencia: finalizar lo que uno empieza.</li> <li>• Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.</li> </ul>
3. Humanidad.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bondad: hacer favores y ayudar a los demás.</li> <li>• Amor: valorar las relaciones cercanas con los demás.</li> <li>• Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.</li> </ul>
4. Justicia.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que se lleven a cabo.</li> <li>• Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o un equipo.</li> </ul>
5. Contención.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de perdonar: perdonar a aquellos que nos han hecho daño.</li> <li>• Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.</li> <li>• Prudencia: ser cuidadoso acerca de las propias decisiones; no hacer o decir las cosas de las que uno luego se podrá arrepentir.</li> <li>• Autorregulación: regular lo que uno siente y hace.</li> </ul>
6. Trascendencia.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia, o la destreza en todos los ámbitos de la vida.</li> <li>• Gratitud: ser consciente y agradecido de todas las cosas que suceden.</li> <li>• Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.</li> <li>• Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en los demás.</li> <li>• Religiosidad: tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido en la vida.</li> </ul>

Tabla I: Clasificación de fortalezas según el proyecto VIA (tomado de Hervás, 2009)

Teniendo en cuenta las 24 fortalezas del proyecto VIA, se han establecido varias medidas para evaluarlas. Existen diferentes metodologías como los grupos de discusión, las entrevistas estructuradas, la presencia de observadores externos, el estudio de fortalezas específicas, etc. Sin embargo, el más eficaz y extenso es el cuestionario VIA – IS (*Values in Action – Inventory of Strengths*), diseñado por los propios creadores del modelo VIA. Con él se identifican las 24 fortalezas, a través de 240 ítems, y sitúa en los primeros puestos aquellas con las que se identifica el sujeto a evaluar (Jiménez Rodríguez, et al., 2013).

#### 4. 2. Emociones positivas

Las emociones se corresponden con las reacciones subjetivas ante un suceso producido por cambios fisiológicos, experienciales o conductuales. Esto quiere decir que entre la persona y el suceso se establece una relación; es más, un mismo suceso puede provocar emociones diferentes entre personas, incluso en la misma persona en contextos diferentes (Sroufe, 2000; citado en Greco, 2010).

Varios autores consideran que las emociones presentan diferentes facetas y se conforman de componentes cognitivos, fisiológicos, comportamentales y subjetivos. Con respecto a éstos,

Scherer (1993, citado por Greco, 2010), explica que hay varias teorías sobre las emociones que difieren en cómo los componentes se organizan. En primer lugar, algunos de ellos han puesto en la cumbre los procesos fisiológicos, otros mencionan el componente cognitivo como el más destacado, y por último, establecen a la sociedad como el factor fundamental de las emociones.

En el año 1998, Fredrikson (citada por Greco, 2010) destaca que a las emociones positivas apenas se les da atención empírica debido a que son bastante difusas. Además, cuando se recuerdan experiencias desagradables, el sujeto nombra en exceso las emociones negativas, ya que las positivas no representan una amenaza, haciendo que el interés por éstas disminuya. La autora mencionada explica que estas últimas producen tendencias de acción no específicas y activan primero los cambios cognitivos. Más tarde se retomará todo lo que tiene que ver con las emociones y la inteligencia emocional.

Con respecto a los beneficios que aportan las emociones positivas, Fredrikson (2008) y Oros (2008), citadas por Greco (2010), señala los siguientes aspectos de ellas:

- Incrementan la ampliación del pensamiento, desarrollan las funciones intelectuales y cognitivas, y facilitan el total desempeño en la escuela.
- Participan en un nuevo planteamiento personal positivo con respecto a las circunstancias externas.
- Permiten el desarrollo de recursos efectivos ante las adversidades.

Ha quedado demostrado que las emociones positivas tienen efectos a largo plazo, y por ello, pueden resultar útiles, ya que se acumulan y sirven como reserva para emplearlas en un futuro ante posibles adversidades y amenazas. “Las emociones positivas constituyen un proceso de aprendizaje con repercusiones para el crecimiento y la maduración personal.” (Bisquerra, 2011).

### **4. 3. Relaciones positivas**

De acuerdo con Hervás (2009), las relaciones positivas son aquellas que son estrechas y cálidas con el resto de las personas. Además, surge cuando una persona muestra empatía y afecto por la otra persona, y le preocupa el bienestar de ésta.

Según Wentzel, Baker y Russell (2009; citados por Betina Lacunza, 2005), los niños que tienen relaciones positivas con el resto de los compañeros, es decir, con sus iguales, son aquellos que sienten un mayor bienestar emocional, son más seguros de sí mismos, presentan más actitudes prosociales, y tienen interacciones sociales más fuertes.

Para el logro de la aceptación de un niño por su grupo de iguales, éste debe presentar comportamientos sociales competentes, es decir, aquellos que un niño emplea para lograr que sus

relaciones positivas y sus interacciones sociales tengan duración en el tiempo (Maddio y Greco, 2009; 2010).

## **5. INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La inteligencia emocional y la psicología positiva se encuentran estrechamente relacionadas, puesto que una de las fortalezas que forman parte del proyecto VIA es la inteligencia social, la cual se define como “ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás” (Hervás, 2009). Por lo tanto, empleando esta fortaleza se logrará la gestión y regulación de emociones tanto propias como ajenas.

Existen tantas definiciones de inteligencia emocional como autores han investigado sobre ello. Por ello, se ha hecho una selección de los más significativos desde que se comenzó a trabajar sobre ésta.

En primer lugar, en 1995, Goleman, nombrado en García Fernández, y Giménez – Mas (2010), define la inteligencia emocional como un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que concreta la forma de actuación del individuo. En el año 1998, redefine el concepto como una capacidad para gestionar las emociones y reconocer los sentimientos propios y ajenos.

Asimismo, los dos grandes autores del modelo de inteligencia emocional, Mayer y Salovey, en 1990 (citados en Extremera, y Fernández – Berrocal, 2003), definían el concepto como una capacidad de dominio de las emociones propias y ajenas, y de discriminación para emplearlas orientando nuestros pensamientos. Los mismos autores, en el año 1997, reformulan la definición aclarando que es “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder a sentimientos que faciliten el pensamiento”. Es decir, la habilidad para entender las emociones y regularlas para facilitar el crecimiento emocional. Por último, tres años más tarde, en el 2000, vuelven a modificar la definición, concretando que es una capacidad de procesamiento de las emociones, completándolo con la percepción, asimilación, comprensión y regulación de las emociones.

De acuerdo con Bar – On (1997, citado por García Fernández, y Giménez – Mas, 2010), la inteligencia emocional se define como un conjunto de capacidades, competencias y habilidades que influyen en el éxito a la hora de enfrentarse ante situaciones del medio ambiente.

También, Martineaud y Elgehart (1996, citados por García Fernández, y Giménez – Mas, 2010), definen el concepto como “la capacidad de leer nuestros sentimientos, controlar nuestros sentimientos, nuestros impulsos y permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos veamos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro”.

Por último, García Fernández y Giménez – Mas (2010), mencionan la definición de Valles (1995), determinando que la inteligencia emocional es la capacidad de emplear las emociones para la resolución de problemas.

Como una última definición, de acuerdo con todos los autores anteriores, yo definiría la inteligencia emocional como la capacidad de percibir, reconocer, expresar y regular las emociones, para un posterior empleo de ellas como ayuda para resolver problemas y conflictos.

### **5. 1. Antecedentes**

Como ya sabemos, los principales defensores de la inteligencia emocional fueron Mayer y Salovey, pero esto no quiere decir que fueran los primeros en investigar acerca de este concepto. Ellos simplemente continuaron y retomaron la tendencia que Thorndike (1920), comenzó. A éste, le siguieron varios psicólogos interesados en la inteligencia emocional, entre los cuales se puede nombrar a Wescheler (1940), Gardner (1983), Sternberg (1988), etc.

Todos los autores nombrados anteriormente, consideraban que no solo los aspectos cognitivos eran los importantes en la vida de las personas, sino que existían también una serie de factores que ayudaban a alcanzar el éxito personal, como eran los factores afectivos, emocionales, personales y sociales. A partir de ahí, comenzaron a investigar en ello, pero no fue hasta 1990, cuando Mayer y Salovey, proponen el primer modelo de inteligencia emocional (Extremera, Fernández – Berrocal, 2003).

Una de las definiciones que anticipan el concepto al definido por Mayer y Salovey, es Gardner, que en el año 1983, definía la inteligencia emocional como un potencial biopsicológico gracias al cual se procesa la información cultural necesaria para resolver problemas (García Fernández y Giménez – Mas, 2010).

### **5. 2. Principios de la inteligencia emocional**

Para lograr una correcta inteligencia emocional, se ha de tener en cuenta una serie de principios o competencias, que Gómez et al. (2000; citados por García Fernández y Giménez – Mas, 2010) determinan que son los siguientes:

- Autoconocimiento: capacidad de conocerse a uno mismo, y saber cuáles son las fortalezas y debilidades de cada uno.
- Autocontrol: capacidad de dominar la propia impulsividad, manteniendo la calma ante las adversidades.
- Automotivación: capacidad de hacer las cosas por uno mismo, sin necesidad del impulso externo.
- Empatía: capacidad de ponerse en el lugar de los otros, entendiendo lo que le acontece.

- Habilidades sociales: capacidad de relación con el resto de las personas, poniendo en práctica, eficazmente, la capacidad de comunicación.
- Asertividad: capacidad de defender las propias ideas ante los problemas que puedan surgir, aceptando las críticas constructivas de los demás.
- Proactividad: capacidad de iniciar las acciones haciéndose responsable de los propios actos.
- Creatividad: capacidad de crear, de producir cosas nuevas (Vera Poseck, 2006).

### **5. 3. Modelos de inteligencia emocional**

Existen diferentes tipos de modelos de inteligencia emocional, los cuales se clasifican en: modelos mixtos, entre los cuales se encuentran el de Goleman y Bar – On; modelos de las habilidades, que se corresponde con el modelo de Salovey y Mayer; y por último otros modelos de inteligencia emocional.

#### **MODELOS MIXTOS**

Este tipo de modelo combina las habilidades cognitivas con los rasgos de la personalidad, como la tolerancia o la asertividad.

##### **❖ *Modelo de Goleman:***

Goleman, parte de la base de que hay una interrelación entre el cociente emocional y el cociente intelectual, los cuales se complementan y ambos pueden llegar a alcanzar un mismo objetivo. Establece que existen diferentes componentes que constituyen la inteligencia emocional (García Fernández y Giménez – Mas, 2010):

- Conciencia de uno mismo.
- Autorregulación, control de impulsos.
- Motivación para alcanzar objetivos.
- Empatía.
- Habilidades sociales.

##### **❖ *Modelo de Bar - On:***

En el año 1997, Bar – On (Extremera y Fernández – Berrocal, 2003), desarrolla un modelo de inteligencia emocional que se compone de cinco factores generales de la personalidad, subdivididos en 15 de orden menor. Algunos de estos, tienen un punto de vista que va más lejos de la emoción o la inteligencia, convirtiéndose éste en un conjunto de habilidades positivas. Los componentes de la personalidad que establece Bar – On en su modelos son los siguientes (García Fernández y Giménez – Mas, 2010):

- Componente intrapersonal:
  - Comprensión emocional de sí mismo.
  - Asertividad, como la habilidad para expresar sentimientos.
  - Autoconcepto, es decir, la capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo.
  - Autorrealización, siendo esta la habilidad para realizar lo que realmente podemos, deseamos y se disfruta.
  - Independencia.
- Componente interpersonal:
  - Empatía.
  - Relaciones interpersonales.
  - Responsabilidad social, como la habilidad para mostrarse como una persona cooperante, que contribuye, que es un miembro constructivo, del grupo social.
- Componentes de adaptabilidad:
  - Solución de problemas.
  - Prueba de la realidad, siendo esta la habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos y lo que en realidad existe.
  - Flexibilidad.
- Componentes del manejo del estrés:
  - Tolerancia al estrés: capacidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones.
  - Control de los impulsos: habilidad para resistir y controlar emociones.
- Componente del estado de ánimo en general:
  - Felicidad.
  - Optimismo.

## MODELOS DE LAS HABILIDADES

Al contrario que los modelos mixtos, no incluyen los componentes de la personalidad.

### ❖ *Modelo de Salovey y Mayer:*

El modelo más relevante es el de Salovey y Mayer (1990; en Extremera y Fernández – Berrocal, 2003), que enumeran, desde los procesos psicológicos más básicos hasta los de mayor complejidad, las habilidades emocionales que se emplean para integrar un concepto, y lo realizan de la siguiente manera:



- Percepción, evaluación y expresión de emociones:
  - Identificar emociones en nuestros estados físicos y psicológicos.
  - Identificar emociones en otras personas.
  - Expresar emociones con seguridad y expresar las necesidades con relación a los sentimientos.
  - Discriminar la expresión de emociones honestas y deshonestas, exactas o inexactas.
  
- Facilitación emocional del pensamiento:
  - Redigir y priorizar nuestro pensamiento basado en los sentimientos asociados a otras personas.
  - Generar y revivir emociones para facilitar juicios o recuerdos.
  - Capitalizar las oscilaciones emocionales para tomar múltiples puntos de vista.
  - Usar los estados emociones para facilitar la solución de problemas y la creatividad.
  
- Comprensión y análisis de la información emocional; utilización del conocimiento emocional:
  - Comprender como se relacionan las diferentes emociones.
  - Percibir las causas y las consecuencias de los sentimientos.
  - Interpretar los sentimientos complejos tales como las emociones contradictorias y las combinaciones de sentimientos múltiples.
  - Comprender y predecir las transiciones y evoluciones entre emociones.
  
- Regulación de emociones:
  - Estar abierto a los sentimientos, tanto aquellos que son placenteros como a los desagradables.
  - Escuchar y reflexionar sobre las propias emociones.
  - Captar, prolongar o distanciarse de un estado emocional determinado, dependiendo de si su significado es útil e informativo.
  - Manejar las emociones propias y las de los demás.

## OTROS MODELOS

Los modelos que a continuación se desarrollan, se diferencian con los mixtos y los de las habilidades ya que incluyen aspectos de la personalidad, habilidades cognitivas y otros factores personales. Existen muchos modelos de inteligencia emocional, pero desarrollaremos los siguientes: Cooper y Sawaf; Boccardo, Sasia y Fontenla; Matineaud y Engelhartn; y Elías, Tobías y Friedlander (García Fernández y Giménez – Mas, 2010).

❖ *Modelo de Cooper y Sawaf:*

Se basa en cuatro aspectos fundamentales que pertenecen al ámbito de la organización empresarial, por ello, ha sido denominado el modelo de los “Cuatro Pilares”:

- Alfabetización emocional: honradez emocional, energía, conocimiento, *feed – back*, responsabilidad, y conexión.
- Agilidad emocional: credibilidad, flexibilidad y autenticidad personal.
- Profundidad emocional: armonización de la vida cotidiana con el trabajo.
- Alquimia emocional: innovación y fluidez de problemas.

❖ *Modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla:*

En el año 1999, estos tres psicólogos desarrollaron un modelo de inteligencia emocional, en el cual distingue la inteligencia emocional de la interpersonal, estableciendo que en la inteligencia emocional, surgen habilidades como el autoconocimiento emocional, el control emocional y la automotivación; mientras que a la inteligencia interpersonal pertenecen capacidades como el reconocimiento de emociones ajenas y habilidades para las relaciones interpersonales.

❖ *Modelo de Matineaud y Engelhartn:*

Matineaud y Engelhartn, en el año 1996, destacan, en los cuestionarios realizados para evaluar la inteligencia emocional, los siguientes componentes: conocimiento en sí mismo, gestión del humor, motivación de uno mismo, control de impulso, y apertura a los demás. Este modelo destaca por los factores exógenos que incluye.

❖ *Modelo de Elías, Tobías y Friedlander:*

Los componentes de la inteligencia emocional que destacan estos tres autores en el año 1999 son:

- Consciencia de los sentimientos propios y ajenos.
- Empatía.
- Enfrentarse a los impulsos emocionales.
- Establecimiento de metas positivas.
- Habilidades sociales.

❖ *Modelo de Rovira:*

En el año 1998, Rovira plantea un modelo basado en 12 dimensiones de la inteligencia emocional de la siguiente manera:

- Actitud positiva.
- Reconocer los propios sentimientos y emociones.

- Capacidad para expresar sentimientos y emociones.
- Capacidad para controlar sentimientos y emociones.
- Empatía.
- Ser capaz de tomar decisiones adecuadas.
- Motivación, ilusión, interés.
- Autoestima.
- Saber dar y recibir.
- Tener valores alternativos.
- Ser capaz de superar las frustraciones y dificultades.
- Ser capaz de integrar polaridades.

#### **5. 4. La inteligencia emocional en el aula**

De acuerdo con Fernández – Berrocal y Extremera (2009), las actitudes positivas y las habilidades de inteligencia emocional, son rasgos individuales de cada persona, pero está claro que para que éstas se desarrollen se ha de convivir en ambientes que lo faciliten, ya que si no, las habilidades de inteligencia emocional, serían muy limitadas. Por ello, los centros educativos deben impulsar al desarrollo y puesta en práctica de las fortalezas que permiten la existencia de la inteligencia emocional.

Como ya se ha dicho anteriormente, para que exista un desarrollo de la inteligencia emocional, no basta con trabajarlo en las aulas con los maestros, sino que debe aparecer también en otro tipo de ambientes, como el familiar, el social y el comunitario. Pero, como plantean Fernández – Berrocal y Extremera (2009), se necesita el apoyo institucional de las administraciones para que esto sea posible, ya que sin ello, el programa de inteligencia emocional se vería abocado al fracaso.

Conan Cols (2004; citado en Fernández – Berrocal y Extremera, 2009), considera que para lograr el desarrollo de la inteligencia emocional y la psicología positiva en las aulas, es necesario:

- Operacionalizar los elementos claves, es decir, dejar claro en qué consiste el programa y cómo se va a trabajar con él en el aula.
- Utilizar ambientes naturales, ya que éstos facilitan el aprendizaje integral.
- Cambios sostenibles, es decir, que vaya más allá del centro educativo, y se introduzca desde el ambiente familiar también.

Brackett, Mayer y Warner (2004, citado por Fernández – Berrocal y Extremera, 2009), destaca que para poner en práctica cualquier tipo de programación relacionada con el aprendizaje socio – emocional, ésta debe abarcar los siguientes aspectos:

- Aplicación de las destrezas el alumno dentro y fuera del aula.
- Ambientes de aprendizaje efectivos.
- Actividades para la mejora de las competencias.
- Favorecer el rendimiento escolar.
- Generalización de las competencias y virtudes.
- Evaluación sistemática y protocolos de mejora.

### **5. 5. La inteligencia emocional y su influencia en las relaciones interpersonales**

Uno de los beneficios que aporta la relación positiva que existe entre la inteligencia emocional y el bienestar, tanto físico como psicológico, es precisamente que no solo aporta a nivel individual, sino que también influye en las relaciones interpersonales.

Extremera y Fernández – Berrocal (2004), aseguran que las personas emocionalmente más inteligentes, son más capaces de demostrar las habilidades que presentan hacia las emociones de los demás. Por ello, la inteligencia emocional, tiene un papel muy importante en el establecimiento y calidad de las relaciones.

Existen estudios cuyos resultados se corresponden con que un alumno con alta inteligencia emocional capta y comprende, con mayor facilidad, las emociones del resto de sus compañeros, además de tener una mayor capacidad de regulación emocional. Además, se ha comprobado que las habilidades sociales tienden a ser recíprocas, ya que en las relaciones interpersonales se obtienen beneficios por ambas partes (Extremera y Fernández – Berrocal, 2004).

## **6. EL DESARROLLO EVOLUTIVO**

A lo largo de la vida, las personas atravesamos diferentes etapas que nos permiten madurar y crecer. Por ello, para lograr un desarrollo integral, es necesario el conocimiento de las características generales del alumnado en todos los ámbitos de aprendizaje, a continuación, conoceremos cómo es el desarrollo emocional en educación infantil, basado en las teorías de Braza, Sánchez – Sandoval, y Carreras (2015).

### **6. 1. El desarrollo emocional en educación infantil**

Campos y Barrett (1984; citados en Rendón Arango, 2007), definen las emociones como “sistemas de respuesta integrados cuya característica fundamental es la de ser emergentes en la relación interpersonal, es decir, implican el establecimiento, mantenimiento o ruptura de las relaciones entre una persona y el ambiente interno o externo, cuando tales relaciones son significativas para el sujeto”.

Las emociones provocan tres tipos de respuestas, las cuales se corresponden con el componente experiencial – reacciones subjetivas –, el componente conductual – expresiones gestuales –, y por último, el componente fisiológico – cambios neurovegetativos – (Braza et. al, 2015).

De acuerdo con Saarni, Campos, Camras, y Witherington (2006; citados en Braza et al, 2015), las emociones cumplen una serie de funciones en el ser humano:

- Función comunicativa: capacidad de expresar necesidades o deseos, y provocar una respuesta.
- Función protectora: capacidad de resolver problemas de supervivencia inmediata.
- Función de exploración del ambiente: fomenta los distintos aprendizajes.
- Función adaptativa: actuación de forma adecuada en una situación.
- Función motivacional: capacidad de realizar una acción basada en las emociones.

Braza et al. (2015), afirman que las emociones pueden dividirse en dos tipos diferentes: las primarias o básicas, y las secundarias o autoconscientes:

❖ EMOCIONES PRIMARIAS O BÁSICAS.

Pueden identificarse en otras especies animales, ya que están programadas biológicamente y evolucionan filogenéticamente, aunque pueden recibir influencias del entorno. Se expresan desde el nacimiento o a lo largo de los ocho primeros meses de vida.

❖ EMOCIONES SECUNDARIAS O AUTOCONSCIENTES.

Son exclusivas de la especie humana, ya que reciben influencias claras del entorno e implican reglas sociales, como se puede observar, por ejemplo, en la expresión facial, la cual no es la misma en las diferentes culturas.

A continuación, en la tabla II, se desarrollan las emociones que se adquieren en las diferentes etapas:

Emociones		Edad aproximada de aparición
Emociones primarias	Alegría, disgusto	0 – 3 meses
	Sorpresa, enfado, tristeza	3 – 5 meses
	Miedo	6 – 8 meses
Emociones secundarias	Empatía, envidia, vergüenza, celos	18 – 24 meses
	Orgullo, timidez, cupa, desprecia	30 meses

Tabla II: Emociones adquiridas en cada etapa.

EXPRESIÓN Y RECONOCIMIENTO EMOCIONAL

La expresión emocional nos permite comunicar nuestras emociones y percibir e interpretar las de los demás. Según Braza et al., (2015), las primeras emociones que se expresan son la frustración, que se corresponde con el llanto, y la alegría o el bienestar, que se expresa mediante la sonrisa. Entre los 3 y los 7 meses, el bebé reconoce la expresión de la madre, pero no es hasta los 6 años cuando reconocen e interpretan a la perfección las emociones que expresan los demás.

### COMPETENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad que presenta una persona al emplear las habilidades sociales necesarias para una correcta interacción (Braza et al., 2015). De acuerdo con Saarni et al. (2006; citados por Braza et al., 2015), la competencia emocional implica:

- Conciencia del propio estado emocional.
- Comprender las emociones de los demás.
- Empleo del correcto vocabulario emocional.
- Desarrollo de simpatía y empatía.
- Diferenciación de experiencia emocional y expresión emocional.
- Afrontar las emociones adversas a través de la autorregulación.
- Comunicación de las emociones en las relaciones sociales.
- Autoeficacia emocional.

Todas estas habilidades se relacionan directamente con la capacidad de comprensión emocional, y la de regulación emocional.

#### ❖ *Comprensión emocional:*

El reconocimiento de las emociones a partir de la expresión facial y la comprensión de los factores que provocan las diversas emociones, constituyen la comprensión emocional, que se empieza a desarrollar al mismo tiempo que se desarrolla el habla (Braza et al., 2015).

Entre los 18 y los 24 meses, empiezan a expresar cómo se sienten y el porqué de lo que sienten. Entre los 2 y los 4 años, hablan de emociones pasadas, presentes y futuras. Y entre los 4 y los 6 años, comprenden que sus emociones son distintas de las del resto (Braza et al, 2015).

#### ❖ *Regulación emocional:*

La regulación emocional es la habilidad que se basa en el manejo adecuado de las emociones para garantizar un funcionamiento social efectivo, de acuerdo con el contexto (Murphy, Eisenberg, Fabes, y Guthrie, 1997; citados en Rendón, 2007) , e implica control y expresión emocional y dominio de las reglas sociales, según Braza et al. (2015). Durante los primeros años de vida comienzan a avanzar con respecto a este aspecto de acuerdo con la tabla III (Braza et al., 2015):

0 – 3 meses	Las emociones son reguladas por los adultos y por acciones reflejas.
3 – 12 meses	Solo actúa cuando se le llama la atención.
12 – 24 meses	Estrategias básicas para disminuir el malestar producido por una emoción negativa.
2 – 3 años	Mejoran las capacidades de regulación negativas y acuden a los adultos para regular el miedo.
3 – 6 años	Desarrollo de la conciencia de la necesidad de control emocional.

Tabla III: Desarrollo de la regulación emocional en la etapa de educación infantil

## 7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### 7. 1. Justificación

La programación es una propuesta de intervención diseñada para emplearla en un aula de un centro privado – concertado de carácter religioso, en un aula de tres años compuesta por 25 alumnos, de los cuales 15 son niños y 10 son niñas.

Es una unidad didáctica compuesta por 12 sesiones, en las cuales se van a trabajar diferentes emociones, partiendo de las emociones primarias y alcanzando algunas de las emociones secundarias, como son la alegría, la tristeza, el enfado, el miedo, la sorpresa, y por último, la vergüenza. Las siete primeras sesiones se basan en cada emoción, de tal forma que parten de una lectura para iniciarla, posteriormente hay alguna actividad de identificación y representación de dicha emoción, y por último, otra de regulación. Las cinco sesiones posteriores consisten en actividades en las cuales se trabajan todas las emociones aprendidas anteriormente, y sirven como recordatorio para los alumnos, y como pequeña evaluación para la maestra.

La manera en la que está diseñada la programación es importante, ya que todas las sesiones tienen la misma estructura para, de esta forma, fomentar el aprendizaje significativo en el alumnado.

### 7. 2. Contextualización

Antes de comenzar con la programación, se ha analizado la realidad escolar en la cual se va a trabajar, ya que los aspectos que determinan el contexto del centro son muy importantes y se han de tener presentes para determinar las actividades que aparecerán en la programación, y por lo tanto, en la unidad didáctica desarrollada en ella. Para ello, se ha analizado el contexto socio – económico, los documentos de centro, los órganos, las instalaciones del centro, y por último y más importante, las características del alumnado con el cual se va a trabajar.

#### 7. 2. 1. Contexto socio – económico del centro.

El colegio en el cual se va a desarrollar la programación es un centro privado – concertado, de carácter religioso. Se encuentra situado en la ciudad de Valladolid. La oferta educativa que ofrece el centro abarca distintos niveles educativos comenzando por el primer ciclo de Educación Infantil.

En cuanto al nivel socio – económico de las familias de los niños/as que acuden al centro, se corresponde con un nivel medio – alto, por lo general.

### **7. 2. 2. Características del alumnado**

La programación diseñada se va a impartir en un aula de niños y niñas de 3 años, es decir, de primero del segundo ciclo de Educación Infantil. En el aula hay un total de 25 alumnos, de los cuales 10 son niñas y 15 niños. Es un grupo muy homogéneo, muy participativo, dinámico, y agradecido.

Con respecto a desarrollo evolutivo de los niños se presentan diferencias entre los mayores y los pequeños, es decir, los nacidos en los primeros meses y los nacidos en los últimos. Se observa que los mayores presentan mayores habilidades y un ritmo más avanzado en las actividades que los pequeños, los cuales necesitan una atención individualizada y más directa por parte del tutor a la hora de la realización las tareas.

La mayoría de los niños cumplen con las siguientes características generales del desarrollo evolutivo de los niños de 3 años:

- En cuanto al nivel cognitivo, los niños desarrollan una capacidad para manejar el mundo de manera simbólica, a través de representaciones. Tienen la capacidad suficiente para reconocer su nombre o algunas de las letras de éste. Con respecto al dibujo, comienza a estar más definido, se empieza a intuir la figura humana, distinguiendo en ella las diferentes partes del cuerpo.
- A nivel de lenguaje, los niños reproducen oraciones largas a la perfección, a pesar de presentar algún fallo con las formas irregulares. Conocen las normas y turnos de palabra, aunque para algunos es complicado hablar en público, probablemente por vergüenza o timidez.
- En cuanto al nivel socio – emocional, son capaces de ayudarse y proporcionarse apoyo mutuo cuando sienten que algún compañero está triste. La gran mayoría saben establecer relaciones y realizar un juego conjunto.
- Con respecto al nivel psicomotor, los alumnos trabajan la motricidad gruesa mínimo tres días a la semana, y gracias a esto han adquirido cierta soltura en sus movimientos. . En cuanto a la motricidad fina, la gran mayoría de los niños tienen definida la lateralidad, aunque hay algunos de ellos que cambian la mano a la hora de coger la pintura, el lápiz o el rotulador.



- Por último, en cuanto a hábitos de vida diaria e higiene, la mayoría de los niños presentan la suficiente autonomía para realizar cualquier actividad cotidiana, y controlan casi todos los esfínteres a la perfección.

### 7. 3. Temporalización

Esta propuesta está diseñada para llevarla a cabo durante dos semanas y dos días, puesto que se compone de 12 sesiones, que serán trabajadas por la tarde, ya que el centro en el que se va a implementar consta de horario de mañana y de tarde. La mañana se dedica a trabajo curricular de letras, números, inglés y psicomotricidad, y por otro lado, la tarde se trabajan otro tipo de actividades, bien sea el trabajo por rincones, los cuentos, la música, etc.

Será organizado de la siguiente manera:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
EMAT	LUDILETRAS	INGLÉS	EMAT	INGLÉS (PDB)
INGLÉS (PDB)	EMAT	LUDILETRAS	LUDILETRAS	EMAT
RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
LUDILETRAS	INGLÉS	EMAT	INGLÉS	LUDILETRAS
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Sesión I	Sesión II	Sesión III	Sesión IV	Sesión V
RINCONES	MÚSICA	RELIGIÓN	MÚSICA	RINCONES

Tabla VI: Temporalización de las sesiones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
EMAT	LUDILETRAS	INGLÉS	EMAT	INGLÉS (PDB)
INGLÉS (PDB)	EMAT	LUDILETRAS	LUDILETRAS	EMAT
RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
LUDILETRAS	INGLÉS	EMAT	INGLÉS	LUDILETRAS
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Sesión IV	Sesión IIV	Sesión IIIV	Sesión IX	Sesión X
RINCONES	MÚSICA	RELIGIÓN	MÚSICA	RINCONES

Tabla VII: Temporalización de las sesiones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
EMAT	LUDILETRAS	INGLÉS	EMAT	INGLÉS (PDB)
INGLÉS (PDB)	EMAT	LUDILETRAS	LUDILETRAS	EMAT
RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO

LUDILETRAS	INGLÉS	EMAT	INGLÉS	LUDILETRAS
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Sesión XI	Sesión XII			
RINCONES	MÚSICA	RELIGIÓN	MÚSICA	RINCONES

Tabla VIII: Temporalización de las sesiones

#### 7. 4. Organización del aula

La programación diseñada para llevarse principalmente en gran grupo, aunque se realizarán algunas actividades de forma individual y otras en pequeños grupos. El aula presenta una zona de trabajo, una zona de asamblea, otra de biblioteca y otra de juegos. En cuanto al gran grupo, se realizarán principalmente en el espacio destinado a la asamblea (rayita), y las realizadas en pequeño grupo e individuales, se realizarán en las mesas de trabajo, como puede observarse en el plano del aula Y las actividades por parejas y en grupo se realizarán en las mesas de trabajo (Véase anexo I).

Además, se empleará en una ocasión el aula de psicomotricidad, en el cual hay un tatami, que será utilizado para la relajación de la sesión IV, y el aula de ritmo, para la realización de la sesión VI.

#### 7. 5. Objetivos, contenidos y criterios de la propuesta

La ley que controla el ámbito de educación a nivel Nacional corresponde a la Ley Orgánica de Educación (2006), que está publicada en el Boletín Oficial del Estado, y regulada por la ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, que también establece el currículo de la Educación Infantil.

El segundo ciclo de Educación Infantil en Castilla y León está desarrollado en el Decreto 122/2007, de 27 de Diciembre, dentro del Boletín Oficial de Castilla y León, y su estructura sigue los mismos principios que los marcados en la LOE, es decir, áreas de conocimiento, objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

A continuación, se hará un análisis de cada área de conocimiento, seleccionando específicamente cada uno de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación relacionados con la inteligencia emocional.

##### ÁREA 1. CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

La primera área del currículo da importancia a que los niños deben construir gradualmente su propia identidad, establecer relaciones, deben lograr una autonomía personal, y dominar sus movimientos. En esta etapa, el niño comienza a valorarse teniendo en cuenta la forma de actuación de los demás con él. Es muy importante la identificación, expresión, reconocimiento y control de

los propios sentimientos y emociones. Los sentimientos que generan los niños, les deben permitir darse cuenta de sus posibilidades y sus limitaciones para así lograr un desarrollo pleno y armónico.

Los objetivos relacionados con la inteligencia emocional son:

2. Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros.
3. Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una ajustada autoestima.
6. Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, actuar con confianza y seguridad, y desarrollar actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración.
7. Tener la capacidad de iniciativa y planificación en distintas situaciones de juego, comunicación y actividad. Participar en juegos colectivos respetando las reglas establecidas y valorar el juego como medio de relación social y recurso de ocio y tiempo libre.

En cuanto a los contenidos, los bloques que se relacionan con la inteligencia emocional son:

- Bloque 1: “El cuerpo y la propia imagen”
  - Sentimientos y emociones.
    - Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.
    - Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha.
    - Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.

Por último, los criterios de evaluación seleccionados son:

8. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.
9. Confiar en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, aceptar las pequeñas frustraciones y mostrar interés y confianza por superarse.
10. Mostrar actitudes de ayuda y colaboración.
12. Participar con gusto en los distintos tipos de juegos y regular su comportamiento y emoción a la acción.

14. Mostrar actitudes de colaboración y ayuda en diversos juegos.

## ÁREA 2. CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

Con respecto a esta área del conocimiento, se enfatiza la importancia de las relaciones positivas alumno – entorno, ya que éste proporciona seguridad en sí mismo, favoreciendo así el desarrollo y la comprensión del ambiente en el que se relaciona, es decir, facilita la comprensión de la realidad.

En cuanto al contexto escolar, se acentúan las relaciones interpersonales, ya que estas proporcionan confianza y el desarrollo de la empatía, actitudes básicas en el desarrollo social de las personas.

En relación con los objetivos de esta área relacionados con la inteligencia emocional, se han seleccionado:

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

8. Actuar con tolerancia y respeto ante las diferencias personales y la diversidad social y cultural, y valorar positivamente esas diferencias.

En cuanto a los contenidos, solo el bloque 3: “La cultura y vida en sociedad”, es el que se relaciona con la inteligencia emocional:

- Respeto y tolerancia hacia otras formas de estructura familiar.
- Regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo.
- Disposición favorable para entablar relaciones tolerantes, respetuosas y afectivas con niños y niñas de otras culturas.

En relación con los criterios de evaluación de esta área, los relacionados con la inteligencia emocional son:

14. Actuar con respeto y colaborar en el mantenimiento de espacios limpios y cuidados.

21. Actuar de acuerdo con las normas socialmente establecidas.

22. Analizar y resolver situaciones conflictivas con actitudes tolerantes y conciliadoras.

## ÁREA 3. LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y EXPRESIÓN.

En el último área del currículum, se destaca el uso del lenguaje como principal fuente de aprendizaje, de verbalización y de manifestación de las conductas.

El lenguaje es el principal instrumento a la hora expresar los sentimientos, emociones o vivencias, por tanto, es un instrumento básico en la construcción de la propia identidad personal. También es el principal objeto de regulación y comunicación, que permite gestionar las emociones y representar las emociones.

Los objetivos que se corresponden con la inteligencia emocional son:

1. Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.
2. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social. Valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia y de la igualdad entre hombres y mujeres.
4. Comprender las informaciones y mensajes que recibe de los demás, y participar con interés y respeto en las diferentes situaciones de interacción social. Adoptar una actitud positiva hacia la lengua, tanto propia como extranjera.
13. Escuchar con placer y reconocer fragmentos musicales de diversos estilos.

En cuanto a los contenidos relacionados con dicho tema, los que se corresponden son:

- Bloque 1. “Lenguaje verbal”:
  - Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.
  - Curiosidad y respeto por las explicaciones e informaciones que recibe de forma oral.
- Bloque 3. “Lenguaje artístico”:
  - Expresión y comunicación, a través de producciones plásticas variadas, de hechos, vivencias, situaciones, emociones, sentimientos y fantasías.
- Bloque 4: “Lenguaje corporal”:
  - Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros.

Por último, los criterios de evaluación que se relacionan con la inteligencia emocional son:

1. Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.
2. Escuchar con atención y respeto las opiniones de los demás.

11. Utilizar las formas convencionales del lenguaje para saludar, pedir disculpas, dar las gracias, etc., y regular su propia conducta.

12. Usar los gestos, las pausas y el tono adecuados en sus mensajes.

24. Comunicar sentimientos y emociones espontáneamente por medio de la expresión artística.

## **7. 6. Principios metodológicos**

De acuerdo con el Decreto 122/2007, de 27 de Diciembre, la finalidad de la Educación infantil es contribuir al desarrollo físico, intelectual, afectivo, social y moral de los niños, la metodología de la propuesta tiene en cuenta todas las características de cada uno de los alumnos. Por lo tanto, la intervención deberá ser adecuada con respecto al nivel de desarrollo de cada alumno y al ritmo de aprendizaje, ya que es esencial dar el tiempo adecuado a los procesos de maduración de cada uno. De esta manera, el proceso de enseñanza - aprendizaje se adecuará al contexto donde se desarrolla la acción.

La programación didáctica, la organización de espacios, la distribución de tiempos, la elección de recursos y materiales, y la participación de las familias, será tarea de la maestra como docente. Las actividades planteadas son próximas a sus propios intereses, para lograr un aprendizaje significativo, además habrá relación entre los conceptos, para que exista una interiorización total de los contenidos.

La manera en la que se ofrecerá al alumnado cada contenido de la programación didáctica será desde un punto de vista globalizador, es decir, que se abordarán las tres áreas de conocimiento (conocimiento de sí mismo y autonomía personal, conocimiento del entorno, y lenguajes: comunicación y representación), correspondiéndose así con el currículo de la educación infantil.

Uno de los aspectos más importantes de la metodología será el juego, ya que es un recurso educativo que favorece la imaginación y proporciona un auténtico medio de aprendizaje y disfrute. Por lo tanto, el juego forma parte de la tarea escolar.

Otra forma de trabajar en el aula en la programación didáctica a desarrollar, serán las actividades en grupo, ya que gracias a éstas se potencia la comunicación, y las relaciones entre iguales favorecen las actitudes de colaboración y compañerismo.

En esta etapa, la relación alumnos – profesor, y alumnos – alumnos es muy importante para establecer confianza, y crear un buen ambiente en el centro y en el aula. Para ello se fomentará la educación en valores favoreciendo así la convivencia y la igualdad. La convivencia se verá regulada por una serie de normas para la formación de hábitos, y para favorecer el autocontrol.

Para los niños de Educación Infantil, prima la buena elaboración y elección de recursos y materiales, ya que están en continuo contacto con ellos, y contribuyen al desarrollo global de las capacidades del alumnado. Uno de los instrumentos que no faltará en el aula es el ordenador, ya que al introducirse como recurso didáctico, el alumnado lo verá como un instrumento útil en su aprendizaje.

A propósito de lo anteriormente dicho, el aula en el que se impartirá la programación didáctica desarrollada presentará alguna actividad en rincones, en cada cual habrá un tipo de recurso que favorecerá la autonomía de cada niño, y al estar distribuido de esta manera será mucho más fácil para ellos acceder a los recursos educativos que se les ofrece.

Con respecto a las familias, habrá un vínculo muy íntimo, que se basará en la comunicación, y el respeto mutuo para unificar los criterios de la educación de cada uno de los alumnos del aula.

Los niños con necesidades de específica de apoyo educativo obtendrán una respuesta adaptada de carácter preventivo y compensador, para favorecer su desarrollo.

La evaluación para contrastar la efectividad del programa de intervención constará de tres partes:

Al principio se realizará una evaluación inicial para conocer el nivel de desarrollo del niño.

A lo largo de la propuesta, se mantendrá una evaluación continua para observar el progreso y el proceso de enseñanza – aprendizaje que lleva cada alumno, atendiendo al ritmo individual de cada uno.

Por último, se realizará una evaluación final para descubrir si los conocimientos que se han ido obteniendo a lo largo del curso permanecen en el alumno. Y así, realizar un análisis y reflexión sobre las propuestas de mejora que yo, como docente, observaré en ésta.

## **7. 7. Sesiones de la propuesta**

De acuerdo con Bisquerra (2011), para llevar a la práctica la inteligencia emocional, se han de emplear metodologías activas, en las cuales el niño participe, contemplan su entorno, y cumplan sus necesidades. Por ello, las sesiones diseñadas cumplen con estos objetivos, ya que se basan en el aprendizaje significativo, y se basa en la participación del alumnado desde el afecto y la seguridad que proporciona la maestra.

A lo largo de toda la programación, se cuenta con un hilo conductor, el cual es un niño protagonista del cuento de la primera sesión. Éste los acompañará en todas las sesiones, de forma que llegará al aula cada día expresando una emoción distinta, y con una lectura nueva, relacionada con cada emoción, introduciendo así la sesión.

### 7. 7. 1. Sesión I: Conocemos a Nacho

ORGANIZACIÓN DEL AULA	TEMPORALIZACIÓN
Gran grupo	45 minutos
DESCRIPCIÓN	
<p>ACTIVIDAD 1:</p> <p>Para comenzar la programación, haremos la presentación del personaje que será nuestro hilo conductor. Este personaje es Nacho, un niño que acudirá cada día al aula expresando cada día una emoción con la cual irá relacionada la sesión de la jornada. Además, hará entrega de un cuento de dicha emoción.</p> <p>ACTIVIDAD 2:</p> <p>Una vez presentado Nacho, entregará el cuento “<i>Las emociones de Nacho</i>”, el cual será leído por la tutora, mientras los alumnos se encuentran en asamblea. En éste se narran las emociones que experimenta el protagonista, el motivo de éstas y cómo las regula.</p> <p>Durante la lectura, la tutora realizará preguntas de cada situación como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ ¿Cómo creéis que está Nacho en esta imagen?</li><li>➤ ¿Por qué creéis que está así?</li><li>➤ ¿Qué hará Nacho para solucionarlo?</li></ul> <p>Después de la lectura, se harán preguntas para comprobar si los niños han entendido la lectura, repasando alguna de las situaciones que ha vivido Nacho en el cuento.</p> <p>ACTIVIDAD 3:</p> <p>Una vez comentada la lectura, se realizará la presentación de las emociones que se van a trabajar a lo largo de la programación, esto se realizará empleando las imágenes del cuento de Nacho, de tal forma que, la maestra las tendrá impresas e irá mostrándolas al alumnado, explicando cada una, y posteriormente, las pondrá en el aula, estableciendo así el “rincón de las emociones”. Este será inaugurado con un mural de papel continuo en el cual pondrá “<i>EL RINCÓN DE LAS EMOCIONES</i>” que será decorado por los alumnos. Se les explicará a los niños que todo lo que vayan aprendiendo sobre las emociones lo pondrán ahí, de tal manera que cada vez que se haga referencia a las emociones, ya sea durante la programación o no, se dirigirán a ese rincón.</p>	



Las emociones presentadas serán:

- La alegría
- La tristeza
- El enfado
- El miedo
- La sorpresa
- La vergüenza

Tabla IX: Sesión I (Véase anexo II)

### 7. 7. 2. Sesión II: ¡Estoy alegre!

ORGANIZACIÓN DEL AULA	TEMPORALIZACIÓN
Gran grupo	50 minutos
DESCRIPCIÓN	
<p>ACTIVIDAD 1:</p> <p>Nacho llega muy contento al aula mientras los niños están sentados en asamblea, y les explica que es porque tiene un cuento para regalarles, y que además a él le gustó mucho porque habla de la alegría. A partir de esto, se crea un pequeño debate con los niños sobre qué es la alegría.</p> <p>ACTIVIDAD 2:</p> <p>Antes de realizar la lectura de “<i>Elmer</i>”, se realizan preguntas sobre el cuento, para introducir la sesión, como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ ¿Sabéis qué animal es?</li><li>➤ ¿Qué nos va a contar el cuento?</li><li>➤ ¿Por qué?</li></ul> <p>Durante la lectura, se hará partícipes a los niños, interactuando con ellos sobre lo que va sucediendo a lo largo del cuento.</p> <p>Finalmente, se repasará la lectura con ellos realizando una serie de cuestiones, y explicando el cuento brevemente de nuevo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ ¿Era Elmer feliz siendo de colores?</li><li>➤ ¿Hacía felices a los demás animales siendo de colores?</li></ul>	

- Todos somos diferentes, ¿no? ¿Y somos felices siendo diferentes?

### ACTIVIDAD 3:

Se explicarán a los niños los rasgos que caracterizan la alegría (la sonrisa, la risa, etc.). Para ello, les preguntaremos cómo sabemos que una persona está contenta. Después de sus respuestas, en la pizarra digital, se representará la silueta facial, y en ella dibujaremos unos ojos bien abiertos, y una sonrisa marcada. Con ello les explicaremos que una persona que está alegre se caracteriza físicamente por eso. Posteriormente, cada alumno saldrá a la pizarra para dibujar en el rostro una sonrisa.

### ACTIVIDAD 4:

Una vez explicada la representación facial de la alegría, pasaremos a identificar acciones que ponen alegres a las personas. Para ello, la maestra tendrá unas tarjetas con diferentes acciones unas que representan la alegría y otras no, como por ejemplo: dar un paseo con los abuelos, ir al parque, recibir un regalo, dar una patada, coger una rabieta, etc.

En primer lugar, la maestra las enseñará y las explicará, sin decir si cada acción está bien o mal, pero preguntando a los niños si la persona protagonista de la situación está feliz o no, en caso de confusión, la maestra les ayudará.

Posteriormente, con los niños sentados en un círculo, en el centro se pondrá una imagen de un rostro alegre, y la maestra irá nombrando a diferentes niños para que vayan saliendo de uno en uno a poner la tarjeta que le dé la maestra. En caso de ser una acción alegre, deberán situarla encima de la cara alegre, en caso de no serlo, la dejarán fuera de la cara.

### ACTIVIDAD 5:

Sentados en asamblea, cada alumno, respetando turnos, deberá decir algo por lo que está alegre. Comenzará la maestra para tomarlo como ejemplo, y se empezará cada frase con la fórmula: “*yo estoy alegre porque...*”. En caso de que algún niño sea más tímido, entre todos le ayudarán para decir algo por lo que está alegre. Cada vez que uno diga esta oración, se aplaudirá para fomentar dicha emoción.

### ACTIVIDAD 6:

Por último, se preguntará a los niños si creen que bailar, cantar o escuchar música, ayuda a estar alegres. Y se pondrá una canción que conozcan todos para finalizar la sesión bailando y cantando.

Tabla X: Sesión II (Véase anexo III)

### 7. 7. 3. Sesión III: La Luna está triste

ORGANIZACIÓN DEL AULA	TEMPORALIZACIÓN
Gran grupo e individual	50 minutos
DESCRIPCIÓN	
<p><b>ACTIVIDAD 1:</b></p> <p>Nacho llega al aula un poco triste, los niños en asamblea le preguntan qué le pasa, y éste les cuenta que es porque hoy trae un cuento sobre la Luna, que se pone un poco triste y eso a él le da pena. Por lo tanto, de esta forma presenta el cuento que va a leer la maestra.</p> <p><b>ACTIVIDAD 2:</b></p> <p>Previo a la lectura del cuento, se explicará a los niños qué es estar triste, y se pondrán ejemplos acerca de situaciones tristes. Además, se explicará cómo identificar a una persona triste (está llorando, está solo, no sonrío, etc.). Una vez explicada la representación, cada alumno tendrá una silueta de un rostro en el cual deberán representar unas lágrimas y una boca triste.</p> <p><b>ACTIVIDAD 3:</b></p> <p>La lectura que se va a realizar es “La Luna está triste”. Antes de comenzar, la maestra preguntará a los niños por qué creen que la Luna está triste, y que si creen que en el cuento descubriremos si se pone contenta. Durante la lectura, se interactuará con los niños, haciéndoles partícipes de la misma. Por último, se harán una serie de preguntas para repasar el cuento y que la maestra observe si lo han entendido, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Por qué estaba triste?</li> <li>➤ Si vemos a un compañero triste, ¿hay que ayudarlo?</li> </ul> <p><b>ACTIVIDAD 4:</b></p> <p>Una vez realizada la lectura del cuento, se va a repasar el cuento y se logrará poner feliz a la Luna, de tal forma que en un mural se encontrará la Luna triste en la parte de arriba. Los niños se</p>	

irán acercando al mural de uno en uno, y deberán ir ordenando, con ayuda del resto de compañeros, los animales hasta llegar a la Luna. Una vez logrado reestablecer el orden de los animales, se cambiará la cara a una alegre, y se colocará en el rincón de las emociones.

**ACTIVIDAD 5:**

En la pizarra digital, se proyectarán diferentes situaciones tristes, se establecerá un debate sobre lo que se puede hacer para modificar esa situación. Una vez hecho el pequeño debate, se realizará una actividad de relacionar, en la cual en una columna se encontrarán las situaciones tristes y en la otra, de manera desordenada aparecerán las mismas situaciones pero alegres. Los niños se irán acercando de uno en uno, y con ayuda del resto de los compañeros deberán establecer la relación mediante una flecha.

Tabla XI: Sesión III (Véase anexo IV)

**7. 7. 4. Sesión IV: Hoy vengo enfadado**

ORGANIZACIÓN DEL AULA	TEMPORALIZACION
Gran grupo y pequeños grupos	45 minutos
DESCRIPCIÓN	
<p><b>ACTIVIDAD 1:</b></p> <p>Nacho llega enfadado mientras los niños le esperan sentados en asamblea. Les explica que antes de ir al colegio quería quedarse en el parque pero su papá no le ha dejado, entonces se ha enfadado mucho. Pero escuchando a su papá ha entendido que no podía quedarse y se ha tranquilizado. Además, su padre le ha dejado un cuento para los niños de la clase.</p> <p><b>ACTIVIDAD 2:</b></p> <p>La lectura que Nacho llevará a los alumnos es <i>“La rabieta de Julieta”</i>, y se seguirá la misma dinámica que con las lecturas anteriores, con cuestiones previas, cuestiones durante la narración, y cuestiones finales acerca del cuento. Algunas de ellas serían:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Sabéis qué es una rabieta?</li> <li>➤ ¿Creéis que Julieta tiene razón por enfadarse?</li> <li>➤ ¿Sabéis que tenéis que hacer cuando nos enfadamos?</li> </ul> <p><b>ACTIVIDAD 3:</b></p>	

A continuación, la maestra pondrá ejemplos de diferentes situaciones, tanto alegres, tristes y de enfado. Dependiendo de la acción que diga, los niños deberán representarla facialmente, como en los siguientes ejemplos. En caso de confusión, entre todos llegarán a una conclusión

- Esta tarde me voy de paseo con los abuelos.
- Juan me ha quitado la pelota sin pedir permiso.
- Algunos niños no obedecen a veces.

#### ACTIVIDAD 4:

En esta actividad, se explicará a los niños que hay que aprender a controlar las rabietas, que hay que tranquilizarse ante algo que no les gusta, y que hay que obedecer a los padres, ya que si les riñen, casi siempre será por su bien.

Una vez explicado esto, se les enseñará a hacer un frasco de la calma. En caso de poder contar con las familias, se les hará partícipes para que acudan al aula a ayudar a los alumnos, ya que es algo complicado para ellos. Por el contrario, si los padres no pueden acudir, se dividirá al alumnado en diferentes rincones en los cuales se harán rotaciones. En el rincón del frasco de la calma, se entregará a cada niño una botella de plástico pequeña (que pueden haber traído de casa) y se les llenará de agua. A continuación, se les dará purpurina para que la echen en el agua, y por último, colorante alimenticio. Lo realizarán con ayuda de la maestra, y a ser posible de los padres. En el resto de los rincones podrá ir realizando diferentes actividades:

- El rincón de la plastilina.
- El rincón de las matemáticas (ábaco, cuentas, números, etc.).
- El rincón de las construcciones.

Tras la realización de todos los frascos de la calma, cada niño cogerá el suyo y les explicaremos que cuando se sientan enfadados podrán cogerlo y moverlo para ver cómo se mueve la purpurina, de esta forma lograrán calmarse.

#### ACTIVIDAD 5:

Para acabar la sesión del enfado, bajarán al gimnasio pequeño con su frasco de la calma. Una vez allí, se les pedirá que se tumben y con la luz semi - apagada y una música relajante, podrán mover el frasco de la calma para relajarse mientras permanecen en silencio.

Tabla XII: Sesión IV (Véase anexo V)

### 7. 7. 5. Sesión V: Ay, ¡qué miedo!

ORGANIZACIÓN DEL AULA	TEMPORALIZACIÓN
Gran grupo, parejas e individual	50 minutos
DESCRIPCIÓN	
<p><b>ACTIVIDAD 1:</b></p> <p>A la llegada de Nacho los niños le notan asustado, y le preguntan por qué. Nacho les cuenta que esa noche ha tenido una pesadilla que le ha dado mucho miedo, y ha tenido que llamar a sus papás. Pero les lleva un cuento muy chulo que le ha ayudado a no tener miedo, y que se lo iba a dejar a ellos, se titula “<i>Cómo Marcelo dejó de tener miedo</i>”.</p> <p><b>ACTIVIDAD 2:</b></p> <p>Antes de comenzar la lectura, la maestra hará varias preguntas sobre la lectura y sobre el miedo. De esta manera conocerá cuáles son los miedos de los alumnos. Además, durante la lectura hará varias cuestiones sobre ella, para comprobar si los niños atienden o no. Por último, realizará las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ ¿Cuál era el miedo de Marcelo?</li><li>➤ ¿Por qué dejó de beber agua durante el día?</li><li>➤ ¿Cómo consiguió Marcelo no tener miedo?</li></ul> <p>Después de las preguntas, se les explicará a los niños que todos tenemos miedo alguna vez, pero hay que ser valientes y hacer frente a los miedos, poco a poco, para conseguir no tenerlo.</p> <p><b>ACTIVIDAD 3:</b></p> <p>Una vez finalizada la lectura, se explicará a los niños cuáles son los rasgos faciales de una persona que tiene miedo (boca abierta, taparse los ojos con las manos, etc.), y posteriormente deberán representarlo uno a uno.</p> <p>Además, por parejas se irán acercando a la maestra para que les diga una escena de miedo que deben representar, como por ejemplo: imitar a un monstruo, a una bruja, etc.</p> <p><b>ACTIVIDAD 4:</b></p> <p>Después de conocer cómo actúa una persona con miedo, los niños se sentarán en las mesas de trabajo y cada uno dibujará en un folio un monstruo, como quiera.</p>	

Posteriormente, ya sentados en asamblea, deberá mostrarlo a la clase y explicar por qué da miedo ese monstruo, y con ayuda de todos, se cambiarán las cualidades del monstruo para lograr convertirlo en un personaje bueno. Cuando vaya terminando cada niño, la maestra escribirá en el folio “El monstruo bueno de (nombre del niño)”, y una carita sonriente, haciéndoselo saber.

De esta manera, se les explicará que a lo mejor el aspecto físico de un monstruo da miedo, pero no tiene por qué ser malo. Además de que los monstruos no existen, solo en la imaginación.

Finalmente, se pondrán todos los monstruos en el rincón de las emociones.

#### ACTIVIDAD 5:

Para finalizar con la sesión del miedo se pondrá la “*Canción del susto*”. Primero se escuchará con la maestra sentados y escuchando la canción, y luego se escuchará una segunda vez para que los niños la puedan bailar, con disfraces de miedo que les deje la maestra.

Tabla XIII: Sesión V (Véase anexo VI)

### 7. 7. 6. Sesión VI: ¡Sorpresa!

ORGANIZACIÓN AULA	TEMPORALIZACIÓN
Gran grupo	50 minutos
DESCRIPCIÓN	
<p>ACTIVIDAD 1:</p> <p>Ese día Nacho estará escondido por la clase, por lo tanto, se propondrá a los niños buscarlo hasta encontrarlo. Una vez encontrado Nacho gritará: “<i>¡Sorpresa! ¡Hoy no traigo un cuento! ¿Qué os parece?</i>”. Para los niños resultará una sorpresa, ya que están acostumbrados a que Nacho les lleve cuentos, pero ese día les llevará una caja sorpresa que utilizarán en una actividad posterior.</p> <p>ACTIVIDAD 2:</p> <p>Se hablará con los niños sobre lo ocurrido, y la sorpresa que se han llevado al encontrar a Nacho escondido por la clase y que además no llevara un cuento.</p>	

Posteriormente, se debatirá con los niños sobre lo que es una sorpresa y cómo la representan. Para ello, se volverá a proyectar la silueta de un rostro humano, y en ella la maestra dibujará la expresión de la sorpresa. Luego irán saliendo de uno en uno a realizarlo.

#### ACTIVIDAD 3:

Se recuperará la caja sorpresa que ha llevado Nacho a clase, y con los niños sentados en asamblea, se colocará en el medio. Irán acercándose uno a uno a la caja y meterán la mano para descubrir uno de los objetos de la caja, cuando lo acierten podrán sacarlo y quedárselo para una actividad posterior.

Finalmente, se acercará la maestra y meterá la mano en la caja y sacará una carta que leerá en alto para los alumnos. En ella, Nacho propone hacer una sorpresa a los compañeros de la clase de al lado, utilizando todo lo que han ido sacando de la caja:

- Nariz de payaso
- Pelucas
- Gafas de fiesta
- Gorros
- Etc.

#### ACTIVIDAD 4:

La maestra propone a los niños que la sorpresa sea otra caja sorpresa para los compañeros, en la cual meterán diferentes dibujos que realizarán en ese momento para regalárselos. Además, para entregar esa caja sorpresa, los niños realizarán un baile disfrazados con todos los objetos que encontraron en la caja que les dio Nacho. Para el baile se emplearán 10 minutos durante tres días para ensayarlo, ya que será muy breve y sencillo para ellos.

Una vez ensayado, los niños acudirán al aula de los compañeros, y gritarán: *¡Sorpresa!* Realizarán el baile y les darán la caja.

Tabla XIV: Sesión VI (Véase anexo VII)

### 7. 7. 7. Sesión VII: me da vergüenza...

ORGANIZACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Gran grupo	50 minutos
DESCRIPCIÓN	



#### ACTIVIDAD 1:

Nacho llega al cole muy avergonzado, les explica que llegando al cole se ha caído en un charco delante de unos niños y todos le han visto, y le había dado mucha vergüenza. Pero se acordó de un cuento que le había leído su mamá la noche anterior acerca de la vergüenza, y había decidido enseñárselo a sus compañeros por si les pasaba algo parecido.

#### ACTIVIDAD 2:

Previa a la lectura de Nacho, la cual es “*Mimi tomatito*”, se preguntará a los niños acerca del cuento, qué creen qué va a pasar, cómo está la protagonista en la portada, etc. Durante el cuento, se seguirá cuestionando el cuento y los niños deberán responder sobre lo que creen que va a pasar, como por ejemplo: “¿Creéis que Mimi conseguirá leer su poesía?”.

Al final, se concluirá la lectura con otra serie de preguntas relacionadas con ésta, y la vergüenza, como pueden ser:

- ¿Por qué llamaban a Mimi Tomatito? ¿Los niños lo hacían bien diciendo eso?
- ¿Habéis tenido vergüenza alguna vez?
- ¿Sabéis que hay que hacer cuando tenemos vergüenza?

Posteriormente, se les explicará que cuando una persona es vergonzosa, hay que ayudarle e intentar ser su amigo, sin reírse por su timidez. Y que cuando ellos mismo sientan vergüenza, deberán ser valientes y enfrentarse a lo que les provoca esa emoción.

#### ACTIVIDAD 3:

Haciendo referencia a la lectura de nuevo, se repasará la portada del cuento en el cual sale Mimi, con los coloretos rojos por la vergüenza. Se les pedirá a los niños que vayan diciendo los rasgos de la timidez que identifican en Mimi, de forma ordenada, y respetando los turnos de habla.

Una vez realizado esto, se pondrán una serie de imágenes en la pizarra digital en las cuales aparecen 4 rostros, que cada uno representa una emoción. En cada turno se cambiarán las imágenes para que de esta manera identifiquen en varios formatos las emociones. Uno a uno, irán saliendo los niños a señalar cuál es la imagen que representa la vergüenza. En caso de equivocación, entre todos se ayudará a ese niño a recordar los rasgos de esta emoción.

#### ACTIVIDAD 4:

En esta última actividad, los niños bajarán al aula de psicomotricidad y una vez allí formarán un círculo. En el centro de éste, se colocará la maestra con una pelota, realizará una pregunta a uno de los niños y se la pasará. Posteriormente, ese niño deberá salir al centro y hacer lo mismo con otro niño, y así sucesivamente. Las preguntas serán aleatorias, las que cada niño prefiera hacer, como por ejemplo: “¿Cuál es tu color favorito? ¿Cuántos hermanos tienes? ¿Qué animal es tu favorito?, etc.”.

De esta manera, todos los niños deberán pasar por el centro del círculo realizando la pregunta, así, aquellos que participan poco en las actividades debido a la vergüenza, darán un pequeño paso para lograr vencerla.

Tabla XV: Sesión VII (Véase anexo VIII)

### 7. 7. 8. Sesión VIII: El dado de las emociones

ORGANIZACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Gran grupo	35 minutos
DESCRIPCIÓN	
<p><b>ACTIVIDAD 1:</b></p> <p>Este día Nacho ya no trae ningún cuento, y le explica que ya conocen muchas emociones y que van a empezar a jugar con ellas. Por ello, les lleva un dado, pero es un dado diferente al conocen para jugar al parchís o a la oca, es un dado de las emociones.</p> <p><b>ACTIVIDAD 2:</b></p> <p>A partir de la explicación de Nacho, la maestra utiliza el dado para repasar todas las emociones aprendidas. En cada cara del dado estarán representadas diferentes imágenes de rostros que simbolizan cada emoción:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alegría</li> <li>➤ Tristeza</li> <li>➤ Enfado</li> <li>➤ Sorpresa</li> <li>➤ Miedo</li> <li>➤ Vergüenza</li> </ul>	

A continuación, los niños se colocarán en círculo e irán saliendo de uno en uno al centro de éste a tirar el dado. Dependiendo de la emoción que salga, deberán decir cuál es, cuál puede ser la causa, y deberán representarlo facialmente.

En caso de dificultad, se establecerá un debate entre todos los niños, respetando los turnos para ayudar al resto de compañeros.

### ACTIVIDAD 3:

Tras finalizar la actividad anterior, se repasará lo ocurrido en una asamblea final con preguntas como:

- ¿Qué emoción le tocó a “nombre del niño”?
- Cuándo sale la emoción de la tristeza, ¿por qué puede ser?
- ¿Qué hay que hacer cuando nos enfadamos? ¿Hay que gritar? ¿Hay que mantener la calma?

De esta manera, se conocerá lo aprendido en la actividad.

Tabla XVI: Sesión VIII (Véase anexo IX)

### 7. 7. 9. Sesión IX: Mímica de las emociones

ORGANIZACIÓN DEL AULA	TEMPORALIZACIÓN
Gran grupo y parejas	45 minutos
DESCRIPCIÓN	
<p><b>ACTIVIDAD 1:</b></p> <p>Nacho vuelve a ir sin un cuento, y esta vez lleva un espejo, pregunta a los niños si saben lo que es y para qué sirve. Les explicará que van a hacer una actividad muy divertida, pero que esta vez los espejos serán ellos mismos.</p> <p>Con los niños sentados en asamblea, se repasará lo aprendido sobre las emociones con diferentes preguntas, se les dejará contar experiencias personales y deberán explicar lo que han sentido, etc.</p> <p><b>ACTIVIDAD 2:</b></p> <p>Posteriormente, la maestra les explicará cómo ser espejos. Los niños se dividirán en parejas, se colocarán por el aula, y se entregará a cada miembro de ésta una tarjeta con una emoción</p>	

diferente. Con mímica deberán intentar explicar a su compañero la emoción que le ha tocado, y el otro deberá imitarla y, a su vez, adivinarla. La actividad se repetirá 3 veces con diferentes tarjetas, de tal manera que cada pareja tendrá en total las seis emociones trabajadas en la programación.

La actividad estará supervisada por la maestra, que se irá moviendo alrededor de las parejas para comprobar que han entendido la actividad y conocer si lo están haciendo bien.

#### ACTIVIDAD 3:

Para finalizar la sesión, volverán todos en asamblea y deberán poner en común la emoción que les ha tocado, si la han adivinado o no, y lo que han hecho para representarla.

Tabla XVII: Sesión IX (Véase anexo X)

### 7. 7. 10. Sesión X: El memory de la emociones

ORGANIZACIÓN DEL AULA	TEMPORALIZACIÓN
Gran grupo e individual	45 minutos
DESCRIPCIÓN	
<p>ACTIVIDAD 1:</p> <p>Esta vez Nacho lleva al cole un memory con las diferentes emociones y situaciones que se corresponden a las emociones trabajadas. Además, por si a caso, les explica lo que es un memory.</p> <p>Además, les cuenta que está muy contento, pero no les dirá por qué, y los niños tendrán que adivinarlo. Uno a uno, irán diciendo un motivo por el cual puede estar contento Nacho, y de esta forma repasarán diferentes acciones que hacen que una persona esté alegre. Finalmente, les dirá que es porque le está divirtiendo mucho trabajar con ellos.</p> <p>ACTIVIDAD 2:</p> <p>En la pantalla digital, se proyectará la actividad que ha traído Nacho, de tal manera que en unas tarjetas estarán las emociones y en otras las acciones que provocan dichas emociones. Habrá diferentes niveles, de tal manera que en el primer memory solo habrá seis tarjetas, las cuales se corresponden a las emociones más sencillas: alegría, tristeza y enfado. En el siguiente nivel, se incorporarán el miedo y la sorpresa, y por último, la vergüenza, así en el último memory habrá doce tarjetas. Irán saliendo de uno en uno a realizarla, pero podrán recibir ayuda del resto de los compañeros.</p>	

### ACTIVIDAD 3:

Como actividad de repaso, la maestra tendrá las mismas imágenes que las del memory en tarjetas físicas, y las irá sacando y los niños deberán representar facialmente la emoción a la cual corresponde cada tarjeta.

Tabla XVIII: Sesión X (Véase anexo XI)

### 7. 7. 11. Sesión XI: ¿Qué va con qué?

ORGANIZACIÓN DEL AULA	TEMPORALIZACIÓN
Gran grupo y pequeños grupos	47 minutos
DESCRIPCIÓN	
<p>ACTIVIDAD 1:</p> <p>Nacho vuelve a llevar al colegio un juego para hacer con los niños. Lleva varias tarjetas con emociones y acciones, y les explica que esta vez van a tener que unir las emociones con las situaciones que las provocan.</p> <p>ACTIVIDAD 2:</p> <p>Para comenzar, la maestra enseña una a una las acciones que ha traído Nacho, y las va explicando con ayuda de los alumnos. A continuación, se colocarán en las mesas de trabajo y entregará una ficha a cada grupo en la cual aparecen dos columnas, a la derecha las emociones y a la izquierda las acciones en orden diferente a la columna de las emociones. Los niños de cada mesa deberán debatir y ponerse de acuerdo para relacionar las dos columnas.</p> <p>Una vez realizada la actividad, la maestra recogerá las fichas y las comentará con los niños sentados en asamblea.</p> <p>En caso de que haya algún error, entre todos deberán llegar a la conclusión de cuál es la opción correcta.</p> <p>ACTIVIDAD 3:</p> <p>Partiendo de los grupos de la actividad anterior, se nombrará a un portavoz de cada grupo, al cual la maestra deberá decir una emoción al oído y éste tendrá que representarla facialmente, pero solo podrá responder el grupo de dicho portavoz.</p> <p>ACTIVIDAD 4:</p>	

Para finalizar la sesión, se pondrá la canción “*Si estás feliz*”, y los niños la bailarían.

Tabla XIX: Sesión XI (Véase anexo XII)

### 7. 7. 12. Sesión XII: Ya conocemos las emociones

ORGANIZACIÓN DEL AULA	TEMPORALIZACIÓN
Gran grupo e individual	50 minutos
DESCRIPCIÓN	
<p>ACTIVIDAD 1:</p> <p>Nacho vuelve a llevar un cuento al cole, les dice que van a recordar todo lo aprendido en todo el tiempo que han estado juntos, y por ello les lleva su cuento favorito “<i>El monstruo de los colores</i>”.</p> <p>ACTIVIDAD 2:</p> <p>Antes de comenzar con el cuento, la maestra hará preguntas sobre las emociones que han aprendido y sobre lo que creen que verán en el cuento. Posteriormente, contará el cuento de una forma diferente, por ejemplo: el cuento dice “<i>cuando estás triste, te escondes y quieres estar solo, y no te apetece nada</i>”. La maestra hará una modificación de tal forma que dirá: “<i>cuando te escondes, quieres estar solo, no te apetece nada, etc., ¿qué te pasa?</i>”. De esta forma, la maestra irá comprobando si lo aprendido a lo largo de la programación ha sido interiorizado.</p> <p>Además hará una modificación y cambiará la emoción de la calma, ya que en el aula se ha relacionado con el enfado, por la emoción de la vergüenza, estableciendo en ella el color rosa. Y añadirá la sorpresa, con el color morado.</p> <p>Por último, repasarán lo sucedido en el cuento.</p> <p>ACTIVIDAD 3:</p> <p>A continuación, cada alumno tendrá diferentes rostros que representan las diferentes emociones y 6 pinturas diferentes. Previamente, con el cuento se habrá recordado cada emoción, y se explicará el color de cada emoción. Posteriormente, la maestra irá diciendo qué emoción se debe colorear y de qué color, sin ayudarles, y de esta forma comprobará si se han aprendido o no.</p>	

#### ACTIVIDAD 4:

Por último, los niños bajarán al aula de psicomotricidad, en el cual la maestra colocará aros de colores diferentes en el suelo. Previamente, se explicará a qué emoción corresponde cada aro, y en caso de ser necesario, se pondrán imágenes con las emociones al lado del color de cada aro.

A continuación, la maestra irá diciendo acciones cotidianas y los niños deberán colocarse dentro del aro que corresponda, y deberán de decir por qué se colocan ahí y qué harían para cambiarlo, en caso de ser una situación triste, de enfado, o de vergüenza.

Para finalizar, se pondrá a bailar la canción “*El baile de las emociones*”.

Tabla XX: Sesión XII (Véase anexo XVIII)

### **7. 8. Evaluación**

De acuerdo con el artículo 6 del Decreto 122/2007, de 27 de diciembre por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil, la evaluación será global, continua y formativa, y se realizará a través de la observación directa y sistemática, para identificar los aprendizajes adquiridos y el ritmo de aprendizaje de cada alumno.

Por ello, habrá tres tipos de evaluación:

- Evaluación inicial, para conocer las ideas previas que tiene el alumnado acerca de la educación emocional.
- Evaluación del proceso, para conocer el proceso individual de cada alumno.
- Evaluación final, que ayuda a mejorar la práctica educativa, ya que a veces lo programado y lo que luego acontece no coincide, y se llevará a cabo mediante una rúbrica. (Véase anexo XIV)

### **7. 9. Resultados de la propuesta**

Debido a la situación que se está viviendo, no se pudo aplicar la propuesta, por lo tanto, no se pueden aportar una serie de evidencias empíricas relacionadas con la programación, debido a que no existen los suficientes datos que demuestren si es una propuesta válida o no.

A pesar de ello, conociendo las características del alumnado sobre el cual se iba a implementar, se considera que sí podría ser válida y podrían funcionar todos los aspectos tratados en ella. Aunque gracias a los resultados, se podría comprobar y ver si existe algún fallo en ella.

## 8. CONCLUSIONES

De acuerdo con el decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la educación infantil, la finalidad de ésta es contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas. Como futura maestra, considero que el desarrollo afectivo es uno de los más esenciales a la hora que conseguir el desarrollo íntegro del alumno. Por ello, he querido basar mi programación en la inteligencia emocional, ya que forma parte de éste.

Considero que gracias a la inteligencia emocional, el alumnado logra gestionar de manera correcta sus emociones, y con ello consigue alcanzar sus metas, ya que los niños sienten ese autocontrol necesario para adquirir más confianza en ellos mismos. Por lo tanto, sabiendo cómo colocar estas emociones, logrará interiorizar mucho mejor los conceptos posteriores.

Además, la educación emocional permite conocer la multiplicidad de emociones que presenta el ser humano, y trabajarla en un aula de Educación Infantil puede suponer un avance por parte de la maestra, la cual puede conseguir conocer mejor a sus alumnos, y llegar a ellos de una forma más personal.

Creo que tanto las emociones como los sentimientos deberían trabajarse en el contexto escolar desde la naturalidad que caracteriza a esta etapa, para lograr el desarrollo de éstos sin ningún tipo de complejos. Bien sea fomentando la emoción de la alegría o la sorpresa, o bien, dando pautas al alumnado para regular su enfado, su tristeza o incluso sus miedos. Además, considero que la inteligencia emocional no solo se ha de centrar en la Educación Infantil, ya que en el mundo de los adultos, también es necesaria, y está claro que puede aportar numerosos beneficios en todos los ámbitos.

Por último, quiero recalcar que la educación emocional no es solo tarea del contexto escolar, sino también del ambiente familiar en el que se mueve el niño. De esta forma, trabajando todos en una misma dirección, se lograrán muchos más objetivos que si solo trabajara una de las dos partes.



## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alpizar, H.Y., & Salas, D. E. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Revista electrónica de estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad de Costa Rica*, 5(1), 65 – 83.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée.
- Bisquerra, R., & Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional, y el programa de las aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58 – 65.
- Braza, P., Sánchez – Sandoval, Y., & Carreras, R., (2015). El desarrollo socioemocional en educación infantil. En C. Martín & J.I. Navarro, (Coords). *Psicología evolutiva en Educación Infantil y Primaria* (pp. 155 – 174). Madrid: Pirámide.
- Contini, N., (2005). La inteligencia emocional, social y el conocimiento tácito. Su valor en la vida cotidiana. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*. N°5, pp. 63 – 80.
- 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.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana De Educación*, 29(1), 1 – 6.
- Fernández – Berrocal, P., & Extremera, N. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332, pp. 97 – 116.
- Fernández – Berrocal, P., & Extremera, N. (2004) El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2).
- Fernández – Berrocal, P., & Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23,3), 85 – 108.
- García – Fernández, M., & Giménez – Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Revista Digital del Centro del Profesorado Cuevas – Olula (Almería)*, 3(6), 43 – 52.
- Greco, C. (2010). Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia. *LIBERABIT: Lima (Perú)*, Vol. 16, n°1, pp. 81 – 94.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 23(3), 23 – 41.

Jiménez, V., Alvarado, J.M., & Puente, A. (2013). Una aproximación al Trabajo Social desde la óptica de la Psicología positiva (virtudes y fortalezas). *Cuadernos de Trabajo Social*, 26(2), 397 – 407.

Lacunza, A.B. (2010). Las habilidades sociales como recursos para el desarrollo de fortalezas en la infancia. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 10, 231-248.

Lupano, M.L. & Castro, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43 – 56.

Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles de psicólogo*, 27(1), 3 – 8.

Rendón, M.I. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 3(1), 349 – 363.

## **10. ANEXOS**

### **Anexo I: Sesión I**

#### **OBJETIVOS**

- Conocer las emociones que se van a trabajar a lo largo de la programación.
- Respetar turnos de habla.
- Atender a la lectura.
- Responder las preguntas relacionadas con la lectura.
- Participar en la decoración del mural.

#### **CONTENIDOS**

- Las emociones
- La atención
- La participación
- Turnos de habla

#### **TEMPORALIZACIÓN**

Actividad 1: 10 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 20 minutos

#### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Conoce las emociones que se trabajan en el cuento.
- Sabe respetar turnos de habla.
- Atiende a la lectura.
- Sabe responder correctamente las preguntas acerca de la lectura.
- Participa en la decoración del mural.

#### **RECURSOS**

1. Cuento “*Las emociones de Nacho*”- Liesbet Slegers (Edelvives)

<https://www.youtube.com/watch?v=Vf710Pb7D1I&t=385s>

2. El personaje de Nacho, que se podría realizar como una marioneta con fieltro.

3. Diferentes imágenes de las emociones de Nacho.

## **Anexo II: Sesión II**

### **OBJETIVOS**

- Recibir positivamente el cuento.
- Atender a la lectura.
- Respetar turnos de habla.
- Responder las preguntas correspondientes.
- Identificar y representar la emoción de la alegría.
- Participar en el baile final.

### **CONTENIDOS**

- Interés por el cuento.
- La alegría.
- Identificación y representación de la alegría.
- Turnos de habla.
- El baile.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 10 minutos

Actividad 3: 10 minutos

Actividad 4: 15 minutos

Actividad 5: 7 minutos

Actividad 6: 3 minutos

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Muestra interés por el cuento.
- Atiende a la lectura.
- Respetar turnos de habla.
- Consigue dar respuesta a las preguntas acerca del cuento.
- Identifica y representa la emoción de la alegría.
- Baila con la canción del final.

### **RECURSOS**

1. Personaje Nacho

2. Cuento “*Elmer*” - David Mckee (Beascoa)

<https://www.youtube.com/watch?v=CFY7SQnwnbE&t=324s>

3. Pizarra digital y silueta facial.

4. Tarjetas con diferentes acciones.

5. Cara sonriente grande.

6. Una canción que todos conozcan

## **Anexo III: Sesión III**

### **ORGANIZACIÓN DEL AULA**

Gran grupo.

Individual.

### **OBJETIVOS**

- Mostrar interés por la lectura.
- Atender a la lectura.
- Respetar turnos de habla.
- Responder las preguntas correspondientes.
- Identificar y representar la emoción de la tristeza.
- Participar de manera activa a la hora de ordenar los animales del cuento.
- Saber modificar situaciones tristes hacia las alegres.

### **CONTENIDOS**

- Interés por el cuento.
- La tristeza
- Identificación y representación de la tristeza
- Turnos de habla.
- Modificación de situaciones.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 7 minutos

Actividad 3: 10 minutos

Actividad 4: 12 minutos

Actividad 5: 15 minutos

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Se interesa por la lectura.
- Respeta los turnos de habla.
- Responde correctamente las preguntas sobre el cuento.
- Identifica y representa la emoción de la tristeza.
- Participa de manera activa en las actividades.

- Logra modificar las situaciones.

## **RECURSOS**

1. Personaje Nacho.
2. Siluetas faciales.
3. Cuento “*La Luna está triste*” - Guido Van Genechten (Edelvives)

<https://www.youtube.com/watch?v=IaguPRxiuyk>

4. Cartulinas con personajes del cuento.
5. Papel continuo.
6. Pizarra digital con situaciones tristes y las mismas pero alegres

## **Anexo IV: Sesión IV**

### **OBJETIVOS**

- Mostrar interés por la lectura.
- Atender a la lectura.
- Respetar turnos de habla.
- Responder las preguntas correspondientes.
- Identificar y representar la emoción del enfado
- Participar de manera activa en la creación del frasco de la cama.
- Trabajar ordenadamente por grupos.

### **CONTENIDOS**

- Interés por el cuento.
- El enfado.
- Identificación y representación del enfado.
- Turnos de habla.
- Autocontrol.
- La relajación.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 10 minutos

Actividad 3: 5 minutos

Actividad 4: 20 minutos

Actividad 5: 5 minutos

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Se interesa por la lectura.
- Respeta los turnos de habla.
- Responde correctamente a las preguntas.
- Identifica y representa la emoción del enfado.
- Participa de manera activa en la creación del frasco de la cama.
- Trabaja ordenadamente por grupos.
- Logra mantener el silencio durante la relajación.



## **RECURSOS**

1. Personaje Nacho

2. Cuento “*La rabieta de Julieta*”- Steve Antony (Nube Ocho)

<https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU&t=36s>

3. Frasco de la calma (botella de plástico, agua templada, purpurina, colorante alimenticio)

4. Música relajante

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZgISozP9Us>

## **Anexo V: Sesión V**

### **OBJETIVOS**

- Mostrar interés por la lectura.
- Respetar turnos de habla.
- Responder las preguntas correspondientes.
- Identificar y representar el miedo.
- Ser valiente ante los miedos.
- Participar en el baile final.

### **CONTENIDOS**

- El miedo.
- La valentía.
- Turnos de habla.
- El baile.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 5 minutos

Actividad 4: 20 minutos

Actividad 5: 5 minutos

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Muestra interés por la lectura.
- Respeta los turnos de habla.
- Responder las preguntas correspondientes de manera adecuada.
- Identifica y representa correctamente el miedo.
- Muestra valentía ante los miedos.
- Participa con gusto en el baile final.

### **RECURSOS**

1. Personaje Nacho.

2. Cuento “*Cómo Marcelo dejó de tener miedo*” – Beatriz Montero

<https://www.youtube.com/watch?v=D5weOYgTCws>

3. Folios y pinturas.

4. Canción “*La canción del susto*” – Lazy Town

<https://www.youtube.com/watch?v=2mfkOcdtucl>

5. Disfraces.

## **Anexo VI: Sesión VI**

### **OBJETIVOS**

- Participar activamente en la búsqueda de Nacho.
- Respetar turnos de habla.
- Buscar en la caja decididamente.
- Identificar y representar la emoción de la sorpresa.
- Mostrar interés en la preparación de la sorpresa.
- Participar en el baile.

### **CONTENIDOS**

- La sorpresa.
- Identificación y representación de la sorpresa.
- Realización de la caja.
- El baile.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 20 minutos

Actividad 4: 15 minutos (30 de preparación divididos en tres días)

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Participa en la búsqueda de Nacho.
- Respeta turnos de habla.
- Busca en la caja sin preocupación.
- Identifica y representa la emoción de la sorpresa.
- Se interesa por la preparación de la preparación de la sorpresa.
- Muestra interés por el baile.

### **RECURSOS**

1. Personaje Nacho
2. Pizarra digital y silueta facial

3. Caja sorpresa

4. Nariz de payaso, pelucas, gafas de fiesta, gorros, etc.

5. Canción de la caja sorpresa

<https://www.youtube.com/watch?v=AtGEHjzEl80>

## **Anexo VII: Sesión VII**

### **OBJETIVOS**

- Recibir positivamente la lectura y atender a ella.
- Respetar los turnos de habla y de juego.
- Responder las preguntas realizadas acerca del cuento.
- Identificar y representar la emoción de la vergüenza.
- Participar de manera activa en la actividad de psicomotricidad.

### **CONTENIDOS**

- Interés por la lectura.
- La vergüenza.
- Turnos de habla y de juego.
- Identificación y representación de la vergüenza.
- Participación activa.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 10 minutos

Actividad 4: 20 minutos

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Muestra interés por la lectura y atiende a ella.
- Respetar los turnos de habla y de juego.
- Responde de manera correcta las preguntas realizadas acerca del cuento.
- Identifica y representa la emoción de la vergüenza.
- Participa activamente en la actividad de psicomotricidad.

### **RECURSOS**

1. Personaje Nacho.
2. Cuento “*Mimi Tomatito*” – Laure Monloubou (Cubilete)

<https://www.youtube.com/watch?v=tSkO0fqp3xw>

3. Imágenes de rostros que representan las emociones.

4. Pizarra digital.

5. Aula de psicomotricidad y pelota.

## **Anexo VIII: Sesión VIII**

### **OBJETIVOS**

- Atender interesadamente la explicación de la actividad por parte de la maestra.
- Participar activamente en la actividad.
- Respetar los turnos de juego.
- Identificar, representar y dar una explicación sobre la emoción correspondiente.
- Responder las preguntas correspondientes.

### **CONTENIDOS**

- Las emociones.
- Identificación y representación de las emociones.
- Causa de las emociones que aparecen en el dado.
- Turnos de juego.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Actividad 1: 5 minutos.

Actividad 2: 20 minutos

Actividad 3: 10 minutos

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Atiende a la explicación por parte de la maestra.
- Participar de manera activa en la actividad.
- Respetar los turnos de juego.
- Identifica, representa y da una explicación sobre la emoción correspondiente.
- Logra dar respuesta a las preguntas correctamente.

### **RECURSOS**

1. Personaje Nacho
2. Dado de las emociones



## **Anexo IX: Sesión IX**

### **OBJETIVOS**

- Atender la explicación de la maestra sobre cómo ser espejos.
- Participar correctamente por parejas.
- Representar facialmente la emoción correspondiente.
- Respetar turnos de habla.

### **CONTENIDOS**

- Trabajo por parejas.
- Turnos de habla.
- Las emociones.
- Representación facial de las emociones.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Actividad 1: 10 minutos

Actividad 2: 20 minutos

Actividad 3: 15 minutos

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Atiende a la explicación de la maestra sobre cómo ser espejos.
- Participa correctamente por parejas.
- Representa facialmente la emoción correspondiente de manera correcta.
- Respeta los turnos de habla.

### **RECURSOS**

1. Personaje Nacho
2. Espejo
3. Tarjetas con diferentes emociones

## **Anexo X: Sesión X**

### **OBJETIVOS**

- Tratar de adivinar por qué está contento Nacho.
- Respetar turnos de habla.
- Respetar turnos de juego.
- Participar de manera activa y correcta en el memory.
- Representar facialmente las emociones de las tarjetas del memory.

### **CONTENIDOS**

- Las emociones.
- Turnos de habla y juego.
- Representación facial de las emociones.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Actividad 1: 15 minutos

Actividad 2: 20 minutos

Actividad 3: 7 minutos

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Busca el motivo de por qué está contento Nacho.
- Respetar los turnos de habla y de juego
- Participa de manera activa y correcta en el memory.
- Representa correctamente las emociones de las tarjetas del memory.

### **RECURSOS**

1. Personaje Nacho
2. Pantalla digital
3. Memory
4. Tarjetas con diferentes acciones

## **Anexo XI: Sesión XI**

### **OBJETIVOS**

- Reconocer las emociones y las situaciones que las provocan.
- Establecer relaciones entre las emociones y las acciones.
- Atender a la explicación de la maestra.
- Trabajar en grupo.
- Representación facial de las emociones.
- Bailar con la canción de la actividad del final.
- Respetar los turnos de habla.

### **CONTENIDOS**

- Las emociones.
- El trabajo en grupo.
- La identificación y representación de emociones.
- El baile.
- Turnos de habla.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Actividad 1: 10 minutos.

Actividad 2: 20 minutos.

Actividad 3: 15 minutos.

Actividad 4: 2 minutos.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Identifica las emociones y las situaciones que las provocan.
- Establece relaciones correctas entre las emociones y las acciones.
- Atiende a la explicación de la maestra.
- Trabaja correctamente en grupo.
- Representa facialmente de las emociones.
- Baila con entusiasmo la canción de la actividad del final.
- Respetar los turnos de habla.

### **RECURSOS**

1. Personaje Nacho.
2. Tarjetas de emociones y situaciones.

3. Pinturas para establecer las relaciones.

4. Canción “*Si estás feliz*” – Super Simple Español

<https://www.youtube.com/watch?v=IU8zZjBV53M>

## **Anexo XII: Sesión XII**

### **OBJETIVOS**

- Conocer las emociones.
- Identificar y representar las emociones.
- Regular las emociones.
- Respetar turnos de habla.
- Mostrar interés por lo aprendido.

### **CONTENIDOS**

- Todas las emociones.
- Representación e identificación de las emociones.
- Interés.
- Turnos de habla.

### **TEMPORALIZACIÓN**

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 10 minutos

Actividad 4: 20 minutos

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Conoce cuáles son las emociones.
- Identifica y representa correctamente las emociones.
- Logra regular sus emociones.
- Respeta los turnos de habla.
- Muestra interés por lo aprendido.

### **RECURSOS**

1. Cuento “*El monstruo de los colores*” – Annallenas (Flamboyant)

<http://www.escuelafranciscovarela.cl/wp/wp-content/uploads/2017/07/El-monstruo-de-colores.pdf>

2. Ficha con diferentes siluetas de rostros.

3. Pinturas de colores.





4. Aros de colores.

5. Aula de psicomotricidad.

6. Canción el baile de las emociones

<https://www.youtube.com/watch?v=cpr7ttt1sOQ>

### Anexo XIII: Rúbrica

CRITERIOS	EXCELENTE 	LO HACE BASTANTE BIEN 	REGULAR 	HAY QUE ESFORZARSE 
IDENTIFICACIÓN	Identifica y representa correctamente todas las emociones.	Sabe identificar cuáles son las emociones pero tiene fallos a la hora de representartas.	Sabe identificar las emociones pero no logra representartas.	No sabe identificar, ni representar las emociones.
DIFERENCIACIÓN	Conoce cada emoción y la diferencia de otra.	Conoce las emociones pero no falla al diferenciar unas de otras.	Conoce las emociones por separado, pero no las distingue todas juntas.	No conoce, ni distingue una emoción de otra.
REGULACIÓN	Regula a la perfección sus propias emociones e identificar las de los demás.	Regula correctamente sus emociones pero no consigue identificar todas las emociones en el resto.	Logra regular sus emociones, pero no identifica las emociones del resto de compañeros.	No regula sus emociones, ni identifica las de los demás.
EMPLERO	Hace un uso correcto de las emociones en cada situación.	La mayoría de las veces consigue realizar un buen uso de las emociones.	En ocasiones no realiza un buen uso de sus emociones.	No sabe emplear correctamente las emociones.