

# TRABAJO FIN DE GRADO



---

**Universidad de Valladolid**

OBTENCION DE HABILIDADES Y  
COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES  
EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

---

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

Alumna: Elena Laguna Alonso

Tutor: Miguel Ángel Carbonero Martín

2019/2020

## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN</b> .....	3
<b>2. INTRODUCCION</b> .....	4
<b>3. OBJETIVO</b> .....	4
<b>4. JUSTIFICACION DEL TEMA</b> .....	5
<b>5. COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECIFICAS</b> .....	7
<b>6. FUNDAMENTACION TEÓRICA</b> .....	12
▪ <b>DE LA INTELIGENCIA COGNITIVA A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. RAZÓN-EMOCIÓN</b> .....	12
▪ <b>EDUCACION EMOCIONAL</b> .....	16
▪ <b>EMOCIONES BÁSICAS</b> .....	20
<b>7. PROPUESTA DE INTERVENCION</b> .....	22
<b>7.1. Justificación</b> .....	22
<b>7.2. Interioridad</b> .....	23
<b>7.3. Mindfulness</b> .....	24
<b>7.4. Temas Transversales</b> .....	25
<b>7.5. Atención a la diversidad</b> .....	26
<b>7.6. Objetivos Curriculares</b> .....	27
<b>7.7. Contenidos Curriculares</b> .....	28
<b>7.8. Destinatarios</b> .....	31
<b>7.9. Espacio</b> .....	31
<b>7.10. Temporalización</b> .....	32
<b>7.11. Aspectos Metodológicos</b> .....	33
<b>7.12. Recursos</b> .....	36
<b>7.13. Actividades</b> .....	37
<b>7.14. Evaluación</b> .....	40
<b>8. CONCLUSIONES</b> .....	41
<b>9. REFERENCIAS</b> .....	42
<b>10. ANEXOS</b> .....	45

## 1. RESUMEN

Las emociones forman parte de nuestro día a día por ello es muy importante saber identificarlas en nosotros mismos y en los demás, además de saber gestionarlas y regularlas. Es fundamental llevar a cabo una educación emocional desde edades tempranas, ya que si el niño es feliz el resto de los valores cobran vida por si solos y podrá tener así, un desarrollo integro.

En esta propuesta se exponen una serie de sesiones para trabajar cada una de las emociones básicas propuestas por Ekman. Todas ellas engloban actividades lúdicas y motivadoras para los alumnos de Educación Infantil.

**Palabras clave:** Educación Infantil, educación emocional, emociones básicas, identificación, gestión, regulación, juego.

## ABSTRACT

Emotions are part of our daily lives, so it's very important to know how to identify them in ourselves and others, as well as knowing how to manage and regulate them. It is essential to carry out an emotional education from an early age, because if the child is happy, the rest of the values will come to life on their own and the child may have a full development.

This proposal presents a series of sessions to work on each of the basic emotions proposed by Ekman. All of them include playfull and motivating activities for children in infant education.

**Key words:** infant education, emotional education, basic emotions, id, management, regulation, game

## **2. INTRODUCCION**

¿Sabemos en todo momento lo que sentimos? Esta cuestión es muy común en todo el mundo. Los seres humanos pasamos por situaciones en las que no sabemos cómo actuar, nos quedamos paralizados, esto puede llevarnos a un estado de frustración y a desencadenar una serie de actitudes perjudiciales para nosotros mismos y nuestro alrededor. Por ello, es necesario saber autorregularse y comprender que ninguna emoción es negativa, sino que debemos saber identificarla y gestionarla correctamente.

Al educar a los niños en las emociones, lo que pretendemos es educarlos como niños que son, mediante el juego, y no prepararlos para un posible futuro que no sabemos ni como será. Es necesario que los niños sean ciudadanos empáticos, solidarios, que respeten a los demás y sepan hacerse respetar. Todo esto solo podemos lograrlo educando a niños felices, con habilidades para identificar sus emociones y gestionarlas y también con habilidades para reconocer las emociones en los demás.

El presente trabajo es una propuesta educativa de carácter práctico centrado en la obtención de habilidades y competencias socioemocionales en la etapa de educación infantil. Esta dividido en una serie de apartados, comenzando por el objetivo principal de este trabajo y una justificación del tema, seguido de un marco teórico que supone la base teórica de la propuesta de intervención que se va a exponer a continuación. Para finalizar se podrán ver las conclusiones que se han sacado del presente trabajo con una serie de anexos y referencias bibliográficas.

## **3. OBJETIVO**

El objetivo de este trabajo es analizar la importancia de la inteligencia emocional en la etapa de Educación Infantil, con el fin de hacer una propuesta de intervención “piloto” para trabajar cada una de las emociones en una clase de 4 años, y que así los alumnos comiencen a tener conciencia de cada una de ellas y aprendan a gestionar sus propias emociones y empatizar con las emociones de los demás.

#### **4. JUSTIFICACION DEL TEMA**

¿Qué son las emociones? ¿Cómo sabemos lo que sentimos? ¿Son tan importantes? Pues bien, las emociones juegan un papel muy importante en nuestra vida. Sin darnos cuenta, vivimos de una manera emocional que afecta positiva o negativamente a nuestro día a día, a nuestra salud, a nuestras relaciones, a nuestros cambios e incluso a nuestras tomas de decisiones. Goleman (1995) define la educación emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

Aprender adecuadamente a gestionar nuestras emociones, nos permitirá desenvolvernos en la vida con creatividad, intuición, seguridad y siendo empáticos con quienes compartimos nuestro mundo, haciendo que este, sea mucho más bonito y feliz.

La educación y el aprendizaje de los niños es una de las principales preocupaciones que poseen tanto los padres como los profesores. Es realmente importante que los alumnos vayan adquiriendo conocimientos académicos, pero sin dejar de lado otro tipo de aprendizajes como son la gestión de sus propias emociones.

Los niños tienen que aprender a pensar antes de actuar, a controlar su agresividad y su ira, a identificar por ejemplo cuando están tristes o contentos... Y todo esto se consigue educándolos emocionalmente desde pequeños. Solamente así serán más felices y sabrán adaptarse a las diferentes situaciones por las que les irá llevando la vida. (Clara Aladrén Bueno).

Pues bien, dicho esto, y ya que la inteligencia emocional no es innata en los niños, se deben trabajar dichas emociones mediante vivencias y socialización, por ello es tan importante el papel de los padres y de los maestros para conseguir un desarrollo emocional, y por lo tanto, junto a otras capacidades, un desarrollo íntegro.

Como mencionan numerosos autores, es fundamental que los docentes posean dichas competencias socioemocionales para poder desarrollar su labor profesional en el aula. (Pertegal-Felices, Castejón-Costa, & Martínez, 2011; Bisquerra, 2005).

Se deben articular acciones tendentes a facilitar el desarrollo de habilidades para que el docente tome consciencia de sí mismo, a la vez que maneje y reconozca tanto sus emociones y motivaciones como las de los otros. (Pegalajar Palomino & López Hernández, 2015).

Todos los alumnos son diferentes entre sí, por ello, hay que tener en cuenta en todo momento que cada uno de ellos lleva un ritmo de aprendizaje y de desarrollo diferente. (Martín Domínguez & Soto Rosales 2001; Verdugo Alonso & Rodríguez Aguilera, 2008).

Por todo ello, he considerado fundamental centrar el presente Trabajo Fin de Grado en el estudio de la importancia de la obtención de habilidades y competencias socioemocionales en la etapa de Educación Infantil.

## 5. COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECIFICAS

Los estudiantes del Título de Grado Maestro en Educación Infantil de la Universidad de Valladolid deben adquirir durante sus estudios una serie de competencias generales expuestas por el Real Decreto 1393/2007 de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias (pp. 17-18):

- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.
- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- Desarrollo de un compromiso ético en su configuración como profesional, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Los estudiantes del Título de Grado Maestro en Educación Infantil deben adquirir durante sus estudios una relación de competencias específicas. En concreto, para otorgar el título citado serán exigibles las siguientes competencias que aparecen organizadas según los módulos y materias que aparecen en el Real Decreto 1393/2007 de 29 de octubre (pp. 19-22):

En el Módulo:

### A. De Formación básica:

- ✓ Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 0-6, en el contexto familiar, social y escolar.
- ✓ Conocer los desarrollos de la psicología evolutiva de la infancia en los periodos 0-3 y 3-6.
- ✓ Conocer los fundamentos de atención temprana.
- ✓ Capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico.
- ✓ Capacidad para participar en los órganos de coordinación docente y de toma de decisiones en los centros.
- ✓ Capacidad para identificar dificultades de aprendizaje, disfunciones cognitivas y las relacionadas con la atención.
- ✓ Adquirir recursos para favorecer la integración educativa de estudiantes con dificultades.



- ✓ Crear y mantener lazos con las familias para incidir eficazmente en el proceso educativo.
- ✓ Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución pacífica de conflictos.
- ✓ Capacidad para saber identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.
- ✓ Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.
- ✓ Conocer el desarrollo psicomotor y diseñar intervenciones destinadas a promoverle.
- ✓ Comprender que la dinámica diaria en Educación Infantil es cambiante en función de cada alumno o alumna, grupo y situación y tener capacidad para ser flexible en el ejercicio de la función docente.
- ✓ Capacidad para aprender a trabajar en equipo con otros profesionales de dentro y fuera del centro en la atención a cada alumno o alumna, así como en la planificación de las secuencias de aprendizaje y en la organización de las situaciones de trabajo en el aula y en el espacio de juego, sabiendo identificar las peculiaridades del período 0-3 y del período 3-6.
- ✓ Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.
- ✓ Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.

- ✓ Capacidad para comprender que la observación sistemática es un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, así como contribuir a la innovación y a la mejora en educación infantil.
- ✓ Capacidad para dominar las técnicas de observación y registro.
- ✓ Conocer la legislación que regula las escuelas infantiles y su organización.
- ✓ Asumir que el ejercicio de la función docente ha de ir perfeccionándose y adaptándose a los cambios científicos, pedagógicos y sociales a lo largo de la vida.

B. Didáctico disciplinar:

- ✓ Conocer los fundamentos científicos, matemáticos y tecnológicos del currículo de esta etapa, así como las teorías sobre la adquisición y desarrollo de los aprendizajes correspondientes.
- ✓ Conocer la metodología científica y promover el pensamiento científico y la experimentación.
- ✓ Ser capaz de planificar conjuntamente actividades con todos los docentes de este nivel y de otros niveles educativos, de forma que se utilicen agrupaciones flexibles.
- ✓ Ser capaces de aplicar estrategias didácticas para desarrollar representaciones numéricas y nociones espaciales, geométricas y de desarrollo lógico.
- ✓ Promover el juego simbólico y de representación de roles como principal medio de conocimiento de la realidad social.
- ✓ Promover el interés y el respeto por el medio natural, social y cultural.

- ✓ Conocer el currículo de lengua y lectoescritura de la etapa de educación infantil, así como las teorías sobre la adquisición y desarrollo de los aprendizajes correspondientes.
- ✓ Expresarse, de modo adecuado, en la comunicación oral y escrita y ser capaces de dominar técnicas para favorecer su desarrollo a través de la interacción.
- ✓ Conocer la literatura infantil y desarrollar estrategias para el acercamiento de los niños y niñas al texto literario tanto oral como escrito.
- ✓ Conocer los fundamentos musicales, plásticos y de expresión corporal del currículo de la etapa infantil, así como las teorías sobre la adquisición y desarrollo de los aprendizajes correspondientes.
- ✓ Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.

#### C. Prácticum y Trabajo Fin de Grado.

- ✓ Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.
- ✓ Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.
- ✓ Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
- ✓ Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de alumnos y alumnas de 0-3 años y de 3-6 años.

## **6. FUNDAMENTACION TEÓRICA**

### **▪ DE LA INTELIGENCIA COGNITIVA A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. RAZÓN-EMOCIÓN**

La inteligencia cognitiva según Resing y Drenth (2017) es “el conjunto de las habilidades cognitivas o intelectuales necesarias para obtener conocimientos y utilizar esos conocimientos de forma correcta con el fin de resolver problemas que tengan un objetivo y una meta bien descritos”.

Es importante destacar la teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget (1896-1980), para él, el desarrollo cognitivo “es un proceso que se produce debido a la maduración biológica y la interacción con el medio ambiente.”.

Adam Grant, profesor en la escuela de negocios Wharton, afirma que la inteligencia emocional está sobrevalorada. Éste realizó varios estudios y sacó la conclusión de que “la capacidad cognitiva sigue siendo la que da como resultado una mayor productividad, mientras que la inteligencia emocional apenas influye en ello. Cuánto mayor es la habilidad cognitiva, la capacidad de aprender, es más sencillo desarrollar la inteligencia emocional”.

Goleman, considera que la inteligencia cognitiva contribuye en un 20% de los factores que determinan el éxito, siendo el otro 80% influenciado por aspectos relacionados directamente con la inteligencia emocional. Esta la define como “capacidad para utilizar sentimientos, emociones e impulsos de forma inteligente, así como desarrollar nuestras habilidades sociales para persuadir a las personas o guiar a otros, de forma que sus decisiones influyen positivamente en nuestras vidas y proyectos” (D. Goleman, 1995).

Muchas personas con gran preparación intelectual acaban fracasando en sus objetivos de futuro por tener un gran déficit en aspectos emocionales.

Es interesante destacar la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (1983), en la cual define inteligencia como la capacidad de solucionar problemas o elaborar bienes valiosos.

Howard Gardner y sus colaboradores de la Universidad de Harvard, advirtieron que la inteligencia académica no es un factor decisivo para conocer la inteligencia de una persona, ya que puede tener unas excelentes calificaciones académicas, pero a su vez puede desarrollar problemas importantes para relacionarse con otras personas o para manejarse en distintos aspectos de su vida.

“La inteligencia no existe, sino que en realidad hay muchas inteligencias independientes” (H. Gardner, 1983).

Mediante su investigación ha podido identificar 8 tipos de inteligencia.

1. Inteligencia lingüística: capacidad para dominar el lenguaje y poder comunicarnos con los demás, no solo mediante la comunicación oral, si no también por medio de la escritura, la gestualidad...
2. Inteligencia lógico-matemática: capacidad para el razonamiento lógico y la resolución de problemas matemáticos.
3. Inteligencia espacial: también conocida como inteligencia visual-espacial, esta habilidad nos permite observar el mundo y los objetos desde diferentes perspectivas. Nos da la capacidad de idear imágenes mentales, dibujar, detectar detalles...
4. Inteligencia musical: todas las culturas tienen algún tipo de música, lo cual lleva a Gardner a entender que todas las personas poseemos esta capacidad.
5. Inteligencia corporal y cinestésica: capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas.
6. Inteligencia naturalista: capacidad que permite detectar, diferenciar y categorizar aspectos vinculados al entorno, como son los animales, vegetales, clima, fenómenos de la naturaleza... es una de las inteligencias esenciales para la supervivencia del ser humano.
7. Inteligencia intrapersonal: capacidad para comprender y controlar nuestro interior, nuestras aspiraciones, metas, pensamientos, ideas... para desenvolvernos en el mundo y poder acceder a nuestros sentimientos y emociones.

8. Inteligencia interpersonal: capacidad para comprender mejor a los demás, sus circunstancias, sus problemas... empatizar con las demás personas.

Me parece interesante destacar esta teoría ya que, las dos últimas inteligencias citadas hacen referencia a competencias sociales, y en cierto modo emocionales.

Tras esta teoría, los investigadores Salovey y Mayer (1990), comenzaron a investigar sobre el término y publicaron el primer artículo científico sobre inteligencia emocional.

Cuando Peter Salovey, (1997) de la Universidad de Harvard y John Mayer (1997) de la Universidad de New Hampshire, usaron por primera vez el término inteligencia emocional, hicieron su propia definición al respecto.

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

Su modelo se estructura en cuatro bloques:

1. Percepción emocional: las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas, en uno mismo y en los demás.
2. Facilitación emocional del pensamiento: los sentimientos te llevan a tomar decisiones más correctas y a pensar de manera más creativa.
3. Comprensión de las emociones: capacidad de interpretar emociones complejas.
4. Regulación emocional: controlar y gestionar las emociones propias ajenas moderando las negativas y aumentando las positivas.

Daniel Goleman (1995) a partir de la publicación del libro *Emotional Intelligence*, afirma que la inteligencia emocional consiste en:

- Conocer las propias emociones
- Manejar las emociones
- Motivarse a sí mismo

- Reconocer las emociones de los demás
- Establecer relaciones positivas con otras personas

Estos dos modelos de inteligencia emocional no coinciden, entonces, ¿qué es en realidad la inteligencia emocional? ¿Cuál es el modelo que debemos seguir? A pesar de esto, se puede observar que las dos visiones afirman que todas las personas deberíamos aprender una serie de competencias emocionales para poder desarrollarnos íntegramente, y, ¿cómo se aprenden dichas competencias? Mediante la educación emocional.

## ▪ EDUCACION EMOCIONAL

La educación emocional se define como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2005)

¿Cuáles son los objetivos generales de la educación emocional?

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Adoptar una actitud positiva ante la vida

Entre otras, el objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales. Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. (Bisquerra, 2011, p.11)

Estas son las siguientes:

- Conciencia emocional: Conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue mediante la observación del propio comportamiento, así como del de las personas que nos rodean. Saber distinguir entre pensamientos, acciones y emociones, comprender sus causas y consecuencias, evaluar su intensidad y reconocer y utilizar su lenguaje, tanto verbal como no verbal.
- Regulación emocional: Dar una respuesta adecuada a las emociones que experimentamos. Esta competencia se compone de: tolerancia a la frustración, control



de la ira, ser capaz de retrasar las gratificaciones y habilidades para enfrentarse a situaciones de riesgo.

- Autonomía emocional: Capacidad de no verse sobrepasado por los estímulos emocionales del entorno. Requiere un buen nivel de autoestima y autoconfianza.
- Habilidades socioemocionales: Facilitan las relaciones interpersonales. Habilidades como la escucha activa o la empatía favorecen una adecuada disposición socioemocional.
- Competencias para la vida y el bienestar: capacidades para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar desafíos de la vida.

Para autores como Steiner y Perry (1997) la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones”.

Por otro lado, Greeberg (2000) sostiene que si queremos enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional será necesario que en las escuelas y, también, en los hogares, se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente, del mismo modo en que se han creado entornos físicos que fomentan el desarrollo corporal e intelectual.

### **Educación emocional en la etapa de educación infantil**

No hay que confundir educación con escolarización. La escolarización es lo que se hace en los centros de educación infantil, primaria y secundaria. Escolarización equivale a educación formal. Pero la educación es un concepto mucho más amplio que se refiere a cualquier proceso de aprendizaje en cualquier contexto. Incluye, por tanto, la escolarización, la educación en la familia, la formación en las organizaciones y la educación continuo a lo largo de la vida. (Bisquerra, 2011).

La educación emocional debe iniciarse en los primeros momentos de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. (Bisquerra, 2011) La educación prepara para la vida, es importante saber que el desarrollo emocional es un complemento indispensable del desarrollo cognitivo.

## **Intervenciones educativas para trabajar la dimensión emocional en educación infantil**

Bisquerra (2011), se inspira en un listado de recomendaciones que realiza Palomera (2009) en el cual se detalla lo que los centros educativos deberían hacer para conseguir que los niños sean más felices.

Entre estas propuestas se encontrarían: asignar espacios y tiempos para el bienestar, la relajación, la diversión, el sentido del humor, las actividades grupales y utilizar un lenguaje positivo para conseguir este bienestar.

Una forma que puede proporcionar un buen clima de afecto y seguridad es que la maestra pida a las familias que le proporcionen materiales que formen parte de la historia del niño (juguetes, fotografías, objetos, etc.) y que ocupen un lugar significativo para el niño. Otra estrategia consiste en trabajar a partir de situaciones habituales, que se generan de forma natural y espontánea, con la intención de favorecer la comprensión emocional y el aprendizaje funcional.

(Bisquerra, 2011, p.79)

Hay una serie de recursos que pueden ayudar a trabajar la educación emocional en la etapa de educación infantil, por ejemplo, la música, con su variedad de estilos fomenta el despertar de las distintas emociones y el fluir y disfrutar de ellas. Otro ejemplo son los títeres, facilitan el dinamismo y crean vínculos especiales con los más pequeños. Los cuentos son un recurso principal para trabajar las emociones. Y por último, el juego, facilita la expresión libre de emociones y la interacción con los demás.

Es importante destacar que las experiencias y vivencias que ocurran tanto de forma grupal como de manera individual son una buena oportunidad para favorecer la educación emocional.

La disposición en círculo o semicírculo de los alumnos y la maestra, también favorece la comunicación y facilita el contacto visual y corporal, además de crear un bienestar grupal e individual, ya que cada uno se siente protagonista en cualquier momento.

### **Legislación vigente**

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), es una ley del ordenamiento jurídico español con carácter de ley orgánica aprobada en el año 2013, que modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), seis artículos y una disposición adicional de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación (LODE).

Se puede ver como la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), hace referencia a la importancia del desarrollo afectivo en la educación en sus diferentes apartados. Entre los principios del artículo 1, cabe destacar “La calidad de la educación para todo el alumnado, independientemente de sus condiciones y circunstancias” y “La educación para la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.”

Mas concretamente y centrándonos en el apartado de Educación Infantil (Título I, Capítulo I) es de importancia destacar en el artículo 12 el principio de “La educación infantil tiene carácter voluntario y su finalidad es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños”.

Entre los objetivos del artículo 13, se puede acentuar que la educación infantil contribuirá a desarrollar en las niñas y niños las capacidades que les permita “Desarrollar sus capacidades afectivas” y “Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.”

Se destaca también entre los principios pedagógicos del artículo 14 “En ambos ciclos de la educación infantil se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio en el que viven. Además, se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.”

## ▪ EMOCIONES BÁSICAS

Antes de hablar de las emociones básicas, es necesario definir que es una emoción. La Real Academia Española (2019) define emoción como “una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Según R. Bisquerra (2003), el concepto de emoción lo define como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción”.

Las emociones tienen un papel importante en nuestra vida, nos ayudan a dirigir nuestra conducta y a actuar rápidamente ante situaciones del día a día.

Cesar Piqueras (2015), nos habla de la existencia de 4 emociones básicas: el miedo, la rabia, la tristeza y la alegría, dentro de cada una ellas encontramos distintas tonalidades.

Pero nos vamos a centrar en el psicólogo Paul Eckman (1970) el cual identificó 6 emociones básicas universales en todas las culturas. Charles Darwin afirmó que las expresiones humanas eran innatas y universales en todas las especies. Por otro lado, Margaret Mead, estaba convencida de que los gestos y expresiones se aprendían a través del contacto social, variando éste en función de la cultura.

La **sorpresa**, es una reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño. Aparece cuando se da un estímulo que el sujeto no se esperaba. Se suelen dar reacciones fisiológicas como desaceleración de la frecuencia cardíaca, aumento del tono muscular y amplitud respiratoria, además de un tono de voz alto y vocalizaciones espontáneas.

El **asco** se caracteriza por una sensación de repulsión ante algo que provoque desagrado. Tiene una serie de efectos fisiológicos como, por ejemplo, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, efectos en la piel y tensión muscular.

El **miedo** es un estado emocional negativo que incita a la evitación y el escape de situaciones peligrosas. Se da una sensación de tensión y una preocupación por la propia seguridad y salud. La actividad cardíaca se aumenta y la respiratoria se acelera, siendo esta irregular.

La **alegría** es la emoción más positiva, está relacionada con el placer y la felicidad. Cuando realizamos una acción que hace conseguir una meta, es cuando se dispara esta emoción y gracias a ello, esa conducta se repetirá para poder volver a sentir esa sensación de placer. Con esto se consigue liberar endorfinas y dopamina.

La **tristeza** se caracteriza por una caída del estado de ánimo. A pesar de la mala fama que tiene esta emoción, cumple funciones igual o más importantes que las demás emociones básicas.

El **enfado o ira**, es el sentimiento que procesa una persona cuando se ve sometida a situaciones que le producen frustración. Se da una sensación de tensión y además desagradable. Se aumenta la actividad cardiaca, respiratoria y el tono muscular. La adrenalina en sangre se dispara.

Estas 6 emociones básicas cumplen funciones que favorecen nuestra supervivencia, pero, por otro lado, dependiendo de la intensidad con la que se manifiesten, pueden llegar a dominar nuestra conducta y ser perjudiciales; por ello es importante nuestra propia regulación emocional.

## **7. PROPUESTA DE INTERVENCION**

### **7.1. Justificación**

La propuesta de intervención planteada a continuación estaría destinada a los alumnos del segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil, más concretamente la edad de 4 años. Se enfoca esta edad puesto que se trata de un periodo en el cual los alumnos comienzan a enfocar su proceso de aprendizaje en el reconocimiento de las seis emociones básicas.

Durante el periodo de Educación Infantil los alumnos comienzan a socializarse a estar en contacto con el entorno, el niño comienza a desarrollar sus habilidades sociales y personales, configurando así su propia personalidad, la cual está directamente relacionada con la capacidad de expresión de sentimientos y emociones que se sienten en un momento dado.

No todo el mundo al llegar a la edad adulta puede expresarse con seguridad en sí mismo, de ahí la importancia de la educación emocional, y de comenzar a trabajarla desde edades muy tempranas, llegando a ser uno de los objetivos primordiales en Educación Infantil.

La finalidad es que los niños eduquen sus emociones, tengan conciencia de ellas y sepan identificarlas en ellos mismos y en los demás, ya que les otorgará grandes capacidades fundamentales para su futuro. El objetivo sería trabajar las 6 emociones básicas que propuso Ekman (1972): la alegría, la tristeza, el miedo, el enfado, la sorpresa y el asco.

Como bien dice la psicóloga terapeuta Raquel Aldana “Somos un globo de emociones en un mundo de alfileres” así que, ¡vámos a averiguarlo!

## **7.2. Interioridad**

La interioridad hace referencia a la dimensión más profunda del ser humano, es la capacidad de reconocerse desde dentro para así encontrar un equilibrio personal, esto también repercute positivamente en los demás, en la sociedad y el entorno.

Es muy importante trabajar y educar este concepto, ya que es una parte fundamental de la persona. Es hablar de sentimientos, de la búsqueda de nuestro interior el cual da sentido a cada ser humano.

Se debe acompañar al alumnado en este proceso para que pueda crecer correctamente y desarrollarse de una manera íntegra, que encuentre el sentido de su vida. Es importante trabajarlo desde edades tempranas y continuarlo durante toda la vida.

Cada una de las sesiones comenzaría con un ritual en el que han de descalzarse y ponerse unos calcetines que se utilizan solamente para la sesión de interioridad, además cada niña y/o niño colocaría su esterilla o manta en el suelo de la sala. Esta es una forma de prepararse para cuidar el espacio en el que van a experimentar con su cuerpo y van a conocer su interior.

En algunas sesiones se comenzaría con una postura clave, “la posición de equilibrio”, tumbado, sentado o de pie, para así favorecer la relajación corporal y permitir un primer momento de serenidad. Siempre se tendría en cuenta las características individuales del alumnado.

Los espacios para la interioridad tendrían que ser amplios y con pocos adornos, con una decoración minimalista en la que los colores fuesen suaves. Los espacios naturales también son claves para realizar estas sesiones ya que pueden ser facilitadores a la hora de trabajarlo. Además, es importante que hubiera ambiente acogedor y que el alumnado se sienta seguro y confiado para poder adentrarse en su interior, dándose así un aprendizaje más favorecedor.

### **7.3. Mindfulness**

Mediante el mindfulness, los más pequeños podrían ejercitar su respiración y aprenderían a relajarse y así hacer frente a situaciones de estrés o de conflicto. Estas sesiones les ayudarían a dominar y coordinar su cuerpo con su mente.

La motivación es un factor realmente importante, los niños deberían sentirse cómodos y relajados; llevar ropa cómoda y holgada que les permitiese hacer cualquier tipo de movimiento. El ambiente debería ser limpio, tranquilo, ventilado y silencioso.

Al comenzar sería importante que aprendiesen a respirar, relajarse y concentrarse para conseguir el equilibrio y hacer las distintas posturas. Toda la sesión se trabajaría mediante el juego, variando los movimientos para que no se convierta en algo muy aburrido para ellos.



#### **7.4. Temas Transversales**

Los temas transversales son un conjunto de contenidos de enseñanza, especialmente actitudinales, que forman parte de las actividades planteadas en todas las áreas educativas. Incorporarlos, supone que los alumnos adquieran unos valores y actitudes, no de forma esporádica, si no constante a la largo del curso.

Además de trabajar los contenidos propuestos en dicha propuesta, se tienen que tener en cuenta los temas transversales, ya que esto supone una oportunidad para globalizar la enseñanza y realizar una verdadera programación interdisciplinar.

Los temas transversales que se trabajarían son los siguientes:

- Coeducación
- Educación ambiental
- Educación para la salud
- Interculturalidad
- Educación para la paz
- Derechos de la infancia
- Educación moral y cívica
- Educación en valores.

## **7.5. Atención a la diversidad**

Según el segundo plan de atención a la diversidad en la educación de Castilla y León 2017/2022, “se establece como un principio fundamental que debe regir toda la enseñanza con el objetivo de proporcionar a todo el alumnado una educación adecuada a sus características y necesidades, y también como una necesidad que abarca a todas las etapas educativas y a todos los alumnos, es a partir del principio de inclusión como se concibe en esta ley la adecuada respuesta educativa a todos los alumnos, entendiendo que, únicamente de ese modo, se garantiza el desarrollo de todos, se favorece la equidad y se contribuye a una mayor cohesión social. Dentro de este marco normativo, y desde la perspectiva de la inclusión educativa, es necesario ofrecer oportunidades reales de aprendizaje a todo el alumnado, en diferentes contextos educativos, y en especial a la población escolar más vulnerable y con mayor riesgo de exclusión social y/o educativa.”

La atención a la diversidad se puede definir como el conjunto de acciones educativas que intentar prevenir y dar respuesta a las necesidades, temporales o permanentes de todo el alumnado del centro.

Esto es necesario para que alumnos y alumnas que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, TDAH, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar, puedan alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado.

Los alumnos son diferentes, tienen distintas formas de aprender y diversos ritmos de aprendizaje, por lo que es normal que todas las programaciones y unidades didácticas deban adaptarse a ellos.

## **7.6. Objetivos Curriculares**

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

- Conocer y representar su cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones más significativas, descubrir las posibilidades de acción y de expresión y coordinar y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos.
- 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.
- 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.
- Realizar actividades de movimiento que requieran coordinación, equilibrio, control y orientación y ejecutar con cierta precisión las tareas que exigen destrezas manipulativas.
- Descubrir la importancia de los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que experimenta a través de la acción y la relación con el entorno.

### **ÁREA 2. CONOCIMIENTO DEL ENTORNO**

- Observar y explorar de forma activa su entorno y mostrar interés por situaciones y hechos significativos, identificando sus consecuencias.
- 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.

### **ÁREA 3. LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN**

- 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.
- 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.

## **7.7. Contenidos Curriculares**

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

#### 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 y respeto hacia ellos.
- Descubrimiento del valor de la amistad. Participación y disfrute con los acontecimientos importantes de su vida y con las celebraciones propias y las de los compañeros.
- Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.

#### Bloque 2. Movimiento y juego.

Control corporal.

- Progresivo control postural estático y dinámico.
- Dominio sucesivo del tono muscular, el equilibrio y la respiración para que pueda descubrir sus posibilidades motrices.
- Disfrute del progreso alcanzado en el control corporal.

Coordinación motriz.

- Exploración de su coordinación dinámica general y segmentaria.
- Valoración de sus posibilidades y limitaciones motrices, perceptivas y expresivas y las de los demás
- Iniciativa para aprender habilidades nuevas, sin miedo al fracaso y con ganas de superación.

Juego y actividad.

- Descubrimiento y confianza en sus posibilidades de acción, tanto en los juegos como en el ejercicio físico.

## **ÁREA 2. CONOCIMIENTO DEL ENTORNO**

### Bloque 3. La cultura y la vida en sociedad.

Los primeros grupos sociales: familia y escuela.

- Regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo.
- Valoración de las normas que rigen el comportamiento social como medio para una convivencia sana.

## **AREA 3. LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN**

### Bloque 1. Lenguaje verbal.

Escuchar, hablar, conversar.

- o Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral.
  - 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.
  - Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y adultos, y respuesta adecuada sin inhibición.
  - Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por todos.
  - Curiosidad y respeto por las explicaciones e informaciones que recibe de forma oral.
  - Participación creativa en juegos lingüísticos para divertirse y aprender.
- o Las formas socialmente establecidas.
  - Utilización habitual de formas socialmente establecidas (saludar, despedirse, dar las gracias, pedir disculpas, solicitar ...).
  - Respeto a las normas sociales que regulan el intercambio lingüístico (iniciar y finalizar una conversación, respetar turno de palabra, escuchar, preguntar, afirmar, negar, dar y pedir explicaciones).
  - Ejercitación de la escucha a los demás, reflexión sobre los mensajes de los otros, respeto por las opiniones de sus compañeros y formulación de respuestas e intervenciones orales oportunas utilizando un tono adecuado.

## Bloque 2. Lenguaje audiovisual y tecnologías de la información y la comunicación.

Iniciación en la utilización de medios tecnológicos como elementos de aprendizaje, comunicación y disfrute.

Utilización apropiada de producciones de vídeos, películas y juegos audiovisuales que ayuden a la adquisición de contenidos educativos. Valoración crítica de sus contenidos y de su estética.

Utilización de los medios para crear y desarrollar la imaginación, la creatividad y la fantasía, con moderación y bajo la supervisión de los adultos.

## Bloque 3. Lenguaje artístico.

- Expresión plástica.
  - Expresión y comunicación, a través de producciones plásticas variadas, de hechos, vivencias, situaciones, emociones, sentimientos y fantasías.
  - Elaboración plástica de cuentos, historias o acontecimientos de su vida siguiendo una secuencia temporal lógica, y explicación oral de lo realizado.
  - Iniciativa y satisfacción en las producciones propias e interés por comunicar proyectos, procedimientos y resultados en sus obras plásticas.
  - Respeto y cuidado en el uso de materiales y útiles.
- Expresión musical.
  - Audiciones musicales que fomenten la creatividad. Actitud de escucha e interés por la identificación de lo que escuchan.
  - Aprendizaje de canciones y juegos musicales siguiendo distintos ritmos y melodías, individualmente o en grupo.

## Bloque 4. Lenguaje corporal.

- Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros.
- Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación. Posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo.
- Representación de danzas, bailes y tradiciones populares individuales o en grupo con ritmo y espontaneidad.

### **7.8. Destinatarios**

Los alumnos a los que iría dirigida esta propuesta de intervención son de 4 años, segundo de Educación Infantil. Una clase representativa, formada por 25 niños de una población urbana de nivel sociocultural de tipo medio.

### **7.9. Espacio**

El espacio destinado para realizar todas las actividades sería el propio aula, las sesiones de interioridad y de respiración, relajación y concentración también se realizarían en el propio aula o en su caso en la sala de psicomotricidad.

Es importante que el aula de 4 años sea luminosa, con grandes ventanas y buena ventilación. La decoración debería ser colorida, atractiva y motivadora para los alumnos. Para realizar las sesiones de relajación es importante que la sala este totalmente silenciosa par así trabajar y jugar correctamente.

Las actividades se realizarían por todo el aula, tanto en el rincón de la asamblea como en sus respectivas mesas y sillas de trabajo.

### **7.10. Temporalización**

La propuesta de intervención estaría pensada para llevarla a cabo durante ocho días al inicio del trimestre, en cada uno de ellos se trabajaría una emoción de manera independiente focalizando totalmente la atención en ella (en la sesión inicial y en la final se trabajarían todas las emociones en conjunto), trabajando posteriormente una emoción cada semana hasta completar todas las emociones trabajadas. Se trata de un proyecto en el que se realizarían actividades de corta duración, muy amenas y motivadoras de manera que permitan el asentamiento de ideas y conceptos en los alumnos.

Habría que tener en cuenta que no todos los niños tienen el mismo nivel madurativo y no realizarían las actividades al mismo tiempo. También todo ello estaría condicionado por la motivación que muestren los alumnos.

Esta propuesta se desarrollaría en el primer trimestre del curso lectivo es un momento clave ya que de esta manera se haría una primera introducción de la educación emocional y se podría realizar otro tipo de actividades relacionadas con el ámbito emocional a lo largo del curso.

Sería una propuesta “piloto”, ya que en tan solo 8 días los alumnos no serían capaces de gestionar correctamente sus emociones y de conseguir empatizar con las emociones de los demás. Todo ello, lleva su tiempo y su experiencia, con lo cual sería necesario trabajar el tema de la inteligencia emocional directamente o de manera transversal durante todo el curso, y por supuesto durante toda la etapa de Educación Infantil.

Antes de comenzar con la propuesta de intervención propuesta, se realizaría una reunión inicial con los padres y otra reunión final. Todo esta explicado en el cronograma que se encuentra en el *Anexo I*.



### 7.11. Aspectos Metodológicos

El método es la forma de llevar a cabo las actividades para alcanzar las metas y los objetivos propuestos.

La finalidad de la Educación infantil es contribuir al desarrollo físico, intelectual, afectivo, social y moral de los niños. Se tendrían en cuenta las características de los alumnos, aportando a esta etapa una entidad propia que difiere en varios aspectos de otros tramos educativos. La intervención educativa se adecuaría al nivel de desarrollo y al ritmo de aprendizaje de cada niño y niña.

Se realizaría una rutina de pensamiento con los alumnos partiendo de tres preguntas: ¿Qué sabemos?, ¿Qué queremos aprender?, ¿Qué hemos aprendido? Se haría en dos momentos diferentes; las dos primeras preguntas se realizarían en la primera sesión de la propuesta de intervención para así guiarnos de los conocimientos e intereses que poseen, finalmente, en la última sesión se realizaría la pregunta final.

Algunos de los principios metodológicos que se llevarían a cabo en las aulas serían los siguientes:

- Construcción de aprendizajes significativos, se partiría de sus conocimientos previos y se realizarían actividades que captan su interés, de manera que tengan relación con sus experiencias anteriores para adquirir nuevos aprendizajes, teniendo repercusión en sus acciones futuras. (Ausubel, 1973).
- Globalización, se trabajaría con las distintas áreas de desarrollo de una forma global, no solo conceptual, sino también procedimental y actitudinal. (Declory, 1907).
- Principio de juego, el juego es el medio principal de aprendizaje de los niños. El juego constituye un fin en sí mismo, un mundo aparte donde el individuo es capaz de representar su rol, interaccionar consigo mismo y con lo que le rodea, sentir placer y expresar sus más profundos sentimientos y emociones que le permiten realizar en el estadio inteligente más cualitativo. A través del juego se desarrollían una serie de aspectos cognitivos, memoria, atención, rendimiento, etc. (Fröbel, 1837).

- Principio de socialización, la interacción entre los niños hace que sus conocimientos se amplíen, a través del intercambio de ideas, experiencias que han tenido, etc. Teniendo en cuenta la zona de desarrollo próximo. (Vygotsky, 1931).
- Organización del espacio y del tiempo, de manera que los conocimientos que se adquirieran en el aula, pudieran ser aplicados a la misma.
- Enseñanza individualizada, cada niño tiene un ritmo madurativo y de desarrollo diferente y por tanto habría que respetar las individualidades sin forzar a ninguno de ellos, utilizando adaptaciones curriculares si fueran necesarias.
- Coordinación familia-escuela, es imprescindible que la familia y la escuela estuviesen comunicadas continuamente y que los hábitos que se intentasen adquirir en clase se potencien en los hogares.
- Método por descubrimiento, a partir del aprendizaje significativo podríamos saber en qué punto están los alumnos y así comenzar con la experimentación. ¿Qué sabemos? ¿Qué queremos saber? ¿Qué hemos aprendido? (Bruner, 1961)

Es esencial favorecer un ambiente lúdico, agradable y acogedor para que el alumno se sienta seguro y confiado para que sus aprendizajes sean más favorecedores.

Algunas técnicas metodológicas que usaríamos en el desarrollo de esta propuesta de intervención serían:

- ✓ Juego experimental.
- ✓ Juego simbólico.
- ✓ Talleres
- ✓ Juegos cooperativos
- ✓ Cuentos y canciones
- ✓ Asambleas que se realizaran previamente a las actividades.

Hay que tener en cuenta que el papel del profesor tiene que servir como modelo para sus alumnos y tener un rol motivador.

Las respuestas diversificadas de los niños son las que nos hacen reflexionar e investigar con el fin de devolver sus descubrimientos y los nuestros, enriqueciendo y multiplicando las posibilidades de investigación.

## COLABORACIÓN CON LAS FAMILIAS:

Se realizaría una reunión inicial para informar a los familiares de la propuesta de intervención que se va a realizar con los niños y se les pondría la película “Inside out” para que ellos también interioricen la importancia que tienen todas las emociones que se van a trabajar con sus hijos.

Por otro lado, también se haría una reunión final para explicarles cómo han ido las sesiones y si sus hijos han tenido alguna dificultad a la hora de identificar o interiorizar cada una de las emociones. También ellos podrían comentar como lo han estado trabajando en casa.

Los padres también participarían en alguna de las actividades que se realizasen, en la primera reunión se pediría colaboración para aquellos que pudiesen participar, teniendo en cuenta también la colaboración en casa, ya que la experiencia emocional vivida en el seno de la familia y en los primeros años de escuela es trascendental en lo que será el futuro del desarrollo emocional de la persona.

La sesión en la que tendrían que intervenir directamente los familiares ofrecidos, sería la quinta, en la cual se trabajaría la sorpresa. Les propondríamos que acudiesen al aula, sin que los propios niños lo sepan, para trabajar de una manera más realista esta emoción y poder observar la actitud que tienen los niños ante esta situación.

## 7.12. Recursos

Con respecto a los recursos humanos, sería necesario una maestra con titulación en el Grado de Educación Infantil.

En cuanto a los recursos espaciales, como bien se ha especificado anteriormente, sería necesario el aula de 4 años, segundo de educación infantil y además un aula de usos múltiples o sala de psicomotricidad.

Los recursos materiales deben tener unas características:

- ◆ Seguro
- ◆ Resistente
- ◆ Higiénico
- ◆ Manejable
- ◆ Adecuado a la edad
- ◆ Polivalente
- ◆ Atractivo
- ◆ De buena calidad

Dichos recursos vienen especificados en la ficha de cada actividad, aun así, en el *Anexo 2* hay expuesta una lista completa de todo el material necesario para realizar la propuesta de intervención completa.

### **7.13. Actividades**

Para poder diseñar la propuesta de intervención se ha tenido en cuenta en todo momento la edad del alumnado al que van dirigidas todas las actividades, junto con las características que este rango de edad presenta.

Cada sesión está explicada de forma pertinente en cada una de sus fichas, las cuales se encuentran en el apartado de *Anexo 3*. En cada una de ellas se encuentran los objetivos, contenidos, metodología, espacio, tiempo y actividades, dentro de estas se especifica el tiempo que se dedicaría a cada una de ellas, los recursos que se utilizarían y una descripción del desarrollo junto con alguna imagen explicativa.

Las actividades propuestas estarían dirigidas para niños de 4 años. Como bien se ha especificado anteriormente, uno de los principales puntos a tener en cuenta son las características individuales de cada niño y el nivel de desarrollo en el que se encuentran.

Se realizarían 8 sesiones, sesión por día, para trabajar las 6 emociones básicas.

En un primer lugar es importante destacar que en todas las sesiones se realizaría un cuento antes de comenzar con la primera actividad, en la inicial y en la final el cuento será de las todas las emociones en general y en cada una de las otras sesiones se realizaría un cuento dirigido concretamente a la emoción que se estaría trabajando. Además, en todas las sesiones se cantarían la misma canción “La canción de las emociones” entre la actividad 1 y 2, y se les pondría el mismo corto educativo “Corto educativo, las emociones” al finalizar la mañana.

La sesión inicial se llevaría a cabo para dar a conocer las 6 emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, asco y enfado, y a su vez para que los niños comenzasen a familiarizarse con ellas, empezar a identificarlas e ir reconociendo los gestos que produce cada emoción. Para finalizar la mañana se realizaría una sesión de mindfulness para que los niños comiencen a relajarse y a ejercitar su respiración.

En la siguiente sesión se trabajaría una de las emociones más importantes, la alegría, puesto que es el motor que mueve la vida de los niños. La Felicidad está formada por grandes momentos de alegría y pequeños instantes de enfado, miedo, tristeza, asco y sorpresa. La alegría también necesita del resto para continuar su camino, por lo que en las siguientes sesiones trabajaríamos las demás emociones. El objetivo que se querría conseguir al realizar las actividades de esta sesión es que identificaran sus emociones positivas y disfrutaran con su risa y con las de sus compañeros.

La sesión siguiente trataría de la tristeza, ya que sin esta no podría existir la alegría. Son complementarias. ¿Cómo íbamos a saber lo maravillosa que es la risa si nunca lloramos? La tristeza a menudo nos hace reflexionar y profundizar más en nuestros sentimientos. ¿Por qué nos sentimos tristes? ¿Qué podemos hacer para evitarlo? Pero cuidado: la tristeza también puede llevar al niño a perder ilusión y llevarle a la depresión. Siempre, tras un momento de tristeza, debemos intentar que vuelva a aparecer la alegría, por ello los objetivos que se querrían conseguir al realizar las actividades de esta sesión serían en un primer lugar, identificar dicha emoción y sus motivos y en segundo lugar que los niños consigan encontrar soluciones para afrontar dicha emoción.

El miedo es la próxima emoción que realizaríamos ya que, si los niños no tuvieran miedo de nada, pondrían en riesgo su vida constantemente. El niño tiene miedo a caerse, miedo a tropezar... pero también tiene miedo a no ser capaz de lograr lo que se propone. El miedo hace que el niño se marque retos y que luche por superarlos. Que aprenda. Y, por qué no, que se sienta invencible. Pero el miedo también le puede bloquear e incluso, conducir al pánico ya que es el máximo nivel de alerta de nuestro cuerpo: si enseñamos a los niños a utilizar el miedo para crecer, será un arma poderosa para él. Se realizarían una serie de actividades que ayudarían al niño a conocer el miedo, pero a su vez a aprender a afrontar esta emoción.

En la cuarta sesión daríamos a conocer la sorpresa, ya que nos ayuda a orientarnos y a saber qué hacer ante una situación nueva. Sobresalto, asombro, desconcierto. El objetivo principal es que los niños disfruten y se consiga despertar su curiosidad ante situaciones que se les va presentando en el día a día.

El asco lo trabajaríamos en la quinta sesión ya que ayuda a elegir, a aprender a decir NO. Ayuda al niño a formar una personalidad: “quiero esto porque esto otro no me gusta”. Si no existiera el asco, el pequeño sería tan sumamente conformista que no podría tener su propia personalidad ni tomar decisiones importantes en la vida, por lo que en las actividades propuestas se mostraría a los niños como hay sabores, olores o texturas que pueden no ser de su agrado.

La sesión siguiente la formaría el enfado, cuando los niños se dejan llevar, no existe el razonamiento. Explotan. Pero esta emoción es necesaria. A veces la ira desemboca luego en tristeza... y de la tristeza se pasa a la alegría. De la ira también se aprende. Es normal que aparezca enfado en el niño cuando alguien le pega, es por así decirlo un arma de defensa. Los niños con estas actividades aprenderían a identificar cuáles son los motivos de muchos de sus enfados y a su vez a buscar soluciones para superarlos, además de aprender a que cuando el niño sienta una emoción de rabia, enfado, nerviosismo, necesita bajar su nivel de intensidad para sentirse mejor, esto se consigue con el bote de la calma.

Todos los días en la asamblea de estas 6 sesiones se cambiaría la cara al muñeco que estaría colocado en la pared, si es el día en el que se trabaja la alegría se pondría la cara de alegría y así sucesivamente. También en cada una de ellas, al finalizar la mañana se realizaría una pequeña sesión de interioridad para encontrar un equilibrio personal, el cual también repercute directamente en los demás.

La última sesión sería la culminante para saber si los alumnos han interiorizado las emociones y saben identificarlas correctamente. Como en la sesión inicial, para terminar la mañana se realizaría una sesión de mindfulness.



#### **7.14. Evaluación**

Poner en práctica las actividades de la propuesta no solo ayuda a desarrollar una serie de logros y objetivos en los niños, sino también sirven para evaluar los resultados que se obtienen con ellas. Es fundamental ser conscientes de que llevar a cabo algunas actividades para la identificación e interiorización de las emociones, puede que no sean realmente eficientes, ya que la intervención debe ser intensa, extensiva, global y comprometida, es decir, que se desarrolle durante un largo periodo de tiempo para poder conseguir realmente y de forma paulatina los objetivos que se desean adquirir.

En esta etapa, Educación Infantil, se utiliza la observación sistemática, cómo una técnica para poder detectar y evaluar las conductas, comportamientos, objetivos alcanzados, dificultades presentes y otros ítems claves de cada uno de los niños presentes en el aula. Por ello, esta técnica de evaluación se utilizaría en cada una de las actividades, anotando y registrando en un diario específico de trabajo, junto con comentarios y adaptaciones necesarias para mejorar dichas actividades.

Tras haber finalizado la primera sesión, y haber ido apuntado todas las anotaciones necesarias durante las actividades, se rellenaría una tabla de ítems inicial individual, la cual está en el Anexo 4 para así comprobar que saben los alumnos sobre las emociones y si las reconocen, todo ello con las observaciones que fuesen oportunas. Al finalizar toda la propuesta de intervención completa, es decir, tras haber terminado la sesión final, se rellenaría una tabla de ítems individual Anexo 4 para evaluar cuantitativamente la consecución de los objetivos propuestos durante todas las sesiones. De esta forma se podría observar los resultados que habrían obtenido los alumnos y apreciar que objetivos se han conseguido con mayor o menor dificultad para realizar las adaptaciones necesarias en cada uno de los casos.

Es importante destacar la importancia de realizar una autoevaluación para comprobar así si las actividades han sido las correctas para conseguir los objetivos propuestos, si el material o el tiempo ha sido el adecuado o también si la actitud de la profesora ha sido la correcta. Por ello, también todo esto se recogería en una tabla de ítems Anexo 4.



## 8. CONCLUSIONES

Tras haber realizado el presente Trabajo Fin de Grado he podido comprobar la importancia que tiene trabajar la educación emocional desde edades tempranas. El objetivo principal es que los niños sean felices. Creo que, si los niños son felices, están receptivos a recibir cualquier tipo de conocimiento que se considere necesario ayudarle a adquirir.

Desde mi punto de vista, la educación emocional no se trabaja tan en profundidad como se debería, y es realmente una pena, porque educar las emociones adecuadamente desde la infancia es muy importante para el futuro de todos los seres humanos.

Los procesos de enseñanza – aprendizaje que se llevarían a cabo en esta propuesta de intervención son todo de tipo manipulativo y vivencial, para que el aprendizaje que los niños reciban y adquieran sea, en la medida de lo posible, significativo y por tanto, no lo olviden. Está basado en el reconocimiento y expresión de emociones, tanto en sí mismo como en los demás, y pretende ayudarles a crear una conciencia emocional propia, sobre todo, centrándonos en la imaginación, motivación y juego ya que es uno de los aspectos fundamentales en esta etapa.

La idea de crear un proyecto de 8 sesiones y trabajar una emoción diferente en cada una de ellas permite al alumno conectar con dichas emociones y a su vez avanzar en su desarrollo madurativo.

Es importante destacar, que se debe tener en cuenta, que el desarrollo emocional es esencial para el desarrollo integral de la persona, y por tanto, debemos valorarlo y trabajarlo desde los inicios de la vida del ser humano, tanto en casa como en el colegio. Las emociones ayudan a los niños a descubrirse a sí mismos y les permite experimentar con su cuerpo y con el entorno que los rodea, por lo que educar las emociones y trabajarlas en el aula es fundamental para un correcto desarrollo.

Por lo tanto, para mí, la llave de la felicidad es la inteligencia emocional.

## 9. REFERENCIAS

Aldana, R. (19 de Mayo de 2015). *La mente es maravillosa*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/somos-globo-emociones-mundo-alfileres/>

Alzina, R. B. (2019). *Rafael Bisquerra*. Obtenido de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/>

Barrio, V. d. (2017). *La tristeza. ¿Es posible la tristeza en nuestros hijos?* Madrid: Pirámide (Grupo Anaya, S.A.).

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 95-114.

Bisquerra, R. (2011). *Educacion Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: DESCLEÉ DE BROUWER, S.A.

Casas, C. B. (2017). *Educar para ser feliz*. Barcelona: ceac.

Cuevas, G. S. (9 de junio de 2013). *La Mente es Maravillosa*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/curiosidades-sobre-las-emociones/>

García, M. V. (2003). *Sistema de Información Científica Redalyc. Red de revistas Científicas*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

Goleman, D., & Senge, P. M. (2015). *Triple Focus. Un nuevo planteamiento de la educación*. Barcelona: B, S.A.

*Inteligencia emocional. Universitat Politècnica de Valencia. Servicio integrado de empleo.* (S.F.). Obtenido de <https://www.upv.es/contenidos/SIEORIEN/infoweb/sieorien/info/869054C>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación

Llenas, A. (2018). *Diario de las emociones*. Barcelona: Espasa Libros, S. L. U. .

Lopérfido, V. C. (13 de Junio de 2017). *Psicocode*. Obtenido de <https://psicocode.com/psicologia/las-emociones-basicas-paul-ekman/>

Manzanos, J. (2014). *En ti. Edelvives*

Martín Domínguez, D., & Soto Rosales, A. (2001). La atención a la diversidad. Una cuestión de actitudes. *XXI, Revista de Educación*, 149-157.

- Matellán, M. G. (2015). *Educacion emocional con y sin TDAH*. Madrid: EOS.
- Medina, V. (21 de Junio de 2018). *guiainfantil.com*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/servicios/yoga.htm>
- Menéndez-Ponte, M. (2018). *El gran libro de las emociones*. Milán: Duomo ediciones.
- Mestre, J. M., Gutiérrez-Trigo, J. M., Guerrero, C., & Guil, R. (2017). *Gestión de emociones en el día a día. Potenciamos las positivas y controlemos las negativas*. Madrid: Pirámide (Grupo Anaya, S.A.).
- Miniland. (17 de Septiembre de 2018). *Miniland educational*. Obtenido de <https://spain.minilandeducational.com/school/importancia-educacion-emocional-infantil-aulas>
- Palomera, R. (2009). *El posible papel del contexto familiar en el desarrollo de la inteligencia emocional*. En P. Fernández-Berrocal, N. Extremera, R. Palomera, D. Ruiz-Aranda, JM Salguero y R. Cabello (Eds.), *Avances en el estudio de la Inteligencia Emocional* (pp. 457-461). Santander: Fundación Marcelino Botín
- Pegalajar Palomino, M., & López Hernández, L. (2015). Competencias emocionales en el proceso de formación del docente de educación infantil. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 95-106.
- Pertegal-Felices, M., Castejón-Costa, J. L., & Martínez, M. (2011). Competencias socioemocionales en el desarrollo profesional del maestro. *Educación XXI*. 14.2, 237-260.
- Piqueras, C. (10 de Febrero de 2015). *Cesar Piqueras. High Performance*. Obtenido de <https://www.cesarpiqueras.com/que-son-y-para-que-sirven-las-emociones-basicas/>
- R., T. d. (S.F.). *Terapia mente y corazón*. Obtenido de <https://www.terapiamenteycorazon.com/blog/2012/02/la-importancia-de-las-emociones/>
- Real Academia Española*. (S.F.). Obtenido de <https://dle.rae.es/emoción>
- Real Decreto 1393/2007 de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias. Por la Universidad de Valladolid (13 de 06 de 2011).

Regader, B. (S.F). *Psicología y mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>

Sanfeliciano, A. (3 de diciembre de 2017). *La Mente es Maravillosa*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-emociones-basicas-caracteristicas-y-funciones/>

Verdugo Alonso, M. Á., & Rodríguez Aguilera, A. (2008). Valoración de la inclusión educativa desde diferentes perspectivas. *Revista española sobre Discapacidad Intelectual*, 5-25.

Vergara, C. (4 de Mayo de 2017). *Actualidad en psicología*. Obtenido de <https://www.actualidadenpsicologia.com/piaget-cuatro-etapas-desarrollo-cognitivo/>

VIU. *Universidad Internacional de Valencia*. (15 de agosto de 2015). Obtenido de <https://www.universidadviu.es/que-se-entiendo-por-inteligencia-cognitiva/>

**10. ANEXOS****ANEXO 1. TEMPORALIZACIÓN. CRONOGRAMA****PADRES**

<b>Horario</b>	<b>Reunión inicial</b>
17:00 - 17:30	Explicación de las sesiones. Preguntas hacia los profesores.
17:30 - 19:00	Película <i>"Inside Out"</i>

<b>Horario</b>	<b>Reunión final</b>
17:30 - 18:30	Resultado de las sesiones. Preguntas hacia los familiares.

**NIÑOS**

<b>Horario</b>	<b>Sesión inicial</b>	<b>Sesión 1. ALEGRIA</b>
9:00 - 9:30	Entrada	Entrada
9:30 - 9:45	Asamblea	Asamblea
9:45 - 10:00	Cuento	Cuento
10:00 - 10:20	Actividad 1. ¡Nos vamos de viaje!	Actividad 1. Hablamos de nosotros
10:20 - 10:30	Canción	Canción
10:30 - 10:45	Actividad 2. ¿Quién hay ahí?	Actividad 2. Risoterapia
10:45 - 11:00	Aseo y Almuerzo	Aseo y almuerzo
11:00 - 11:30	Recreo	Recreo
11:30 - 11:45	Aseo	Aseo
11:45 - 12:00	Actividad 3. Sentimos la música	Actividad 3. Pintamos felices
12:00 - 13:00	Mindfulness y corto educativo	Interioridad y corto educativo
13:00 - 13:15	Aseo	Aseo
13:30	Salida	Salida

<b>Horario</b>	<b>Sesión 2. TRISTEZA</b>	<b>Sesión 3. MIEDO</b>
9:00 - 9:30	Entrada	Entrada
9:30 - 9:45	Asamblea	Asamblea
9:45 - 10:00	Cuento	Cuento
10:00 - 10:20	Actividad 1. Teatro	Actividad 1. Cajita come miedos
10:20 - 10:30	Canción	Canción
10:30 -10:45	Actividad 2. Giramos la rueda	Actividad 2. Concurso de monstruos
10:45 - 11:00	Aseo y almuerzo	Aseo y almuerzo
11:00 - 11:30	Recreo	Recreo
11:30 - 11: 45	Aseo	Aseo
11:45 - 12:00	Actividad 3. Cuento motor	Actividad 3. Tragasueños
12:00 - 13:00	Interioridad y corto educativo	Interioridad y corto educativo
13:00 - 13:15	Aseo	Aseo
13:30	Salida	Salida

<b>Horario</b>	<b>Sesión 4. SORPRESA</b>	<b>Sesión 5. ASCO</b>
9:00 - 9:30	Entrada	Entrada
9:30 - 9:45	Asamblea	Asamblea
9:45 - 10:00	Cuento	Cuento
10:00 - 10:20	Actividad 1. ¡Sorpresa!	Actividad 1. Sabores
10:20 - 10:30	Canción	Canción
10:30 -10:45	Actividad 2. ¡Que siga la fiesta!	Actividad 2. Olores
10:45 - 11:00	Aseo y almuerzo	Aseo y almuerzo
11:00 - 11:30	Recreo	Recreo
11:30 - 11: 45	Aseo	Aseo
11:45 - 12:00	Actividad 3. Caja sorpresa	Actividad 3. Texturas
12:00 - 13:00	Interioridad y corto educativo	Interioridad y corto educativo
13:00 - 13:15	Aseo	Aseo
13:30	Salida	Salida

<b>Horario</b>	<b>Sesión 6. ENFADO</b>	<b>Sesión final</b>
9:00 - 9:30	Entrada	Entrada
9:30 - 9:45	Asamblea	Asamblea
9:45 - 10:00	Cuento	Cuento
10:00 - 10:20	Actividad 1. El monstruo de la rabia	Actividad 1. El cubo
10:20 - 10:30	Canción	Canción
10:30 - 10:45	Actividad 2. Bote de la calma	Actividad 2. Memori de emociones
10:45 - 11:00	Aseo y almuerzo	Aseo y almuerzo
11:00 - 11:30	Recreo	Recreo
11:30 - 11:45	Aseo	Aseo
11:45 - 12:00	Actividad 3. La llama del enfado	Actividad 3. Sentimos la música
12:00 - 13:00	Interioridad y corto educativo	Mindfulness y corto educativo
13:00 - 13:15	Aseo	Aseo
13:30	Salida	Salida

**ANEXO 2. RECURSOS**

Inventariable	Fungible
Espejo, tijeras	Pintura de dedos
Fotos de los niños	Pegamento
25 chapas de emoticonos de alegría	Mural niños pintados
Música, cámara	alegres
Hueveras de cartón, Cajas	Fichas con círculos
Marionetas, Teatrillo	divididos en 3 quesitos
Cuentos: “Patito feo” “El payaso risitas” “El monstruo de colores”	Gomets
“Las emociones de nacho” “El hombrecito feliz” “El osito de valentina” “Un monstruo en mi cama” “Tragasueños” “Qué llega el lobo” “Tino el cochino” “Los dientes voladores”	Pinturas
Ilustraciones cuento “Tragasueños”	Papel continuo
Recipiente grande con tapa, Bote de plástico	Sal, limón y azúcar
Agua templada	Platos de plástico
Vela del enfado	Acuarelas
Pelotas	Ceras
Llaves, muñecos	Pegatinas
Sabanas, pulverizador de agua, cuerdas	Folios
Pelotas grandes	Ojos de plástico
Alfombra, Cojines	Globos
Estropajo, tela de terciopelo y algodón, frascos aromáticos	Frutas
Imágenes de mujeres embarazadas, de personas mostrando distintas emociones, de osos polares, de personas dándose abrazos, de mariposas, mandala	Galletas
	Margarita grande
	Pegamento glitter
	Colorante alimenticio
	Purpurina de color



## ANEXO 3. ACTIVIDADES

### **SESIÓN INICIAL: FAMILIARIZARSE CON LAS EMOCIONES**

#### **Objetivos:**

- Identificar emociones: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, asco y enfado
- Reconocer los gestos de nuestras emociones y las de los demás
- Experimentar con las emociones que produce la música

**Contenidos:** Emociones: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, asco y enfado.

**Metodología:** Se partiría de los conocimientos adquiridos para conseguir nuevos mediante el juego y la participación de todos. Mediante un enfoque globalizador se trabajarían también las emociones con música y expresión corporal.

**Espacio:** Aula 4 años

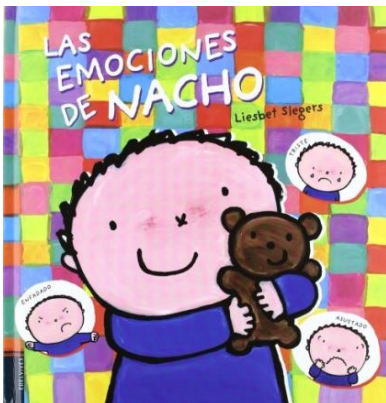
**Tiempo:** Distintas actividades a lo largo de un día

**Material:** Se especifica en cada actividad

#### **Desarrollo:**

### CUENTO

“Las emociones de Nacho”



## ACTIVIDAD 1: ¡NOS VAMOS DE VIAJE!

Tiempo: 20 min.

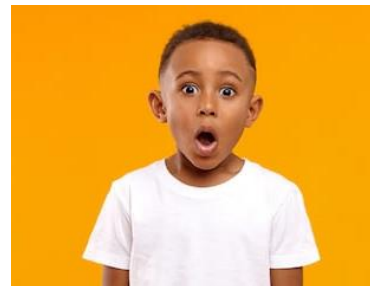
Recursos: Imágenes de personas mostrando las distintas emociones

Desarrollo: Los 5 primeros minutos estarían dirigidos para la preparación de la actividad, los niños ayudarían a la profesora a colocar las imágenes por los diferentes espacios de la clase.

Para comenzar el viaje, todos montarían en el tren y visitarían las emociones (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, asco y enfado). Cuando fuesen llegando a cada una de ellas se les diría que emoción es y se les haría preguntas como: ¿nosotros ponemos esta cara a veces? ¿Por qué? ¿Cuándo?... Después se les invitaría a que ellos imiten dicha emoción.

Una vez que hayan pasado por todas las emociones y vuelvan a llegar a su destino se les preguntaría que cual es la cara que más les ha gustado y que la representen.

Las fotos se quedarían por la clase colocadas para que los niños puedan verlas.



## **ACTIVIDAD 2: ¿QUIÉN HAY AHÍ?**

Tiempo: 15 min.

Recursos: Espejo

Desarrollo: Todos se colocarían frente al espejo y irían cambiando las caras según se vaya indicando, alternando el gesto de cada una de las emociones: alegría, tristeza, enfado, asco, miedo y sorpresa.

Se irían repitiendo las caras y observarían a sus compañeros, después podrían jugar a poner caras entre ellos.

## **ACTIVIDAD 3: SENTIMOS LA MÚSICA**

Tiempo: 15 min.

Recursos: Música de diferentes tipos (alegre, triste, de miedo...)

Desarrollo: Dispersos por la sala los niños tendrían que mover su cuerpo como les apetezca según el estilo de música que se les pusiese en cada momento (alegre, triste, de miedo...). Al terminar cada melodía, tendrían que parar y se les haría participar con preguntas como: ¿Qué emoción has sentido con esta melodía? ¿te ha gustado? ¿Cómo se movía tu cuerpo? ¿Nos lo puedes enseñar?

Se motivaría a todos para que participasen en todas las canciones.

**Evaluación:** Mediante la observación sistemática se comprobaría si los niños han conseguido los objetivos propuestos. Para ello se les motivaría a participar en las actividades y se haría lo más dinámico posible para captar en todo momento su atención.

Lo más importante es que se sientan cómodos y disfruten con las actividades.

Se repetirían las veces que sea conveniente por si algún niño tiene cualquier dificultad a la hora de realizar alguna actividad.

## SESIÓN MINDFULNESS

**Nombre:** NOS MOVEMOS

**Grupo:** 25 menores, en grupo

**Edad:** 4 años, segundo Educación Infantil

**Tiempo:** 30 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

- Explorar de forma muy global movimientos y desplazamientos que impliquen diferentes calidades tónicas.
- Ser capaz de imitar y reproducir la postura corporal a partir de diferentes informaciones sensoriales.

**Contenido:** control postural

**Desarrollo**

Todos por la sala sentados y en silencio para comenzar con la clase de mindfulness. Se comenzaría a respirar y a tener conciencia del propio cuerpo, a ir viajando por todo su interior.

Seguidamente se colocarían de pie y se moverían por la sala libremente, después irían realizando las consignas que se les va indicando, usando distintos contrastes, como:

- Andamos muy rígidos como si fuéramos pinocho, andamos como si fuéramos una muñeca de trapo.
- Somos muy grandes, todo lo que podamos, somos muy pequeños, lo más pequeños que podamos.

De nuevo tendrían que dispersarse por toda la sala para realizar una postura y todos tendrían que imitarla, se pedirían voluntarios y luego se iría animando a todos los alumnos a participar. Después los niños se pondrían por parejas, irían saliendo cada pareja al medio del círculo, uno de ellos con los ojos cerrados, tendría que tocar a su acompañante para averiguar la postura que estuviese haciendo, él la tendría que imitar. Se le ayudaría en todo momento.

**Evaluación:** Se comprobaría si se han obtenido los objetivos propuestos.

## **SESIÓN 1: ALEGRÍA**

### **Objetivos:**

- Provocar la sonrisa en los niños
- Identificar sus emociones positivas
- Aprender a reírse de uno/a mismo/a y con los demás

**Contenidos:** Emoción de la alegría

**Metodología:** El juego y el lenguaje oral como principios fundamentales en las actividades, también la expresión artística. Se realizarían agrupamientos generales o por parejas para trabajar la risoterapia.

**Espacio:** Aula 4 años

**Tiempo:** Distintas actividades a lo largo de un día

**Material:** Se especifica en cada actividad

**Desarrollo:**

### **CUENTO**

“El hombrecito feliz”



### **ACTIVIDAD 1: HABLAMOS DE NOSOTROS**

Tiempo: 20 min

Recursos: 25 chapas con el emoticono de la alegría.

Desarrollo: Todos sentados en el rincón de la asamblea, se comenzaría a hablar de la emoción de la alegría. Por orden, cada alumno saldría y se le colocaría “la chapa de la alegría”, esto sería un punto positivo para incentivarle a que contase a sus compañeros que es lo que le hace estar contento, un momento de su vida en el que haya estado muy feliz... se les haría una foto a cada alumno con cara de felicidad para utilizarla en la última actividad del día. La chapa la tendrían puesta durante todo el día y podrían llevársela a sus casas.

### **ACTIVIDAD 2: RISOTERAPIA**

Tiempo: 15 min

Desarrollo: Se pediría a los niños que se sienten en círculo y se les explicaría en que consiste la actividad. Comenzaríamos poniendo caras raras enfrente del espejo para provocar la risa, de uno en uno saldrían a mirarse al espejo poniendo la cara más rara que sepan para así provocar la risa y harían este proceso todos los niños.

Después se pondrían por parejas para que se miren fijamente poniendo caras o muecas hasta que se acaben riendo.

Para finalizar la risoterapia, tumbados en el suelo se harían cosquillas.

### ACTIVIDAD 3: PINTAMOS FELICES

Tiempo: 15 min

Recursos: mural niños pintados, fotos, pintura de dedos, pegamento.

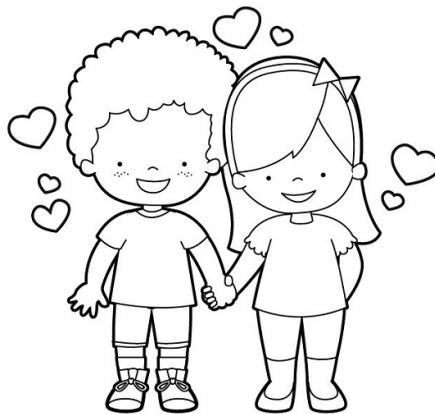
Desarrollo: Se colocaría el mural, realizado anteriormente por la profesora, en un rincón de la clase y los alumnos se sentarían en frente de él. Se les informaría que los dos niños del mural están muy contentos y tendrían que pintarles de muchos colores.

Después se dividiría la clase en dos grupos, uno de ellos pintaría y decoraría el mural, mientras que el otro grupo estaría cantando la canción “Súbete al tren de la alegría”. Luego se cambian los grupos.

Tras acabar y con las fotos impresas de la actividad anterior, se repartirían a cada niño y las irían pegando alrededor del mural recién pintado. Este se quedaría colgado en la pared de la clase para que todos pudiesen ver sus fotos de felicidad.

Canción:

[https://video.search.yahoo.com/search/video;\\_ylt=A0geKI.RQ81d.JcAUFBNyoA;\\_ylu=X3oDMTB0N2Noc21lBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDBHNIYwNwaXZz?p=cancion+de+la+alegr+a+infantil&fr2=piv-web&fr=mcafee#id=2&vid=3845afd709a45b2c2133e4c15d302056&action=view](https://video.search.yahoo.com/search/video;_ylt=A0geKI.RQ81d.JcAUFBNyoA;_ylu=X3oDMTB0N2Noc21lBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDBHNIYwNwaXZz?p=cancion+de+la+alegr+a+infantil&fr2=piv-web&fr=mcafee#id=2&vid=3845afd709a45b2c2133e4c15d302056&action=view)



**Evaluación:** mediante la observación sistemática se comprobaría si los niños han adquirido los objetivos propuestos. Para que esto se consiga se motivaría a los niños para que se rían y disfruten.

Se harían repeticiones las veces que haga falta.

## SESION INTERIORIDAD

**Nombre:** DENTRO DE MAMÁ

**Grupo:** 25 menores, en grupo

**Edad:** 4 años, segundo Educación Infantil

**Tiempo:** 30 minutos aproximadamente

**Objetivos:**

- Recrear la experiencia de un bebé dentro de una tripa embarazada
- Imaginar ser mujeres embarazadas
- Valorar el cuidado maternal

**Contenidos:** Pensamiento creativo

**Materiales:** imágenes de mujeres embarazadas, cojines y música de relajación

**Desarrollo:**

Se comenzaría con el ritual previo de las sesiones de interioridad. Sentados en semicírculo, se enseñaría a los alumnos imágenes de mujeres embarazadas y se les haría preguntas sobre ellas, por ejemplo ¿Qué le pasa a esta mujer? ¿Qué tiene en la tripa? A continuación, se les contaría que las personas antes de nacer tenemos que vivir primero dentro de la tripa de las madres, que allí se está muy a gusto. Se preguntaría si la mamá de algún niño o niña está embarazada.

Se les explicaría que esto es muy especial y que tienen que recordar que lo más importante de nuestro ser siempre está “dentro” y puede salir hacia fuera. Se les entregaría un cojín para que se lo colocasen debajo de la camiseta imaginando que están embarazados, tendrían que acariciarse la tripa y ver lo importante que es una caricia.

Se les indicaría que se tumben de medio lado, y que encojan sus piernas uniendo sus brazos en su pecho, que cierren los ojos y que imaginen que están dentro de la tripa de su mamá. Se pondría música de relajación y se les pediría que se estiren y se vuelvan a incorporar. Una vez sentados con los ojos cerrados, tendrían que imaginarse dentro de la tripa de su mamá cuando estaba embarazada de ellos y sentir como estaban allí.

**Evaluación:** Se comprobaría si se han conseguido los objetivos propuestos.



## **SESION 2: TRISTEZA**

### **Objetivos:**

- Identificar la emoción de la tristeza y sus motivos
- Encontrar soluciones para afrontar la tristeza

**Contenidos:** Emoción de la tristeza

**Metodología:** El juego es el principio fundamental para abordar estas actividades además de la participación de todos los alumnos. Se tendría en cuenta el ritmo de aprendizaje de cada niño a la hora de llevar a cabo estas propuestas.

**Espacio:** Aula 4 años

**Tiempo:** Distintas actividades a lo largo de un día

**Material:** Se especifica en cada actividad

**Desarrollo:**

### **CUENTO**

“El osito de Valentina”



## ACTIVIDAD 1: TEATRO “PATITO FEO”

Tiempo: 20 min

Recursos: marionetas y cuento “Patito Feo”, teatrillo

Desarrollo: Los 5 primeros minutos se prepararía la actividad sacando la caja del teatrillo y las marionetas con la ayuda de los niños. Se les pediría que se sienten enfrente de él para comenzar la representación del cuento de Patito Feo.

Para hacer más dinámica la actividad se les haría en todo momento participe junto con las marionetas con preguntas como: “¿a qué si chicos?” “¿me ayudáis?”. Una vez terminado el teatro sería el momento de las preguntas como por ejemplo ¿Cómo se siente patito feo? ¿los demás patitos le quieren? ¿ayudamos a patito?

Al finalizar podrían experimentar y jugar con ellas, todo este proceso duraría 10 minutos.

Los últimos 5 minutos se pasaría a la recogida del teatro y las marionetas.



### **Cuento “Patito Feo”**

*La Señora Pata esperaba con ansias la llegada de sus siete patitos. Junto con sus amigas, observaban con mucha atención cada huevo. Un día comenzaron a romperse los cascarones y salieron seis hermosos patitos. Se percataron que todavía faltaba un patito por salir; esperaron hasta que de pronto salió un patito feo y muy diferente a los demás.*

*La Señora Pata se avergonzó porque tenía un patito feo y siempre trataba de esconderlo. Pasaban los días y el patito feo no mejoraba, se ponía más feo. Crecía demasiado rápido; era mucho más grande que los demás.*

*El patito feo se percató de que en ese lugar no lo querían y decidió escaparse. Al huir, llegó a una granja, en donde una vieja lo recibió; éste pensó que había encontrado un hogar. Ocurrió todo lo contrario, la vieja era mala y lo que quería era comérselo. El patito feo huyó de ese lugar.*

*Llegó el invierno y tuvo que pasarlo solo. Pasó momentos de hambre, frío y de miedo; ya que tenía que huir de los cazadores.*

*Llegó la primavera y el patito feo fue a un estanque, en donde se encontró con unos cisnes. Al verlos se sintió triste porque estos eran bellos y el no. Decidió hablarles y les dijo que si podía estar en el estanque junto a ellos. Le dijeron que sí; que todos eran como hermanos. El patito feo le dijo que no se burlarán de él y los cisnes le dijeron que porque se burlarían de él si eran iguales.*

*El patito feo se ve en el reflejo del agua y nota que era un hermoso cisne. Al darse cuenta fue feliz y vivió con ellos para siempre.*

## **ACTIVIDAD 2: GIRAMOS LA RUEDA**

Tiempo: 15 min

Recursos: Hoja con circulo dividido en 3 quesitos, pinturas, tijeras

Desarrollo: Todos sentados en la asamblea se les explicaría que en cada quesito de la ruleta hay una opción para evitar que estemos tristes (estaría escrito y con un dibujo representativo), cuando estén tristes tendrían que girar la flecha del medio de la ruleta y la opción que toque realizarla.

Una vez explicado, los alumnos se colocarían en sus mesas y comenzarían a pintar y decorar sus ruletas, una vez terminado las recortarían y con la ayuda de la profesora colocarían la flecha para así poder comenzar a jugar con ella.

### ACTIVIDAD 3: CUENTO MOTOR

Tiempo: 15 min

Recursos: cuento “El payaso risitas”

Desarrollo: Se explicaría a los niños lo que vamos a hacer, un cuento en el que el protagonista es un payaso al que tienen que imitar con los movimientos que él vaya realizando y las palabras que vaya diciendo.

Al terminar se preguntaría a los niños si les ha gustado ayudar al payaso risitas.

#### **Cuento “El payaso risitas”**

*Había una vez un payaso que no sabía reír y además cuando salía en el circo tampoco hacía gracia a los niños que iban a verlo. El payaso estaba muy triste (Poner cara triste, apretando labios suavemente y entornando los ojos). Pero un día cuando estaba medio dormido y pensando qué hacer para no estar triste y hacer reír a los demás, apareció su hada madrina, y le preguntó:*

– *¿Qué te pasa?*

– *Pues que cuando salgo al circo y hago la función, nadie se ríe. Vamos, no me río ni yo. Mira no se me mueve ninguna parte de mi cara, ni puedo levantar ni brazos ni pies, de triste que estoy.*

– *Bueno esto se va a solucionar muy pronto.*

*Entonces, sacó su varita mágica, y dijo unas palabras:*

– *Pata tááá pata tííí todo el mundo a reír. (Repetir).*

– *¿Ya está?, preguntó el payaso.*

– *Ya está, - le contestó -; en la próxima función, lo veremos.*

*Pero antes tengo que comprobar si tienes preparado la cara y todo el cuerpo para hacer reír a la gente. Tienes que moverlo todo, y entonces seguro que harás reír a todos y tú*

*también te reirás y estarás alegre. Yo te acompañaré. (Los niños acompañan todos los movimientos para ayudar al payaso).*

*Y así lo hizo: (Empezó a mover los ojos, abriendo y cerrando los dos a la vez, uno y otro alternando). (Luego continuo con los labios, haciendo pedorretas, juntándolos y separándolos sin hacer y después haciendo ruido, poniéndolo uno encima de otro, poniéndose serio y con sonrisa). El payaso, cada vez se iba poniendo más contento, porque cada vez movía más y mejor las partes de la cara. Siguió con la lengua (moviéndola de un lado para otro, de arriba a abajo, intentando tocar la nariz, dentro y fuera, paseándola por los dientes, rápido y lento).*

*Después hizo como si fuese a inflar un globo (tomaba aire por la nariz y soplaba suave por la boca, después más fuerte para inflarlo mejor, incluso soplaba tres veces seguidas). Todo iba saliendo muy bien y seguía más animado. (Luego empezó a repetir palabras acompañado de palmadas: pa-lo, pa-ta-ta, so-pa, mo-no, ca-fé, si-lla, ven-ta-na, ni-ño, pozo, de-do... Siguió diciendo expresiones inventándose diferentes ritmos: oooooe, hoolaaa, hola holaaa., aii, aiiiii, aiiii, eoo, eoo eooooo)*

*Cuando el payaso vio que todo le había salido estupendamente sonrió y le dio las gracias a su hada madrina, y se despidió de ella:*

*– ¡Adiós, adiós, muchas gracias!*

*Entonces el payaso actuó al día siguiente y muchos más días, y todos reían con las cosas que hacía (jajaja ja, jejejeje, jijijiji, jojojojojo, jujujuju). Nunca más estuvo triste, y siempre estaba alegre y riendo. Desde entonces le llamaban el payaso risitas. Por eso siempre debemos intentar estar alegres y contentos, para que los demás también lo estén. Colorín, colorado...*

**Evaluación:** Mediante la observación directa se comprobaría si han alcanzado los objetivos propuestos.

Se motivaría a los alumnos en la realización de las actividades siempre teniendo en cuenta el ritmo madurativo de cada niño, repitiendo todo lo que sea necesario para que sepan actuar en cada caso.

## SESION INTERIORIDAD

**Nombre:** MI CUEVA

**Grupo:** 25 menores, en grupo

**Edad:** 4 años, segundo Educación Infantil

**Tiempo:** 30 minutos aproximadamente

**Objetivos:**

- Utilizar formas de relajación consciente
- Vivir momentos de tranquilidad
- Valorar la importancia de la tranquilidad y la quietud

**Contenidos:** Conciencia corporal

**Materiales:** imágenes de osos polares

**Desarrollo:**

Se comenzaría con el ritual previo de las sesiones de interioridad. El alumnado se sentaría en círculo, y se les explicaría que vamos a experimentar y a estar tranquilos. Se les mostraría imágenes de osos polares y el cuento de una familia de osos blancos que viven en la Antártida donde hace mucho frío. La familia de osos, viven en cuevas para protegerse del frío; a pesar de que tienen mucho pelo es necesario que se protejan en cuevas en las cuales descansan durante mucho tiempo.

Después les explicaríamos que la tranquilidad y el descanso son muy importantes para el cuidado de uno mismo, y que estar inmóviles en ocasiones nos beneficia y nos relaja.

Los alumnos se sentarían por la sala en silencio. Les indicaríamos que tienen que cerrar los ojos e imaginarse que son osos polares, que comiencen a andar a cuatro patas como ellos. Cuando escuchen la palabra calor estos tendrían que quedarse quietos y hacer como que se cobijan en una cueva, tumbarse y relajarse durante 2 o 3 minutos simulando que están durmiendo. Tras terminar, se sentarían todos en círculo con los ojos cerrados y manteniendo el silencio para recordar cómo se sentían cuando eran osos polares.

**Evaluación:** Se comprobaría si se han conseguido los objetivos propuestos.

## **SESIÓN 3: MIEDO**

### **Objetivos:**

- Conocer la emoción del miedo mediante la comunicación oral
- Saber cómo se puede vencer el miedo
- Disfrutar con el taller de miedo
- Adquirir confianza y seguridad en uno mismo

### **Contenidos:** Emoción del miedo

**Metodología:** Se utilizaría el principio fundamental del juego y mediante el aprendizaje significativo se partiría de los conocimientos que ya tienen para adquirir otros nuevos.

Se realizaría un taller con material reciclado para la primera actividad

**Espacio:** Aula 4 años

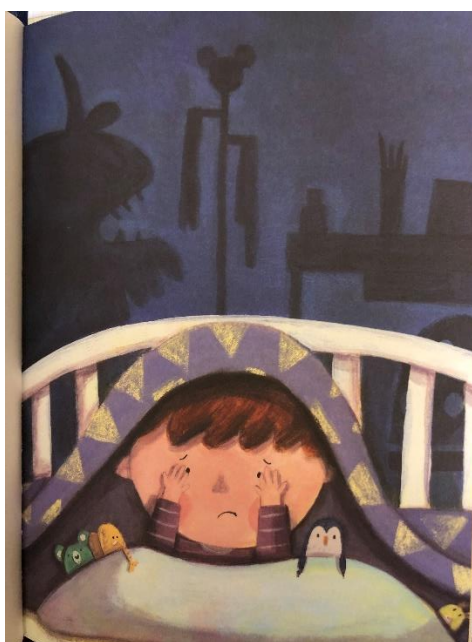
**Tiempo:** Distintas actividades a lo largo de un día

**Material:** Se especifica en cada actividad

### **Desarrollo:**

#### **CUENTO**

“Un monstruo en mi cama”





### **ACTIVIDAD 1: CAJITA COME MIEDOS**

Tiempo: 20 min

Recursos: Caja de cartón, acuarelas, ceras, pegatinas, folios, hueveras de cartón, ojitos de plástico y pegamento

Desarrollo: Se cogería una caja y se convertiría en la “cajita come miedos”, explicando a los alumnos para que se iría a utilizar. Una vez terminada la cajita, se procedería a entregarles unos folios o tarjetas para que expresase sus temores. En este momento sus miedos saldrían de su cuerpo y los plasmarían mediante dibujos en el papel.

Antes de introducir los miedos en la caja, en coloquio se preguntaría a los niños una serie de preguntas para que todos participasen, por ejemplo:

- Pedir que verbalice su miedo
- ¿Cuándo lo siento?
- ¿Por qué?
- ¿Qué pasa cuando tengo miedo? ¿Cómo me siento?

Seguidamente el niño tendría que deshacerse del miedo e introducirlo en la cajita, se le recordaría que los miedos algunas veces pueden escaparse, y que en caso de que esto suceda, tendrían que pedirles que vuelvan a su lugar, dentro de la cajita. Cuando hayan desaparecido, podrían sacarlos de la cajita y tirarlos o enterrarlos para así ser conscientes de que han superado ese miedo.

### **ACTIVIDAD 2: CONCURSO DE MONSTRUOS**

Tiempo: 15 min

Recursos: Folios, pinturas de cera

Desarrollo: Se comenzaría preguntando a los niños como se imaginan a los monstruos para que así puedan hacer su propio monstruo imaginario. Se les entregaría un folio y pinturas y podrían comenzar a diseñar su monstruo.

Al terminar le pondrían un nombre y contarían a la clase cómo es su monstruo. Se colocarían por la clase para que viesen como en realidad ¡No da tanto miedo!

### ACTIVIDAD 3: TRAGASUEÑOS

Tiempo: 15 minutos

Recursos: cuento “Tragasueños”, ilustraciones del cuento

Desarrollo: Todos los niños estarían sentados en el rincón de la asamblea y se comenzaría con el cuento de “Tragasueños” enseñándoles las distintas ilustraciones del cuento.

Al finalizar se harían una serie de preguntas para comprobar si se ha comprendido el cuento, como, por ejemplo: ¿Qué personajes aparecen en el cuento? ¿Qué pasó en el cuento? Y luego otras preguntas para reflexionar sobre la emoción del miedo, como, por ejemplo: ¿tenéis miedo a la noche? ¿por qué? ¿dormís solos? ¿necesitas luz para dormir? ¿Qué podríais hacer para no tener miedo?

Se propondría a los alumnos memorizar y recitar las palabras mágicas de Tragasueños, con la idea de que el niño aprenda a repetir las cuando tenga miedo a la noche o a las pesadillas.

*Resumen cuento “Tragasueños”*

*Había un país llamado Dormilandia, donde lo más importante para todos sus habitantes era dormir bien y nombraban rey a quien consiguiera dormir más profundamente.*

*En el palacio de los Sueños vivían el rey y la reina con su hija Dormilina, que dormía sola en una cama gigantesca con dosel. Pero cuando llegaba la noche nunca quería acostarse, tenía miedo porque sus sueños eran pesadillas. Sus padres estaban muy preocupados, cada vez estaba más pálida y más delgada. El rey consultó el problema, pero nadie le dio una solución, así que decidió marcharse por el mundo en busca del remedio contra los malos sueños.*

*Un día cansado de tanto caminar se perdió y de repente vio una pequeña luz, al acercarse observó que tenía brazos, piernas, una cabeza grande llena de pinchos y una boca enorme que siempre tenía abierta porque decía que tenía un hambre horrible.*

*El rey le contó lo que le pasaba a su hija y el hombrecillo dijo que le ayudaría. Y sobre una hoja de papel escribió unas palabras mágicas: “Tragasueños, Tragasueños... cómete los malos sueños que de noche me dan miedo”.*

*Le entrego el papel al rey y le mando dárselo rápidamente a Dormilina para que recitara el verso. Estaba ansioso de que un suelo entrara en su estómago y saciara su hambre, por eso se llamaba Tragasueños.*

*Como el rey estaba muy lejos del palacio, Tragasueños lo llevo volando sobre sus hombros hasta la habitación de su hija. Dormilina leyó las palabras mágicas y sus malos suelos se fueron con el Tragasueños.*

*Los tres se abrazaron emocionados y desde aquel día ya pudo dormir sola y tranquila en su cama.*



**Evaluación:** Mediante la observación sistemática se comprobaría si han adquirido los objetivos propuestos.

Se ayudará y motivará a los niños a que participen en la actividad.

## **SESION INTERIORIDAD**

**Nombre:** TE REGALO UN ABRAZO

**Grupo:** 25 menores, en grupo

**Edad:** 4 años, segundo Educación Infantil

**Tiempo:** 30 minutos aproximadamente

**Objetivos:**

- Sentir compasión ante el sufrimiento
- Aprender a acercarse a los demás con cariño
- Identificar situaciones de tristeza

**Contenidos:** Armonización emocional

**Materiales:** Imágenes de personas dándose abrazos

**Desarrollo:**

Se comenzaría con el ritual previo de las sesiones de interioridad. Se sentarían en círculo y se explicaría a los alumnos lo que se va a hacer. Se les mostraría unas imágenes de personas dándose abrazos y se les preguntaría que qué es lo que ven y por qué creen que se están abrazando.

Después se les preguntaría si ellos también dan abrazos o los reciben, el por qué los dan y qué sienten tanto al darles como al recibirles. Se debería motivar al alumnado a percibir las emociones de los demás para así mejorar el estado de ánimo de uno mismo.

Se llamaría a uno de los alumnos y se tendría que colocar frente a sus compañeros, contaría una situación en la que haya estado triste y los demás, uno a uno, manteniendo un orden se levantarían y tendrían que darle un abrazo diciéndole “te quiero”. Se repetiría esta dinámica con cada niño para que todos reciban abrazos, después comentarían que han sentido.

Para finalizar se pondrían de pies y se haría un gran círculo, se darían un abrazo único y común, al llegar al centro todos dirían “te quiero”.

**Evaluación:** Se comprobaría si se han conseguido los objetivos propuestos.

## **SESION 4: SORPRESA**

### **Objetivos:**

- Provocar la sorpresa en los niños
- Disfrutar con la sorpresa
- Potenciar el misterio de los niños

### **Contenidos:**

- Emoción de la sorpresa

**Metodología:** Uno de los principios que se trabajarían es la afectividad, socialización y colaboración con los padres a la hora de realizar las actividades. Se utilizaría el juego y la participación de todos los alumnos.

**Espacio:** Aula 4 años y aula usos múltiples

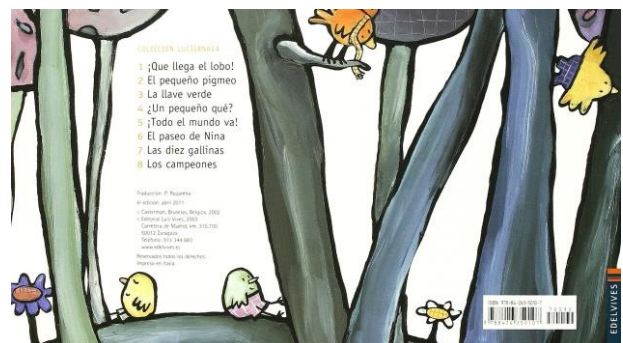
**Tiempo:** Distintas actividades a lo largo de un día

**Material:** Se especifica en cada actividad

### **Desarrollo:**

## **CUENTO**

“¡Qué llega el lobo!”



### **ACTIVIDAD 1: ¡SORPRESA!**

Tiempo: 20 min

Desarrollo: Con la colaboración de los familiares se podría realizar una gran sorpresa para los alumnos. Los padres, o familiares que pudiesen acudir a participar tendrían que venir disfrazados, y con libertad podrían cantar, bailar o hacer un teatro, leer un cuento...

Los más pequeños no sabrían que esto iría a ocurrir por lo que sería una ¡gran sorpresa!

### **ACTIVIDAD 2: ¡QUE SIGA LA FIESTA!**

Tiempo: 15 min

Recursos: globos de colores, música

Desarrollo: Después de enseñar nuestra canción a los familiares disfrazados, se seguiría con la fiesta sacando globos, disfraces y pintura de cara para que así los niños también puedan disfrutar y participar.

Se pondría música y ¡a bailar!

### **ACTIVIDAD 3: CAJA SORPRESA**

Tiempo: 15 min

Recursos: Caja, fruta, pelotas, llaves, pinturas, galletas, muñecos, etc.

Desarrollo: Se pedirían voluntarios y se animaría a los alumnos a salir a adivinar lo que hay dentro de la caja sorpresa. El alumno se tendría que dar la vuelta, y se enseñaría a los demás compañeros el objeto que se introduciría en la caja, una vez dentro, el niño tendría que darse la vuelta y comenzar a meter la mano para adivinar que es lo que hay dentro.

Se le iría preguntando: ¿es redondo?, ¿pesa?, ¿es suave?

Una vez que el niño diera su opinión de que es el objeto, se sacaría de la caja y se vería si es lo correcto. Seguidamente saldría otro alumno a la caja de las sorpresas.

**Evaluación:** En todo momento se observaría a los niños para comprobar si alcanzan los objetivos propuesto.

Se les motivaría a la hora de realizar las actividades para ayudarles si tienen alguna dificultad, propiciando un ambiente cómodo y seguro.

## SESION INTERIORIDAD

**Nombre:** EL BAILE DE LAS MARIPOSAS

**Grupo:** 25 menores, en grupo

**Edad:** 4 años, segundo Educación Infantil

**Tiempo:** 30 minutos aproximadamente

**Objetivos:**

- Relacionar el movimiento con el sentimiento
- Experimentar a través de la imaginación
- Sentir los movimientos corporales desde la imaginación

**Contenidos:** Expresión simbólica

**Materiales:** imágenes de mariposas y música de diferentes estilos

**Desarrollo:**

Se comenzaría con el ritual previo de las sesiones de interioridad. Se sentarían en semicírculo y se les mostraría las imágenes de mariposas haciéndoles preguntas como: ¿Qué son? ¿Qué colores tienen? Seguidamente se les enseñaría imágenes de la formación de una mariposa y se les explicaría que estas salen de un gusano de seda. Se les insistiría en la importancia que tiene cuidar a estos animales ya que son muy frágiles.

Deben descubrir que vivimos y actuamos según lo que sentimos en nuestro interior, cuando estamos tristes solemos movernos con lentitud y pausados, mientras que cuando estamos alegres nos movemos con agilidad. Las alumnas y alumnos deben aprender a identificar su estado de ánimo según cómo se mueven o actúan.

Se les mandaría que se distribuyeran por la sala, que se mantuviesen quietos y que cerrasen los ojos imaginándose que son mariposas de distintos colores; cuando se pusiese música de diferentes estilos ellos tendrían que bailar como sintiesen, en ese momento deberían abrir los ojos y comenzar a desplazarse por la sala al ritmo de la música.

Se repetiría esta dinámica con diferentes estilos de música.

**Evaluación:** Se comprobaría si se han conseguido los objetivos propuestos.



## **SESION 5: ASCO**

### **Objetivos:**

- Identificar el asco mediante sabores: dulce, salado y agrio
- Identificar el asco mediante olores: frascos aromáticos
- Identificar el asco mediante texturas: rugoso, terciopelo y algodón

**Contenidos:** Emoción del asco

**Metodología:** Aprendizaje significativo partiendo de lo que ya saben para adquirir conocimientos nuevos. Experimentación mediante un enfoque globalizador.

**Espacio:** Aula 4 años

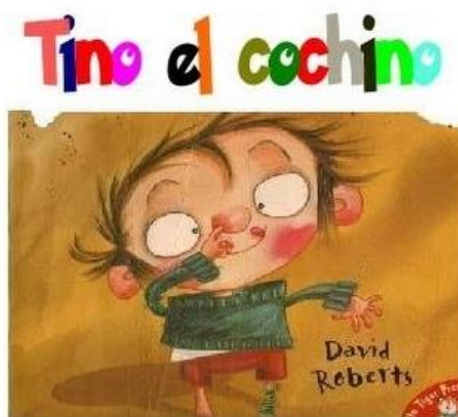
**Tiempo:** Distintas actividades a lo largo de un día

**Material:** Se especifica en cada actividad

**Desarrollo:**

### **CUENTO**

“Tino el Cochino”



## **ACTIVIDAD 1: SABORES**

Tiempo: 20 min

Recursos: sal, limón, azúcar y platos de plástico.

Desarrollo: Con la ayuda de los niños se comenzaría con la preparación poniendo la sal, el limón y el azúcar en distintos platos de plásticos (el limón estará cortado) encima de una mesa.

Se les explicaría que es cada cosa y que sabor tiene. El limón es agrio, la sal es salada y el azúcar es dulce.

Se pedirían voluntarios y se motivaría en todo momento a los alumnos para participar. De uno en uno irían pasando por cada plato para probar los distintos sabores. Cada vez que lo probasen se observaría la cara de cada niño y se le preguntaría “¿te gusta?” “¿te da asco?” “¿lo volverías a probar?” así hasta que todos los niños pasasen por todos los sabores. Los últimos 5 minutos recogerían los platos tirándolo al cubo de reciclaje o comprobando si se pueden reutilizar.

## **ACTIVIDAD 2: OLORES**

Tiempo: 15 min

Recursos: 3 frascos aromáticos

Desarrollo: Todos los alumnos estarían sentados en el rincón de la asamblea y se colocaría en el medio 3 frascos aromáticos. Se les explicaría que hay muchos olores que nos gustan, pero hay otros que no son de nuestro agrado.

De uno en uno tendrían que ir oliendo cada uno de los frascos y se les iría preguntando “¿te gusta?” “¿te da asco?” “¿lo quieres volver a oler?” y así sucesivamente hasta que todos los niños hayan pasado por los 3 frascos. También se les preguntaría cual es el que más y el que menos les ha gustado.

### ACTIVIDAD 3: TEXTURAS

Tiempo: 15 min

Recursos: estropajo, tela de terciopelo, algodón

Desarrollo: Todos los niños estarían sentados en círculo y se colocarían las 3 texturas en el medio. Se les iría explicando que es cada cosa y que textura tiene, suave, rugoso... además habría que decirles que a cada uno nos produce una sensación agradable o desagradable.

Con un orden tendrían que ir pasando por las diferentes texturas y en cada una se les preguntaría “¿te gusta?” “¿te da asco?” “¿lo quieres volver a tocar?” y así sucesivamente hasta que todos los niños hubiesen pasado por todas las texturas.

**Evaluación:** Con la observación sistemática se comprobaría si se han cumplido los objetivos propuestos además se vería la reacción que ha tenido cada niño.

Se debería motivar a todos los niños para que participasen sin obligar a que ninguno pruebe, toque o huela algo que no quiera, respetando siempre los gustos de cada niño. También se tendría en cuenta a la hora de elegir los materiales si hay algún intolerante o algún alérgico.

## **SESION INTERIODAD**

**Nombre:** LA FLOR DE MI FAMILIA

**Grupo:** 25 menores, en grupo

**Edad:** 4 años, segundo Educación Infantil

**Tiempo:** 30 minutos aproximadamente

**Objetivos:**

- Identificar y valorar a los seres queridos de la familia
- Expresarse y sentir la unidad a través del cuerpo
- Escuchar a los demás

**Contenidos:** Crecimiento espiritual

**Materiales:** Una margarita grande

**Desarrollo:**

Se comenzaría con el ritual previo de las sesiones de interioridad. Se sentarían en círculo y se les mostraría una margarita. Se les haría ver como cada uno de sus pétalos están unidos al centro, se contarían cada uno de ellos y se pasaría la flor por todo el círculo para que cada alumno la sujete con delicadeza y la huela. Después se colocaría en un florero en un lugar visible de la clase.

Se explicaría a los alumnos que su vida es como una margarita, ellas y ellos son el centro y los pétalos son sus familiares que están unidos por amor. Deben aprender y valorar la importancia de la familia y de los seres queridos que la componen.

Se indicaría a los alumnos que se tumbasen boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo formando un círculo con las cabezas pegadas unas a otras, como los pétalos de una margarita, y tendrían que estar en silencio. Se les invitaría a que salgan al centro por turnos de manera individual y que se sentasen en el medio, tendrían que decir su nombre en voz alta y los nombres de sus familiares. Para finalizar, todos tumbados formando la margarita iríamos mencionando el nombre de cada uno de ellos diciendo la frase “en nuestra margarita de clase está (el nombre de la niña y/o niño)”.

**Evaluación:** Se comprobaría si se han conseguido los objetivos propuestos.

## **SESION 6: ENFADO**

### **Objetivos:**

- Conocer e identificar el enfado
- Desarrollar la capacidad de controlar el enfado
- Canalizar sus emociones mediante la relajación y la concentración

### **Contenidos:** Emoción del enfado

**Metodología:** Se utilizaría el aprendizaje significativo partiendo de los conocimientos que ya tienen adquiridos para aprender otros nuevos. También se utilizaría el principio globalizador para trabajar con los niños la relajación y el juego como base fundamental.

**Espacio:** Aula 4 años

**Tiempo:** Distintas actividades a lo largo de un día

**Material:** Se especifica en cada actividad

### **Desarrollo:**

#### **CUENTO**

“Los dientes voladores”



## ACTIVIDAD 1: EL MOSNTRUO DE LA RABIA

Tiempo: 20 min

Recursos: Folios, pinturas, bote o recipiente grande con tapa

Desarrollo: Tras haber hecho un coloquio con los niños sobre en enfado, sentados en sus sillas, se les entregaría un folio en blanco y se les diría que pensasen en algo que les haga estar muy enfadados y lo expresen en el papel, pueden hacer lo que quieran (rayas, círculos, un dibujo en concreto), se les mostraría un ejemplo en la pizarra.

Una vez terminado, habría que decir a los niños que a su monstruo de la rabia le faltan los ojos, la boca, los pies y los brazos. Una vez terminado ¡ya estaría listo su monstruo de la rabia!

Acto seguido, se pediría a los niños que “hagan con el dibujo lo que ellos quieran” podrían romperlo, arrugarlo... esos dibujos y restos de dibujos les tendrían que meter en el frasco, y una vez todos dentro se cerraría por completo.



## ACTIVIDAD 2: EL BOTE DE LA CALMA

Tiempo: 15 min

Recursos: bote de plástico, agua templada, pegamento glitter, colorante alimenticio, purpurina de color.

Desarrollo: Se comenzaría explicando a los alumnos que se va a realizar un bote de la calma para poder relajarnos cuando estamos nerviosos. En todos los pasos que se irían haciendo para hacer el bote de la calma participarían los niños con un orden.

Pasos:

1. Se vierte el agua templada en el bote de plástico
2. Se añaden dos cucharadas soperas de pegamento y se mezcla bien con una cuchara, un palo o agitándolo.
3. Se añaden 2 o 3 cucharadas de purpurina y se vuelve a mezclar
4. Se añaden una gotita de colorante líquido para que el agua tenga otro color

El bote de la calma es ideal para que los niños cuando estén nerviosos puedan relajarse y sentirse mejor.



### ACTIVIDAD 3: LA LLAMA DEL ENFADO

Tiempo: 15 min

Recursos: Vela del enfado

Desarrollo: Se sentarían todos en el rincón de la asamblea y les explicaríamos lo siguiente: “El enfado es una emoción normal y natural, todos alguna vez nos hemos enfadado cuando nos hemos molestado con algo. No pasa por estar enfadados, pero debemos tener cuidado con nuestro enfado ya que el enfado es como una llama de fuego. Cuando el enfado crece la llama se extiende, si se extiende hacia fuera quema a las personas que están cerca, y en cambio si la llama se extiende por dentro nos quema a nosotros. Entonces ¿qué podemos hacer con el enfado, si dentro nos hace daño y fuera daña a los demás? La solución consiste en aprender a apagar la llama.”

Una vez explicado esto, se le repartiría a cada uno una cartulina con una vela dibujada. En otra cartulina tendríamos varias escenas que muestran situaciones que pueden provocar enfados. Por ejemplo: cuando me riñen, cuando alguien no me deja sus juguetes, cuando me quitan mis juguetes, cuando pierdo un juego... y se les explicaría estas situaciones a los niños. Seguidamente tendrían que encender la llama del enfado, para ello recortarían las situaciones que a cada uno le causa enfado o también podrían dibujar otras que se les ocurran. Se irían pegando en la vela formando poco a poco una llama.

Se preguntaría a los niños: “¿Cómo se apagaría la vela? Habría que seguir unas instrucciones que no se os pueden olvidar, tenéis que prestar mucha atención y seguirlas cada vez que estéis enfadados”

1. Me quedo quieto, cierro los ojos
2. Si lo necesito voy a un lugar tranquilo
3. Soplo y soplo la llama, soplo para apagar la llama del enfado, soplo suavemente para apagarla poco a poco sin quemarme.
4. Cuento las veces que soplo despacio y si sigo enfadado repito.

Se iría soplando mientras se van explicando las instrucciones, y al soplar se irían despegando las cosas que les hacen enfadar de la llama.

**Evaluación:** mediante la observación sistemática se comprobaría si los objetivos se han conseguido. En todo momento se motivaría a los alumnos para que participen.



## SESION INTERIORIDAD

**Nombre:** UN MANDALA CON MIS MANOS

**Grupo:** 25 menores, en grupo

**Edad:** 4 años, segundo Educación Infantil

**Tiempo:** 30 minutos aproximadamente

**Objetivos:**

- Crear a partir de la imaginación
- Trabajar con diferentes colores libremente

**Contenidos:** Pensamiento creativo

**Materiales:** Mandala tamaño DIN A3, papel continuo blanco, platos de plástico, pintura de dedos.

**Desarrollo:**

Se comenzaría con el ritual previo de la sesión de interioridad. Todos se sentarían en círculo y se les mostraría el gran mandala, se comenzaría recorriendo con el dedo sus formas de manera que los alumnos centraran la atención en ellas. Después se les diría que se fijasen en los colores (por ejemplo: “este mandala es azul como...”; y ellos responderían “¡el cielo!”).

Se dejaría el mandala en el centro y se les explicaría que, gracias a los colores, lo que nos rodea y lo que somos es más rico y variado.

En el centro se colocaría también el papel continuo y los alumnos tendrían que cerrar los ojos y dibujar en el aire el círculo de un mandala, también tendrían que pensar en su color. A continuación, se iría llamando uno a uno a los alumnos y se les iría pintando las manos del color que hayan pensado y dejarían en el círculo central del papel continuo su marca.

**Evaluación:** Se comprobaría si se han conseguido los objetivos propuestos.

## **SESION FINAL: INTERIORIZACION DE EMOCIONES**

### **Objetivos:**

- Representar las emociones
- Identificar expresiones de las emociones en nosotros mismos y en los demás.
- Experimentar con las emociones que produce la música

**Contenidos:** Emociones: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, asco y enfado.

**Metodología:** Juego como principio fundamental para realizar las actividades, afectividad y socialización a la hora de experimentar.

**Espacio:** Aula 4 años

**Tiempo:** Distintas actividades a lo largo de un día

**Material:** Se especifica en cada actividad

### **Desarrollo:**

## **CUENTO**

“El monstruo de colores”



## ACTIVIDAD 1: EL CUBO DE LAS EMOCIONES

Tiempo: 20 min

Recurso: Cubo de las emociones, alfombra

Desarrollo: Durante los 5 primeros minutos los niños ayudarían a preparar la actividad colocando una alfombra en el medio de clase, se quitan sus zapatos y se ponen cómodos. Se les explicaría que tenemos un cubo de las emociones, el cual le vamos a tirar como si fuese un dado, y depende de la cara que salga, hablaríamos de una u otra emoción, pero, antes de nada, se les diría que tienen que realizar el suyo propio.

Se les repartiría un folio con el dibujo de un cubo con cada una de las emociones en sus caras, para que lo decorasen como quisiera.

Una vez terminado, se sentarían en un círculo y se pedirían voluntarios para salir a tirar el cubo. El niño, dependiendo de la emoción que salga, tendría que decir cuál es y a su vez todos tendrían que imitar la cara que haya en el cubo, hablarían un poco de esa emoción y nos contarían cuando les ocurre y porqué. Esto se realizará con todos los niños, de uno en uno, para comprobar si han aprendido de las emociones y detectar si tienen algún problema a la hora de identificarlas. Los últimos 5 minutos se realizaría la recogida del cubo, de la alfombra y se podrían sus zapatos.



*El dado de las emociones*

## **ACTIVIDAD 2: MEMORI DE EMOCIONES**

Tiempo: 15 min

Recursos: Tarjetas con imágenes de las distintas emociones.

Desarrollo: Se sentarían en el rincón de la asamblea y se les explicaría que van a jugar al memori de las emociones. Se les iría enseñando cada una de las tarjetas de las emociones y después se comenzaría a ponerlas hacia abajo sobre el suelo.

Cada niño tendría que salir al medio y levantar dos cartas, tendría que irse fijando donde están colocadas para así adivinar donde está la pareja de la carta que ha destapado.

## **ACTIVIDAD 3: SENTIMOS LA MUSICA**

Tiempo: 15 min

Recurso: Música de diferentes tipos

Desarrollo: Tras haber realizado todas las sesiones se repetiría la misma actividad que en la primera sesión para comprobar que sienten y que ha aprendido cada niño. ¿Qué emoción has sentido con esta melodía? ¿Te ha gustado?

**Evaluación:** Al terminar todas las sesiones, y mediante la observación sistemática de esta última, se pasaría a rellenar la tabla de ítems de la evaluación final para comprobar si se han adquirido todos los objetivos propuestos o se necesita alguna adaptación en las actividades.

En todo momento se tendría en cuenta las características y los ritmos madurativos de cada niño.

## SESION MINDFULNESS

**Nombre:** ¿Qué somos?

**Grupo:** 25 menores, en grupo

**Edad:** 4 años, segundo Educación Infantil

**Tiempo:** 30 minutos aproximadamente

### Objetivo

- Tener conciencia de las distintas posturas
- Mostrar atención hacia cada una de ellas
- Reproducir la postura de la profesora a partir de la información visual

### Desarrollo:

Se colocarían por la sala sentados y en silencio para comenzar con la clase de yoga. Se empezaría respirando y teniendo conciencia de nuestro propio cuerpo, a ir viajando por nuestro interior.

Una vez de pies, se les explicaría que se van a realizar una serie de posturas de yoga para niños. Primero la haría la profesora para que luego ellos puedan imitarla.

Se comenzaría con la postura del gato “cen”, después se sigue con el perro “yogui” y la cobra, entre otros animales. Todas estas posturas, se realizarían de manera tranquila y marcando bien cada una de ellas.

Por ejemplo, la postura del gato “cen”: nos colocamos a 4 patas, cuando el gato se enfada se eleva la espalda todo lo que podamos metiendo el ombligo y por el contrario cuando está contento saca el culo todo lo que podamos.

Seguidamente se terminaría con el “saludo al sol”, una unión de todas las posturas mediante una canción.

**Evaluación:** Se comprobaría si se han obtenido los objetivos propuestos

## CANCIÓN PARA TODAS LAS SESIONES

### “La canción de las emociones”

*Estoy contenta, que sonriente que estoy, a mis amigos voy a ver y un abrazo les doy.*

*Bailo contenta, me siento requetebién y os quiero ver contentos también. (Bailar contentos y alegres)*

*¡Enfadado! Hoy estoy así, me enfado y pataleo todo lo veo gris. Me pongo muy serio, no me siento feliz. ¡enfádate fijándote en mí! (todos pataleando enfadados)*

*Estoy triste ¿Por qué será? No puedo sonreír, no quiero ni jugar. Me friego los moquitos que se escapan al llorar. ¡A ver si me sabéis imitar! (poner cara de tristes)*

[https://www.youtube.com/watch?v=lwBteVbTGCM&index=11&list=PL8Opve81cSHPwL6cHjD3H45cjDZU\\_z8yp](https://www.youtube.com/watch?v=lwBteVbTGCM&index=11&list=PL8Opve81cSHPwL6cHjD3H45cjDZU_z8yp)

## CORTO EDUCATIVO

### CORTO EDUCATIVO, LAS EMOCIONES - YouTube

[https://www.youtube.com > watch](https://www.youtube.com/watch)



17 abr. 2017 - Subido por Elena Laguna Alonso

Con este **corto educativo** sobre las **emociones**, se pretende que los niños interioricen la importancia que ...

<https://www.youtube.com/watch?v=OrH7r6CKcYU>

**ANEXO 4. EVALUACIÓN.****1. EVALUACIÓN TABLA DE ITEMS****Evaluación inicial**

ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
Reconoce la emoción de la alegría			
Reconoce la emoción de la tristeza			
Reconoce la emoción del miedo			
Reconoce la emoción de la sorpresa			
Reconoce la emoción del asco			
Reconoce la emoción del enfado			

**Evaluación final**

ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
<b>ALEGRIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica la emoción de la alegría</li> <li>- Reconoce su gesto</li> <li>- Identifica sus emociones positivas</li> <li>- Sabe reírse de uno mismo y de los demás</li> </ul>			
<b>TRISTEZA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica la emoción de la tristeza</li> <li>- Sabe identificar cuáles son sus motivos</li> <li>- Encuentra soluciones para afrontarla</li> </ul>			
<b>MIEDO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica la emoción del miedo</li> <li>- Sabe cómo puede vencer esta emoción</li> <li>- Tiene confianza y seguridad en sí mismo</li> </ul>			

<p><b>SORPRESA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica la emoción de la sorpresa</li> <li>- Disfruta con esta emoción</li> <li>- Tiene misterio ante situaciones</li> </ul>			
<p><b>ASCO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica el asco mediante sabores: dulce, salado y agrio</li> <li>- Identifica el asco mediante olores: frascos aromáticos</li> <li>- Identifica el asco mediante texturas: rugoso, terciopelo y algodón</li> </ul>			
<p><b>ENFADO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica la emoción del enfado</li> <li>- Controla el enfado</li> <li>- Canaliza sus emociones mediante la relajación y concentración</li> </ul>			
Disfruta con las actividades			
Muestra interés por las actividades			
Muestra empatía con sus compañeros			
Respeto el material			

MINDFULNESS			
ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explora movimientos que impliquen diferentes calidades tónicas</li> <li>- Tiene conciencia de las distintas posturas</li> <li>- Muestra atención hacia las posturas</li> <li>- Reproduce las posturas a partir de la información visual</li> </ul>			



INTERIORIDAD			
ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recrea la experiencia de un bebe dentro de una tripa embarazada</li> <li>- Imagina ser una mujer embarazada</li> <li>- Valora el cuidado maternal</li> <li>- Utiliza formas de relación consciente</li> <li>- Valora la importancia de la tranquilidad</li> <li>- Siente compasión ante el sufrimiento</li> <li>- Sabe acercarse a los demás con cariño</li> <li>- Sabe moverse mediante la imaginación</li> <li>- Identifica y valora a los seres queridos de la familia</li> <li>- Escucha a los demás</li> </ul>			

### AUTOEVALUACION. TABLA DE ITEMS

#### Autoevaluación

ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
Los objetivos han sido los correctos			
Los tiempos han sido los adecuados			
Los materiales han sido los necesarios			
Se ha dado un buen clima en el aula			
Se han necesitado adaptaciones			
La motivación ha sido la adecuada			
Mi actitud ha sido la correcta			