



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO FIN DE GRADO:

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL

Presentada por Silvia Pérez Alonso para optar al Grado de Educación Infantil por la
Universidad de Valladolid

Curso 2019/2020

Tutelado por: Bartolomé Rubia Avi

RESUMEN

Este trabajo de fin de grado está dividido en cinco secciones principales que se desarrollarán tras realizar la introducción, nombrar los objetivos y realizar la justificación:

La fundamentación teórica, el diseño, la propuesta didáctica, el contexto y las conclusiones.

En la fundamentación teórica, en primer lugar, se analiza brevemente el recorrido del concepto de inteligencia emocional hasta nuestros días. Tras una pequeña contextualización mediante el análisis del concepto de inteligencia emocional y emoción, nos adentraremos en el concepto principal, la educación emocional. Se explicará cómo se ha puesto en práctica y como se ha ido desarrollando esta educación en las últimas décadas y se analizará la formación que recibe el profesorado para educar las emociones. Estudiaremos los beneficios que tiene la implementación de una educación emocional en el aula y después nos centraremos en un recurso para trabajar las emociones, el mindfulness.

En segundo lugar, se describirá la metodología explicando las estrategias utilizadas para elaborar mi propuesta didáctica.

En tercer lugar, se realizará la propuesta didáctica basándonos en la teoría constructivista del aprendizaje de Lev Vygotski, en la zona de desarrollo próximo y en el andamiaje como fundamentos para desarrollar la unidad.

Por último, se describirán las conclusiones halladas a lo largo de la elaboración del trabajo.

Palabras clave

Educación emocional, educación infantil, emoción, mindfulness, propuesta didáctica, desarrollo, herramientas, conciencia emocional, regulación emocional, empatía, sentimientos, social.

Abstract

This final thesis is divided into five main sections that I will develop after the introduction, the objectives, and the justification:

Theoretical foundation, design, didactic proposal, context and conclusions.

Firstly, in the theoretical foundation, I briefly analyze the concept of emotional intelligence throughout time. After a small contextualization through the analysis of the concept of emotional intelligence and emotion, I will go into the main concept, emotional education. I will explain how it has been implemented and how this education has developed in recent decades. I also will analyze the training that teachers receive to educate emotions and I will study the benefits of implementing an emotional education in the classroom. Finally, I will focus on a resource to work on the emotions, the mindfulness.

In the second place, I will describe the methodology explaining the strategies used to elaborate my teaching proposal.

Thirdly, I will base my didactic proposal on the constructivist theory of Lev Vygotsky, based on the area of near development and scaffolding as the fundamentals to develop the unity.

Finally, I will describe the conclusions found throughout the work.

Keywords

Emotional education, early childhood education, emotion, mindfulness, didactic proposal, development, tools, emotional awareness, emotional regulation, empathy, feelings, social.

ÍNDICE

Introducción	5
Objetivos	6
Justificación	8
Fundamentación teórica	10
Conceptualización.....	10
Emoción.....	12
Características emocionales de la etapa de educación infantil.....	13
Inteligencia emocional.....	14
Clasificación de la inteligencia emocional.....	15
Controversia sobre el concepto de inteligencia emocional.....	18
Medición de la inteligencia emocional.....	18
Educación emocional.....	21
Formación y puesta en práctica.....	21
Utilidad de la educación emocional en el aula.....	22
Directrices a tener en cuenta por parte del profesorado en educación emocional.....	26
Mindfulness.....	27
Diseño	29
Propuesta didáctica	31
Contextualización.....	31

Temporalización.....	31
Destinatarios.....	31
Actividades.....	31
Pautas para llevar a cabo en el día a día en el aula cuando se creen las situaciones óptimas.....	32
Actividades para trabajar las emociones.....	37
La percepción emocional.....	37
La regulación emocional.....	40
La autoestima.....	43
La empatía.....	44
Organización de las sesiones.....	48
Contexto.....	52
Conclusiones.....	53
Bibliografía.....	55
Anexos.....	60
Anexo I Clasificación de la inteligencia emocional.....	60
Anexo II Bola expandible para respirar.....	61

INTRODUCCIÓN

En toda aula de educación infantil es necesario que haya un sitio para el desarrollo y expresión de las emociones de todo el alumnado.

Las emociones nos acompañan a lo largo de nuestra vida, influyen nuestras decisiones y condicionan nuestra forma de actuar.

Cada persona vive las emociones de forma diferente y las interpreta según experiencias o vivencias anteriores, sus aprendizajes y la situación en la que se encuentren.

No debemos olvidar que la forma en la que educamos, por ejemplo, el uso del premio o del castigo en determinadas circunstancias y otras estrategias, promueven o retardan las capacidades emocionales de los niños.

Educar en las emociones nos aporta futuros adultos con unas capacidades óptimas para utilizar, de forma adecuada, esa función adaptativa que tienen las emociones de forma que sabrán desenvolverse en su entorno tanto laboral, social como familiar.

OBJETIVOS

Objetivos extraídos de DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

- 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.
- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, actuar con confianza y seguridad, y desarrollar actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración.

II. CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

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

III. 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.
- Comprender las informaciones y mensajes que recibe de los demás, y participar con interés y respeto en las diferentes situaciones de interacción social. Adoptar una actitud positiva hacia la lengua, tanto propia como extranjera.

JUSTIFICACIÓN

He decidido investigar sobre la educación emocional debido a que considero que trabajarla en edades de educación infantil es vital para un buen desarrollo futuro e influye en muchos aspectos de la vida, destacando el éxito académico entre muchos otros.

Hoy en día, hay muchos colegios en los cuales las emociones no se trabajan, y muchos otros donde no se trabajan de forma adecuada. Por lo tanto, tenemos que buscar métodos que sean realmente eficaces y se adapten a todos los niños.

Esta falta de educación emocional se debe a la falta de formación y de conocimiento del profesorado, no sólo en como trabajar la educación emocional con los niños sino en cómo educar sus propias emociones, cómo trabajar su propia inteligencia emocional. Si el profesorado no tiene estos conocimientos, no podrán transmitirlos de forma efectiva a los niños y niñas, al igual que si no supieran matemáticas no podrían enseñar a sumar.

Además, nos enfrentamos a unas nuevas generaciones las cuales viven en la sociedad de las telecomunicaciones, donde tienen acceso a cantidad de escenas violentas en diferentes series, películas o videojuegos, los niños van asimilando este contenido como algo normalizado y van perdiendo cada vez más empatía.

Para justificarlo desde el DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, requiere trabajar los siguientes contenidos:

- Área conocimiento de sí mismo y autonomía personal
 - Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias.
 - 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.

- Área conocimiento del entorno
 - Regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo.
 - Incorporación de pautas de comportamiento para unas relaciones sociales basadas en el afecto y el respeto.

- Área lenguajes: comunicación y representación
 - 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.
 - Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que sus mensajes son escuchados y respetados por todos.
 - Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.
 - 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.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

CONCEPTUALIZACIÓN

En este apartado nombraré algunos autores y experiencias educativas que han sido notablemente importantes en el desarrollo del concepto de inteligencia emocional y describiré brevemente sus aportaciones.

- Programas de educación afectiva¹: Estos programas se crearon en los años 70 ya que se consideraba que los niños aprendían más si estaban motivados y felices. Los objetivos eran: *“fomentar el desarrollo personal a través de la introspección, el autoconocimiento, la clarificación de valores y la potenciación de la autoestima.”* Estos programas no fueron muy efectivos, posiblemente debido al desconocimiento de cómo desarrollar estas habilidades en los alumnos, pero se puede considerar la chispa que promovió los programas de alfabetización emocional que se crearán posteriormente.
- Inteligencias múltiples, Howard Gardner² (1983): Gardner defendía que existen 8 tipos diferentes de inteligencia, entre ellas la interpersonal y la intrapersonal que definen características de la inteligencia emocional.
 - Inteligencia intrapersonal: *“Este tipo de inteligencia nos permite formar una imagen precisa de nosotros mismos; nos permite poder entender nuestras necesidades y características, así como nuestras cualidades y defectos.”* Es la capacidad de entender lo que sentimos y permitir que estos sentimientos nos guíen y ayuden en la forma de actuar.
 - Inteligencia interpersonal: *“Este tipo de inteligencia nos permite entender a los demás. Está basada en la capacidad de manejar las relaciones humanas, la empatía con las personas y el reconocer sus motivaciones, razones y emociones que los mueven.”*

¹ Construyendo salud promoción del desarrollo personal y social, M^a Ángeles Luengo ,José A. Gómez-Fraguela, Antonio Garra, Estrella Romero y José Manuel Otero-López

² Mercadé, A. (s.f.). Los 8 tipos de inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples.

Esta inteligencia es útil en nuestra vida social, en nuestras relaciones con otras personas. Es muy importante, ya que, debido a que somos seres sociales que constantemente nos relacionamos con otras personas, la forma en relacionarnos con ellas condicionará mucho nuestro futuro tanto a nivel laboral como personal.

- P. Salovey y J. D. Mayer¹ (1990): Salovey y Mayer definen inteligencia emocional como un tipo de inteligencia social que involucra la capacidad de controlar nuestras propias emociones y las de otros, de diferenciarlas y de usar la información que nos dan para guiar nuestros pensamientos y acciones.

Según estos autores las emociones pueden ser definidas como: *“Respuestas organizadas, que cruzan los límites de muchos subsistemas psicológicos, incluidos los sistemas fisiológicos, cognitivos, motivacionales y experienciales.”*

Las emociones surgen típicamente en respuesta a un evento, ya sea interno o externo, que tiene un significado validado positiva o negativamente por el individuo.

- Daniel Goleman (1995): Este autor popularizó el concepto de inteligencia emocional con su libro “Emotional intelligence”.

En este libro Goleman define la inteligencia emocional como “la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás”.

Goleman también habla de la educación emocional la cual llama “alfabetización emocional” considerada igual de importante que aprender matemáticas o a leer. Destaca un programa llamado “Self Science” en el cual se trabajan cuestiones emocionales con los niños para que aprendan a manejar las emociones que nacen en ellos y enseñarles a lidiar con ellas.

¹ The intelligence of emotional John D. Mayer y Peter Salovey

EMOCIÓN

Para poder llevar a cabo un buen programa de educación emocional en el aula primero debemos plantearnos qué es una emoción y qué es la inteligencia emocional.

En el artículo: “Inteligencia emocional y rendimiento escolar: Estado actual de la cuestión” escrito por M^a Isabel Jiménez Morales y Esther López-Zafra nos explican como la emoción ha sido comúnmente asociada con el miedo a los comportamientos irracionales. Anteriormente se consideraba que una mente racional es la que actúa con coherencia lógica y orden y que las emociones estaban asociadas con los comportamientos irracionales, por lo tanto, no tenían cabida en los procesos de inteligencia y se les daba más importancia a los procesos cognitivos.

En los últimos 15 años la forma de considerar las emociones y su utilidad ha cambiado sustancialmente debido a que las emociones tienen un papel más importante en nuestra sociedad y por lo tanto se ha investigado más sobre este campo.

Las emociones tienen muchas utilidades en nuestra vida, contienen información que debe ser reconocida y entendida para tomar buenas decisiones, nos ayudan a conocer qué problemas debemos resolver y en qué orden debemos hacerlo, nos ayudan a identificar los elementos que debemos tener en cuenta al tomar una decisión, trabajando junto a la razón. Por lo tanto, es necesario que haya una interacción adecuada entre la emoción y la cognición.

Aunque en las escuelas no se da tanta importancia, Jonathan Cohen en el artículo “*Social and Emotional Education: Core concepts and practices*”(2001) nos explica que para un niño es tan importante conocer y controlar nuestras emociones como saber los colores o sumar.

En resumen, las emociones nos sirven como un filtro que selecciona lo prioritario para ser evaluado y focaliza nuestra atención en los aspectos primordiales.

Características emocionales de la etapa de educación infantil.

Los niños al nacer experimentan emociones globales que con el paso de los años se van convirtiendo en más específicas.

Analizando el programa “California Childcare Health Program. (2006)” se han extraído los datos más significativos del desarrollo emocional en los niños de tres, cuatro y cinco años.

A los 3 años aproximadamente se comienza a tener el autoconcepto de sí mismos como personas únicas lo que genera nuevas emociones más complejas. Algunas de estas emociones son el miedo, el orgullo, la culpa y la vergüenza y es importante que el alumnado sepa cómo lidiar y manejar estas emociones.

A los 4 años los niños ya saben ocultar sus emociones en ciertas ocasiones, empieza a conocer las consecuencias de sus actos por lo que sabe que debe reprimir algunas acciones, aunque en ocasiones no pueda controlarse, por ejemplo, tener una rabieta cuando no consigue lo que quiere. Los maestros pueden educarles de forma que busquen otras respuestas más adecuadas a su frustración, demostrándoles que son más efectivas. A partir de esta edad la comunicación a través del habla comienza a ser importante en sus vidas, comenzará a tener la capacidad de expresar lo que quiere y lo que siente a través de palabras. También a esta edad comienza a regular las emociones más básicas utilizando diferentes técnicas como el juego simbólico, el cual les sirve como descargar emocional adoptando otros roles.

A los 5 años los niños tienen un conocimiento y control mayor sobre sus emociones básicas, pero también estas van siendo más complejas en torno a que va dejando de lado el egocentrismo y comienza a ser más social, a establecer vínculos más fuertes con los iguales y a experimentar emociones de forma más intensa.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Anteriormente se consideraba la inteligencia como una capacidad que no podía ser cambiada ni mejorada, un ejemplo de ello es el test de coeficiente intelectual que puntuaba tu nivel de inteligencia el cual era considerado constante e invariable. Hoy en día, al ser considerada la inteligencia como un ámbito mucho más amplio y teniendo en cuenta muchas más habilidades, este concepto ha cambiado por lo que ahora se considera que la inteligencia es fluida y maleable. De hecho, en el artículo “Age and emotional intelligence” elaborado por Lorenzo Fariselli, Massimiliano Ghini y Joshua Freedman nos muestra un estudio en el cual demuestra que existen evidencias de que la inteligencia emocional aumenta con la edad y que es una capacidad que se puede trabajar para mejorarla.

Según McPhail's (2004) en la inteligencia emocional existen diferentes niveles por los que vas pasando cuando vas aumentando esta inteligencia. La pirámide es la siguiente:

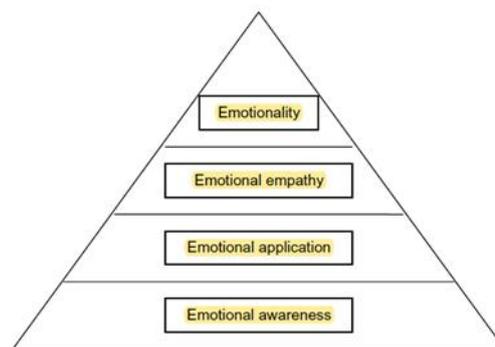


Figure 1. McPhail's (2004) stages of emotional awareness

Empezando por la base y destreza más básica encontramos conciencia emocional, es decir la conciencia y capacidad de identificar nuestras emociones. Este nivel abarcaría también la habilidad de reconocer y nombrar las emociones de otros.

En segundo lugar, tenemos la aplicación de las emociones, es decir, la habilidad de identificar qué emociones son apropiadas en diferentes situaciones.

En tercer lugar, está la empatía emocional, es decir, la capacidad de ponernos en el lugar de otros y entender lo que sienten

En la cima de la pirámide tenemos el último nivel llamado emocionalidad el cual sería el nivel de autoconciencia emocional usada conscientemente para guiar nuestras decisiones

Clasificación de la inteligencia emocional.

Según Rafael Bisquerra Alzina (2005) podemos clasificar la inteligencia emocional en 5 bloques.

- Conciencia emocional
- Regulación de las emociones
- Motivación
- Habilidades socioemocionales
- Habilidades de vida y bienestar subjetivo

Por otro lado tenemos otra clasificación diferente realizada por Joseph E. Zins, Roger P. Weissberg, Margaret C. Wang, Herbert J. Walberg en el libro “Building academic success on social and emotional learning” la cual he traducido al Castellano para mejor entendimiento:

→Conciencia emocional

- Identificar y reconocer emociones
- Percepción propia precisa
- Reconocer fortalezas, necesidades y valores
- Eficacia
- Espiritualidad

→Conciencia social

- Tomar perspectiva
- Empatizar
- Apreciar la diversidad
- Respeto hacia otras personas

→Tomar decisiones importantes

- Identificación de problemas y análisis de situaciones

- Resolución de problemas
- Evaluación y reflexión
- Responsabilidad moral, ética y personal

→Autogestión

- Control de los impulsos y gestión del estrés
- Automotivación y disciplina
- Establecimiento de objetivos y habilidades de organización

→Gestión de las relaciones

- Comunicación, compromiso social y construcción de relaciones sociales
- Trabajar de forma cooperativa
- Control de negociaciones, conflictos y negatividad
- Proporcionar y pedir ayuda

(ANEXO 1)

Debido a que, en mi opinión, ambos tienen aspectos importantes a tener en cuenta, he decidido realizar una combinación entre ambos modelos para así tener un modelo más completo teniendo en cuenta ambas clasificaciones.

→Conciencia emocional

- Identificar y reconocer emociones
- Percepción propia precisa
- Reconocer fortalezas, necesidades y valores

→Regulación de las emociones

→Habilidades socioemocionales

- Conciencia social
 - Tomar perspectiva

- Empatizar
- Apreciar la diversidad
- Respeto hacia otras personas

-Gestión de las relaciones

- Comunicación, compromiso social y construcción de relaciones sociales
- Trabajar de forma cooperativa
- Control de negociaciones, conflictos y negatividad
- Proporcionar y pedir ayuda

→Toma de decisiones

- Identificación de problemas y análisis de situaciones
- Resolución de problemas
- Evaluación y reflexión
- Responsabilidad moral, ética y personal

→Autogestión

- Control de los impulsos
- Gestión del estrés
- Automotivación
- Disciplina
- Establecimiento de objetivos
- Habilidades de organización
- Eficacia

→ Bienestar subjetivo

- Autoestima

Controversia sobre el concepto de inteligencia emocional.

- Dos teorías: Habilidad emocional o rasgo de personalidad

La inteligencia emocional se puede considerar cómo habilidades emocionales o rasgos de personalidad.

Existe un debate sobre si estos dos constructos son dos cosas diferentes o si ambos se pueden complementar.

En España tenemos partidarios de las dos posturas, por ejemplo, Pérez-González, Petrides y Furnham (2007) justifican que se trata de dos constructos diferentes mientras que Mestre (2003) considera que son complementarios.

- Dos modelos: Mixto y de habilidades.

Según el artículo “Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology” escrito por Neil Humphrey, Andrew Curran, Elisabeth Morris, Peter Farrell y Kevin Woods, actualmente los expertos no han llegado a decretar si la inteligencia emocional representa algo más que una mezcla de variables de personalidad sumado a algunos aspectos de la capacidad cognitiva general. Además, no existe uniformidad en cómo se debe evaluar este constructo.

Medición

En primer lugar, hay que tener en cuenta que hoy en día hay muy pocos estudios que evalúen el impacto de los programas de educación emocional implementados en la escuela a largo plazo, ya que la educación emocional es un concepto muy nuevo.

Se han ido creando diferentes modelos para medir la inteligencia emocional, los dos modelos más famosos son el modelo mixto y el modelo de habilidades.

Fernández y Extremera (2005) los definen de esta forma:

“El modelo mixto es el más difundido teóricamente, defiende los rasgos de personalidad, las competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y habilidades cognitivas. Por otro lado, el modelo de habilidad estudia la Inteligencia Emocional desde el ámbito adaptativo a nuestro pensamiento de las emociones”

Entre todos los métodos, los más usados han sido los autoinformes y las pruebas de ejecución.

Mayer y Salovey han basado sus investigaciones en estos dos métodos.

He realizado una tabla comparativa entre los dos sistemas de evaluación para tener la información más esquemática y poder comparar los dos modelos más fácilmente. Información extraída del artículo “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey” Fernández Berrocal y Extremera Pacheco (2005) pp. 63-93.

	Autoinforme (TMMS)	Medidas de ejecución (MSCEIT)
Habilidades emocionales básicas versus competencias más generales	Habilidades emocionales básicas	Competencias generales
Áreas específicas de evaluación	Habilidades interpersonales	Habilidades de comprensión y regulación
Facilidad de administración	Fácil de administrar baremación rápida	Laboriosos Debe enviarse a MHS para recibir las puntuaciones
Limitación del tiempo disponible	10 minutos	45 minutos o 1 hora
Problemas de sesgo debido al cansancio en la cumplimentación	Menos posibilidad de respuestas al azar	Pueden responder al azar debido al cansancio

Problemas de sesgo debido a la deseabilidad social o por fingir mejores respuestas	Más propensas	Menos propensas
Disponibilidad de recursos personales y materiales	Escaso gasto en material (sólo una página) Un profesor	Más costosas en recursos materiales: decenas de páginas en blanco y negro y otras páginas adicionales en color para las fotografías.
Recursos económicos limitados	Gratuitas	Previo pago a la editorial americana (Multi Health System, MHS)
Características de los niños a evaluar (edad o capacidad lingüística)	Fácil comprensión	Requiere un nivel medio-alto de comprensión lectora que dificulta sensiblemente su cumplimentación
Solapamiento con otras habilidades del alumno	Correlaciones moderadas con variables de personalidad	Correlación con medidas de inteligencia verbal

Como conclusión de estos datos, las medidas de ejecución son más útiles ya que las respuestas estarán menos sesgadas, pero a la hora de realizarlo encontramos muchas más dificultades por lo tanto los autoinformes serán más asequibles. Igualmente, las medidas de ejecución solo se podrán realizar en alumnos de la E.S.O con una gran capacidad lingüística o mayores por lo que no nos resulta útil en infantil.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Formación y puesta en práctica.

En las últimas décadas en España se ha empezado a trabajar la educación emocional de forma más activa en algunos colegios, pero en la mayoría de las ocasiones, los programas no se elaboraron específicamente para evaluar la inteligencia emocional sino otras habilidades que la influyen, por ejemplo, disminución de conductas agresivas.

En el artículo “La educación emocional en la educación infantil” de Èlia López Cassà (2005) comenta que, según estudios realizados, se puede afirmar que el desarrollo de competencias emocionales de forma intencional y sistemática está, en general, bastante ausente en los programas de formación de maestros. Èlia afirma que llevar a la práctica la educación emocional no es se trata solo de desarrollar actividades, sino de desarrollar actitudes y formas de expresión.

Nathaniel R. Riggs, Mark T. Greenberg, Carol A. Kusché, and Mary Ann Pentz nos explican en su artículo “The Mediatonal Role of Neurocognition in the Behavioral Outcomes of a Social-Emotional Prevention Program in Elementary School Students: Effects of the PATHS Curriculum” que de aquellos programas de intervención que fueron diseñados específicamente para promover la inteligencia emocional, el más conocido e investigado de forma rigurosa es el currículo de PATHS. A través de este programa se pueden observar notables mejoras en el vocabulario y fluidez a la hora de hablar de experiencias emocionales, gestión de las emociones y comprensión emocional.

La puesta en marcha de la mayoría de estos programas no ha resultado exitosa debido a diversos factores:

- Son demasiado breves.
- Estos programas no han sido llevados por personal cualificado en esta materia.
- En ocasiones son profesionales que acuden a la clase para realizar actividades sin trabajar junto al profesorado sino de forma individual, lo cual no es tan efectivo porque no conoces a los niños ni sus necesidades.

- La mayoría de las veces, después de estas actividades no se realizan evaluaciones que indiquen la efectividad de estos programas.

Según Élia López en su libro “Educación emocional, programa para 3-6 años”, un programa de educación emocional necesita seguir unas ciertas directrices para que este programa tenga resultados notables en el futuro. Este tipo de educación debe realizarse en todos los ámbitos del niño, no solo la escuela, la familia debe proporcionar también este tipo de educación. Además, es necesario la existencia de un equipo del centro que guíe el programa y apoye al profesorado en su realización y ante las diferentes dificultades y dudas en las que se puedan encontrar. Será necesaria una formación previa de las personas que van a ejercer este programa de forma que sepan llevar a cabo las actividades de forma adecuada y siempre adaptándose a las individualidades del grupo al que se le imparte.

Utilidad de la educación emocional en el aula

La Inteligencia emocional se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas según el modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey:

- Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones
- Habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento
- Habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional
- Habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual

Mayer y Salovey señalaban que los alumnos se enfrentan diariamente a situaciones en las que tienen que recurrir al uso de las habilidades emocionales para adaptarse de forma adecuada a la escuela. Los profesores deben también emplear su inteligencia emocional durante su actividad docente para guiar con éxito tanto sus emociones como las de sus alumnos.

A continuación, se ha resumido la teoría de Mayer y Salovey sobre estas cuatro habilidades emocionales y se ha añadido algunos ejemplos de situaciones que se puedan dar en el aula donde se trabajen.

○ La percepción emocional

Definición:

- Reconocer los propios sentimientos y los de otras personas.
- Expresar emociones a través de gestos faciales o corporales y del tono de voz.
- Identificar emociones.

En clase:

- Los alumnos pueden expresar sus emociones en el aula en la forma que miran al profesor, por ejemplo, pueden mirarle de forma seria y acentuada lo que provocaría un cambio en su comportamiento.
- El profesor observa los rostros de los alumnos y comprueba si lo están entendiendo o se están aburriendo y cambia sus comportamientos en torno a estas observaciones.
- Con un nivel de mayor complejidad el profesor puede identificar cuando un alumno no es totalmente sincero o cuando está teniendo algún problema.

○ La facilitación o asimilación emocional

Definición:

- Hace referencia a la habilidad de tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas.
- Las emociones afectan al sistema cognitivo por lo que nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones.
- En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian, nuestras emociones actúan sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información.

En clase:

- No todas las personas asimilan las mismas emociones en las mismas situaciones, algunos alumnos para concentrarse y estudiar necesitan un cierto estado anímico positivo, otros en cambio un estado de tensión que les permita memorizar y razonar mejor.
- En ocasiones el profesor es capaz de influenciar el estado emocional de los alumnos, por ejemplo, poniendo música en clase.

- El profesorado debe aprender y utilizar esta habilidad consigo mismo también ya que su estado de ánimo podría influenciar las notas a la hora de corregir exámenes y debe esforzarse por ser lo más objetivo posible.

- La comprensión emocional

Definición:

- Desglosar etiquetar y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos.
- Es la capacidad de reconocer cuáles son las causas que provocan que tengamos un estado de ánimo u otro y comprender las futuras consecuencias de nuestras acciones.
- También supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias como por ejemplo los celos, reconociendo las transiciones de unos estados emocionales a otros y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios. En definitiva, la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas.

En clase:

- Los estudiantes pueden anticipar que emociones sentirán según sus actos, si salen a fiesta un día antes de un examen importante, podrán sentir remordimiento.
- El profesorado también utiliza esta habilidad, por ejemplo, va adaptando su forma de actuar según vea la situación de la clase, si ve un ambiente distendido podrá tener una actitud más relajada e incluso gastar alguna broma para promover un buen ambiente en clase y una situación cordial con los alumnos pero sin embargo si observa que el alumnado está empezando a tener mal comportamiento o no tiene el mismo respeto que antes el profesorado deberá cambiar su conducta de nuevo a una más seria y distante.

- La regulación emocional

Definición:

- Esta habilidad es la más compleja de las cuatro.
- Es descrito como la capacidad de aceptar tus propios sentimientos, tanto los negativos como los positivos, reflexionando sobre ellos y así pudiendo sacar conclusiones y aprender de la experiencia.
- También incluye la regulación de emociones propias y ajenas de forma consciente, en el caso de las propias para lograr un crecimiento emocional e intelectual.

En clase:

- Podemos ver esta capacidad de regulación emocional en los alumnos cuando dos alumnos tienen un conflicto y resuelven la situación de forma no agresiva. Otro ejemplo es cuando hay exámenes y aparece ansiedad o estrés, cada alumno sobrelleva estas emociones de forma diferente y deben aprender a tolerar estos estados sin que influya en su rendimiento.
- En el caso del profesorado es importante desarrollar esta habilidad para, por ejemplo, evitar el síndrome de estar quemado (burnout docente) el cual puede provocar estrés crónico y ansiedad.
- El profesorado también puede regular emocionalmente al alumnado, a los tutores legales del alumnado y a los compañeros de trabajo.
- En el caso del alumnado a través de motivarles a que alcancen sus metas o resolviendo problemas que se puedan dar entre alumnos.
- Con los tutores legales, el profesorado deberá saber comunicar de forma constructiva de tal forma que estos se impliquen en la educación de sus hijos.
- Por otro lado, con el resto de profesorado a través de relaciones positivas favorecerá un mejor ambiente y por lo tanto mayor bienestar.

Directrices para tener en cuenta por parte del profesorado a la hora de enseñar.

Hay varias orientaciones que debemos tener siempre en mente a la hora de educar las emociones.

Debemos permitir que los niños expresen sus emociones sin cohibirles e intentando que no se cohíban, enseñándoles que todas las emociones son necesarias y útiles para la vida. Para enseñar esto a los niños podríamos usar de ejemplo un cuento que conozcan y se haya trabajado en clase en el que, un personaje, por ejemplo, un ratón, huye del gato para no ser comido, el ratón ha sentido miedo lo que le ha permitido sentir la necesidad de huir y así salvar su vida.

Cuando un niño pierda el control y no sepa gestionar sus emociones será una buena oportunidad para hablar con él y ofrecerle nuevas formas de actuar para la próxima vez que ocurra una situación similar. Por ejemplo, se le podría decir “La próxima vez que no te salga un ejercicio de la ficha puedes llamarme a mí para que te ayude y así aprenderás a hacerlo y estarás contento, en vez de tirar la ficha al suelo y dar una patada a la silla lo que provoca que tú estés enfadado y triste y yo también porque una de las normas de la clase es respetar el material y no lo has respetado.” De esta forma modificaremos su pensamiento ante una situación para que así descubra que a veces influye más la forma de ver y reaccionar a la situación que la situación en sí.

Debemos poner especial empeño en nombrar las emociones, a lo largo de la mañana podemos nombrar como nos hacen sentir diferentes situaciones, por ejemplo, si dos niños tienen una pelea podemos decirles que eso nos hace sentir enfadados, o si contamos un cuento y ocurre una situación triste también podemos nombrar como nos hace sentir o preguntarles cómo les hace sentir esa situación.

Por supuesto el profesorado debe ser el primero en dar ejemplo. En cualquier situación que se pueda dar en la clase a lo largo de la jornada debe controlar sus estados emocionales en todo momento y solventar los problemas de una manera madura, sin llegar a enfadarse y gritar u otras acciones inapropiadas.

Y por último algo muy importante en las vidas de los más pequeños es su autoestima. El profesorado debe asegurarse de que en ninguna acción que se produce en clase, bien por el trato del profesorado al alumno o bien entre dos alumnos, pueda herir sentimientos y crear una autoestima baja. El profesor debe potenciar esta autoestima destacando las potencialidades de cada niño.

Mindfulness y educación emocional

El mindfulness o atención plena está siendo cada vez más usado en las aulas debido a sus efectos positivos en el aumento de la concentración y buen comportamiento que genera en el alumnado.

Como comentábamos en el apartado de las utilidades de la educación emocional en el aula, el estrés es uno de los problemas con los que los niños deben saber lidiar, pero no solo en el instituto, hoy en día los más pequeños también sufren estrés en la escuela y fuera de ella. Los niños reciben miles de estímulos con las nuevas tecnologías desde muy pequeños y el estrés y la ansiedad hoy en día está aumentando de forma considerable en nuestra sociedad.

Es más, un estudio realizado en Florida ha demostrado que el estrés puede perjudicar al desarrollo de capacidades de aprendizaje, entre muchos otros inconvenientes.

En un primer momento podría parecer imposible poner a meditar a un niño, cuando puede ser difícil que se centre en tareas menos complejas como mantenerse sentado o en silencio, además de que la meditación es una tarea tan compleja que a la mayoría de los adultos le supone un reto.

Sonia Sequeria es una investigadora clínica directora del “Institute for Meditation Science” la cual tiene experiencia en este campo y argumenta que, a través, por ejemplo, de simplemente centra la atención en su respiración intentando evadirse de lo demás, tenemos una herramienta para aprender autocontrol muy eficaz.

La razón por la que este autocontrol y este aprendizaje a lidiar con el estrés y ansiedad es tan importante en una educación emocional es porque cuando somos niños la personalidad empieza a formarse e influenciará de manera notable en el adulto del mañana. Si el niño de hoy no aprende a lidiar con los pequeños

problemas y obstáculos que se le vayan presentando en su día a día, el adulto de mañana no sabrá desenvolverse y controlar la vida real.

No solo debemos pensar en los obstáculos que enfrentaremos en la vida adulta, poco después de infantil, e incluso en infantil en algunas ocasiones, algunos niños tienen que lidiar con situaciones con gran carga emocional aun cuando su sistema emocional es inmaduro, cuando, por ejemplo, se sienten desplazados o marginados por parte del resto de compañeros o cuando sufre la separación de los padres.

Como dice Snel (2014): *“El ser humano es una fábrica de preocupaciones y éstas son el fruto de querer que las cosas sean distintas a lo que ahora son, y cuesta mucho aprender que no por preocuparte más se llega antes a la solución. Mindfulness brinda una magnífica herramienta para controlar estos pensamientos desde la infancia y a no ser boicoteados por ellos.”*

Para trabajar el mindfulness con los niños se comienza por entrenar la atención “hacia fuera” es decir, focalizándola en el ambiente externo a través de los sentidos. A continuación, se trabaja la conciencia corporal, y por último pueden introducirse progresivamente prácticas adaptadas de meditación formal.

DISEÑO

Para realizar la propuesta didáctica vamos a centrarnos en el enfoque constructivista del proceso de enseñanza-aprendizaje. El constructivismo es una corriente pedagógica creada por Ernst von Glasersfeld.

Vygotsky fue uno de los autores más importantes en el constructivismo, el cual postulaba que las personas aprenden a través de relacionar y hacer conexiones entre los aprendizajes ya consolidados y los nuevos, en un proceso llamado andamiaje. Estos nuevos conocimientos serán aportados por otra persona que le proporcionará más o menos ayuda dependiendo del nivel de dificultad que le supone al estudiante adquirirlos. El objetivo es que el alumno obtenga estos aprendizajes y los interiorice para que en el futuro no tenga la necesidad de obtener ayuda de otra persona.

Esta ayuda debe realizarse de forma equilibrada. Si se le aporta más ayuda de la necesaria, el estudiante no habrá realizado por sí solo este proceso de andamiaje por lo que no interiorizará de igual forma estos aprendizajes, por otro lado, si no se le presta ninguna ayuda puede que no tenga los recursos necesarios para realizar este andamiaje por lo que no ocurriría este aprendizaje y además generaría frustración en el estudiante. Por otro lado, si las actividades que tiene que llevar a cabo son fáciles para el alumnado y puede realizarlas con facilidad sin ningún tipo de ayuda, generará aburrimiento y desmotivación en el alumnado por lo que deberemos buscar ese punto medio.

A esta diferencia entre el desarrollo que puede realizar el alumno por su cuenta (desarrollo efectivo) y el que puede realizar con ayuda (desarrollo potencial) es a lo que Vygotsky llama zona de desarrollo próximo.

Esta zona de desarrollo próximo va a determinar la capacidad que tiene el profesorado de intervenir en estos procesos de aprendizaje. La técnica utilizada para este aprendizaje es dividir la enseñanza en pequeñas tareas en las cuales se vaya creando este andamiaje.

Para la elaboración de actividades vamos a, en primer lugar, realizar un análisis de cuatro propuestas didácticas en las cuales nos basaremos para realizar la propuesta didáctica. Analizaremos los puntos positivos y negativos de cada actividad propuesta, la metodología seguida, las habilidades en las cuales se centra cada programa y la viabilidad de llevar a cabo las actividades en el aula. Estas propuestas son:

- “Educación emocional. Programa para 3-6 años” de Elia López Cassa
- “La educación emocional en la escuela. Recursos y actividades” de Antonio Vallés Arándiga, Alfred Vallés Tortosa y Consol Vallés Tortosa.
- “La carpeta de las emociones” de la Universidad internacional de la Rioja por Sheila Merino González.
- “Taller de educación emocional y atención plena” Universidad de Barcelona. Ruth Torres Gavilán.

Para realizar el aprendizaje de una forma gradual, en las sesiones realizadas hemos colocado primero actividades de percepción emocional, hemos ido introduciendo la regulación emocional, autoestima y por último empatía la cual es una destreza compleja a esta edad y muy útil debido a que están superando la etapa egocéntrica.

Para trabajar con las emociones es necesario que los niños se sientan en un ambiente cómodo, distendido y de confianza. Este ambiente y los vínculos creados, le harán sentirse cómodo para poder expresar lo que siente y trabajarlo. Para el establecimiento de esta relación positiva el profesorado deberá llevar a cabo ciertas pautas:

-No gritar o elevar la voz al alumnado bajo ninguna circunstancia (a excepción de que el niño estuviera en una situación peligrosa).

-Evitar utilizar frases negativas a la hora de ordenar hacer cosas. Por ejemplo, en lugar de decirle “no arranques hojas de los árboles” les podríamos decir “vamos a respetar la naturaleza manteniendo las hojas en los árboles”.

-A la hora de dirigirnos al alumno, intentaremos que nunca haya más elogios que reproches, de tal forma que, si hemos tenido que llamar la atención a un niño por su mal comportamiento, en la próxima interacción intentaremos elogiar su buen trabajo, comportamiento o lo que esté realizado bien, de tal forma que se cree una relación positiva.

PROPUESTA DIDÁCTICA

CONTEXTUALIZACIÓN

Esta propuesta didáctica se llevará a cabo en un aula de tercero del segundo ciclo de infantil en un aula del colegio Nuestra Señora del Villar, Laguna de Duero Valladolid, con una clase de 24 alumnos.

TEMPORALIZACIÓN

Como comentábamos en el apartado de diseño, para crear un ambiente favorecedor para el aprendizaje en el aula, el profesorado debe tener un vínculo con el alumno de confianza y respeto por lo que estas sesiones se realizarán durante el segundo o tercer trimestre, cuando los niños hayan creado un vínculo con el profesor y los compañeros.

He realizado cinco sesiones con un total de once actividades.

Se realizará una sesión por semana con una duración total del programa de 5 semanas.

DESTINATARIOS

Este programa va dirigido a alumnado de tercero del segundo ciclo de educación infantil, así pues, niños de 5 y 6 años, siendo posible trabajar ciertas actividades en segundo del segundo ciclo de infantil.

ACTIVIDADES

He dividido mi propuesta didáctica en tres partes. En primer lugar, propongo unas pautas que se pueden llevar a cabo en el día a día en el aula cuando surja la ocasión para abarcar diferentes situaciones desde la educación emocional, en segundo lugar, propongo diferentes actividades para trabajar la educación emocional en el aula y por último realizo una organización de las sesiones.

Pautas para llevar a cabo en el día a día en el aula cuando se creen las situaciones óptimas.

- Oso amoroso:

Descripción: tendremos un dibujo de un oso tamaño cuartilla y plastificado el cual estará atado a una cuerda de forma que se pueda usar de colgante. Cuando un niño o niña quiera dar un abrazo se pondrá este colgante e irá hacia la persona a la que quiera abrazar y le preguntará si puede darle un abrazo. Si acepta le abrazará y si el compañero no quiere, podrá ir a buscar otra persona y preguntar o simplemente dejar el colgante. Con esta actividad les damos la posibilidad de expresar cariño de forma consentida y sin forzar a otros niños que no sientan que quieran hacerlo en ese momento. También aprenderán a aceptar el rechazo, en el momento en que otro compañero diga que no quiere un abrazo. Queremos que aprendan a entender que tenemos que respetar lo que quiere el resto y no frustrarse si no coincide con los propios deseos.

Objetivos:

- Identificar cuándo es apropiado mostrar cariño dando un abrazo.
- Aceptar el rechazo.

Temporalización:

Esta actividad se realizará durante todo el curso.

Materiales:

- Un folio con un dibujo de un oso plastificado.
- Lana.

Para realizar esta actividad nos hemos basado en la actividad “La caja de los afectos” del apartado de autoestima del libro “Educación emocional. Programa para 3-6 años” de Elia López Cassa.

- Mi momento importante:

Descripción: Al comienzo de la mañana, cuando empezamos la asamblea en círculo en la alfombra, comenzaremos a realizar la rutina matinal. Es importante que haya un momento en el que los niños se puedan expresar y nos cuenten algo nuevo que quieran compartir con la clase. En ocasiones, esto se puede alargar por lo que la profesora puede decidir continuar con el resto de las actividades ya que hay otro trabajo que debemos hacer, sin embargo, es muy importante escuchar a todos los niños que quieran hablar, incluso aunque se alargue y nos quite un poco de tiempo de otras actividades.

Esto es debido a que en estas edades es importante que los niños aprendan a expresar lo que quieren comunicar y también que se sientan escuchados y valorados por compartir sus experiencias. Por lo tanto, debemos siempre escuchar lo que tienen que compartir con nosotros y debemos animar, sin forzar, a que los más tímidos también compartan algo importante para ellos con nosotros.

Objetivos:

- Potenciar la autoestima en los niños.
- Desarrollar el lenguaje y la expresión.

Temporalización:

Esta actividad se realizará durante todo el curso.

Material:

- Ninguno.

Para realizar esta actividad nos hemos basado en la actividad llamada “Escúchame” del bloque 4 “Habilidad social” del proyecto didáctico “La carpeta de las emociones” de la Universidad internacional de la Rioja por Sheila Merino González.

- **Mi momento de recordar:**

Descripción: De vez en cuando, en la asamblea de despedida, antes de irnos a casa, podemos pedirles que piensen en un momento de ese día en el que se hayan sentido felices, otro día pedirles que piensen en una situación de la semana que les haya hecho sentir tristes, otro día algo que les haya hecho sentir enfadados etc. Luego les daremos opción a compartir el momento que han pensado los niños que quieran.

Objetivos:

- Identificar situaciones que producen diferentes emociones.
- Relatar situaciones que les han producido emociones.

Temporalización:

Esta actividad se puede realizar de forma aleatoria durante todo el curso.

Material:

- Ninguno

Para realizar esta actividad nos hemos basado en la actividad llamada “¿cómo me siento?” del apartado “Conciencia emocional” del libro “Educación emocional. Programa para 3-6 años” de Elia López Cassa

- **Me calmo tras el enfado:**

Descripción: Es importante enseñar a los niños diferentes recursos para utilizar cuando se sienten enfadados. Podemos poner en un rincón diferentes objetos que se pueden usar, como un reloj de arena o de gel, o una bola extensible que se pueda hacer más grande o pequeña mientras se respira, entre otros objetos.

En un primer momento iremos con el alumno enfadado al rincón, le preguntaremos qué ha pasado y realizaremos la actividad con él durante unos segundos, después le dejaremos allí solo y le pediremos que regrese cuando se sienta más tranquilo para así hablar sobre lo que ha pasado y buscar la solución del problema.

Objetivos:

- Establecer conductas adecuadas ante la emoción de enfado.

Temporalización:

Durante todo el curso.

Material:

- Reloj de arena.
- Reloj de gel.
- Bola extensible.
- Pelota antiestrés.

Para realizar esta actividad nos hemos basado en la actividad “El semáforo atento” del apartado “Regulación emocional y Mindfulness” del proyecto de educación emocional “Taller de educación emocional y atención plena” de la Universidad de Barcelona por Ruth Torres Gavilán y en la dinámica “El termómetro emocional” del apartado “Percepción de las emociones, los sentimientos y los estado de ánimo “del libro “La educación emocional en la escuela. Recursos y actividades” de Antonio Vallés Arándiga, Alfred Vallés Tortosa y Consol Vallés Tortosa.

● Cuentacuentos:

Descripción: Los cuentos son una herramienta muy útil para trabajar todas las materias, y entre ellas por supuesto, las emociones. Existen múltiples libros que podemos usar, algunos de los más famosos son:

- Paula y su cabello multicolor, de Carmen Parets Luque.
- Cuentos para educar con inteligencia emocional, de Clara Peñalver y Sara Sánchez.
- Monstruo de los colores, de Anna Llenas.
- Emocionario, de Cristina Núñez Pereira.

Objetivos:

- Desarrollar una mayor competencia emocional.

Temporalización:

Cada cuento puede durar entre 10 y 30 minutos.

Material:

- Libros

Para realizar esta actividad nos hemos basado el libro de “Educación emocional. Programa para 3-6 años” de Elia López Cassa, en el cual utiliza cuentos para trabajar algunas emociones.

Actividades para trabajar las emociones

La percepción emocional

- La bolsa de las emociones

Descripción: Tendremos una bolsa con tarjetas. Por un lado de la tarjeta tendremos dibujada una cara expresando una emoción y por el otro lado vendrá la palabra de la emoción escrita. Por turnos, los alumnos, de uno en uno, cogerán una tarjeta e intentarán mostrar la emoción con la cara y el cuerpo y el resto de los niños tendrán que adivinar qué emoción está intentando expresar. Después, el niño tendrá que contarnos una experiencia que ha vivido hace poco en la que haya sentido esa emoción.

Objetivos:

- Asociar las expresiones faciales con las emociones.
- Comprender como nos hacen sentir diferentes situaciones.

Temporalización:

Una hora, se podrá dividir en dos sesiones de media hora.

Material:

- Tarjetas.

Para realizar esta actividad me he basado en la actividad “El dado de las emociones” Del libro “La educación emocional en la escuela. Recursos y actividades” de Antonio Vallés Arándiga, Alfred Vallés Tortosa y Consol Vallés Tortosa, y en el proyecto didáctico “La carpeta de las emociones” de la Universidad internacional de la Rioja por Sheila Merino González.

- El espejo

Descripción: Colocamos a los alumnos delante de un espejo y les vamos contando una historia que les haga sentir diferentes emociones. Para ello podremos usar ejemplos con los que se sientan identificados, por ejemplo: “Y Lucía se puso muy triste muy triste, y lloraba, como cuando vinimos el primer día al cole y tuvimos que decir adiós a nuestro padre o madre y nos poníamos tristes, o cuando tuvimos que decir adiós a la mascota de la clase”. Cada vez que pasemos por las diferentes emociones les pediremos que se miren al espejo y se fijen en su cara, y que se fijen en las caras de los compañeros también, y que intenten ver las diferencias. También les pediremos que piensen en su cuerpo ya que en ocasiones las emociones se pueden sentir fisiológicamente. Después haremos un semicírculo y pediremos a uno de los niños que salga e intente representar una emoción. El resto deberá adivinar de qué emoción se trata.

Objetivos:

- Observar las expresiones faciales en las diferentes emociones.
- Reconocer expresiones faciales de diferentes emociones.

Temporalización:

Primera parte: 15 minutos

Segunda parte: 10 minutos

Material:

- Espejos
- Cuento

Para realizar esta actividad nos hemos basado en las actividades de conciencia emocional del libro “Educación emocional. Programa para 3-6 años” de Elia López Cassa

- Atento a cómo me siento

Descripción: Tras las primeras actividades de percepción emocional dónde han podido reflexionar sobre qué perciben al experimentar emociones, les pediremos a los niños que a lo largo del día tienen que estar atentos sobre qué emociones sienten y cada vez que sientan una emoción diferente deberán ir a una cartulina que está en clase y dibujar una cara de cómo se sienten o coger una pegatina, de las cuales tendrá variedad con diferentes emoticonos expresando emociones, y ponerla en su nombre. En los momentos de juego libre la profesora se acercará a diferentes niños y de uno en uno, irán a la cartulina y el niño le explicará cómo se ha sentido, cuál era la situación que le ha hecho sentir así, qué ha hecho para dejar de sentirse así (en caso de que la emoción le hacía sentir mal) y reflexionarán un poco sobre ello.

Objetivos:

- Reflexionar sobre las emociones que generan situaciones que se viven en clase.
- Ser consciente de la emoción vivida en el momento en el que aparece.

Temporalización:

Se realiza durante toda la jornada de clase y podremos realizarlo varios días.

Material:

- Cartulina.
- Rotuladores.
- Pegatinas.

Para realizar esta actividad nos hemos basado en las actividades de conciencia emocional del proyecto didáctico “La carpeta de las emociones” de la Universidad Internacional de la Rioja por Sheila Merino González y en el reloj de las emociones del libro “Educación emocional. Programa para 3-6 años” de Elia López Cassa.

La regulación emocional

- Muellín y Roky

Descripción: La profesora contará una historia con diferentes personajes, tendremos a Muellín que será flexible y se sabrá adaptar a las diferentes circunstancias y solucionarlas de forma adecuada. También tendremos a Roky, que es muy rígida y testaruda y cuando surge un problema se enfada y no busca una solución.

Una vez cada dos semanas la profesora contará una historia con estos personajes, la cual irá creando y escribiendo la profesora y en la cual surge un problema. Tendremos a estos dos amigos que afrontan los problemas de una forma muy diferentes.

Cuando surja un problema con algunos niños podremos usar este ejemplo para explicarles, que es ese momento están actuando como Roky y que vamos a intentar ver cómo actuaría Muellín, y así hacerles conscientes de su forma de afrontar el problema. Después la profesora puede ir aumentando los personajes según las necesidades de la clase.

Objetivos:

- Afrontar problemas de forma asertiva.

Temporalización:

Varias sesiones de 30 minutos cada una repartidas a lo largo del curso.

Material:

- Cuentos.

Para realizar esta actividad nos hemos basado en la actividad cinco del apartado de la regulación emocional, llamada “¿Qué puedo hacer cuando me siento enfadado?” del libro “Educación emocional. Programa para 3-6 años” de Elia López Cassa.

- Aprendemos a calmarnos

Descripción: en círculo pensaremos en una situación que nos ponga enfadados y cuando los niños sientan esta alteración fisiológica producto del enfado, les pediremos que respiren con nosotros mientras observan la bola expandible, de tal forma que, cuando inspiramos se hace grande y cuando expiramos se hace pequeña.

Luego pensaremos en otras emociones, por ejemplo, cuando nos sentimos tristes, he incluso frustrados. Realizaremos esta actividad repetidas veces en diferentes días durante solo cinco minutos de forma que, cuando los niños tengan estos sentimientos y vayan a perder el control, aprendan a usar esta técnica para autocontrolarse y calmarse.

Objetivos:

- Practicar el autocontrol.
- Focalizar la atención en la respiración.

Temporalización:

Una hora y media repartida en 18 clases de cinco minutos.

Material:

- Bola expandible (Anexo II)

Para realizar esta actividad nos hemos basado en las actividades del proyecto de educación emocional “Taller de educación emocional y atención plena” de la Universidad de Barcelona por Ruth Torres Gavilán.

- ¿Cómo actúo?

Descripción: la profesora recogerá en un cuaderno durante 6 semanas situaciones conflictivas que se van dando en la clase y problemas que ocurren en el día a día.

Después de recopilar esta información se sentarán en asamblea y la profesora pondrá ejemplos de estas situaciones, pero con personajes ficticios y preguntará cómo se podría solucionar esta situación. De tal forma, la próxima vez que ocurra una situación similar, los niños tendrán recursos para saber cómo actuar.

Un ejemplo puede ser la situación de que un niño esté jugando y se le rompa sin querer el juguete y se sienta culpable porque no sabe qué hacer. En este caso sabrá que puede acudir a la profesora y esta le ayudará a arreglarlo sin ningún tipo de repercusión.

Objetivos:

- Relacionar las soluciones propuestas en clase con la forma de abarcar un problema.

Temporalización:

30 minutos.

Material:

- Cuaderno.
- Bolígrafo.

Para realizar esta actividad nos hemos basado en la actividad número tres en el apartado habilidades socioemocionales llamada “se me ha roto” del libro “Educación emocional. Programa para 3-6 años” de Elia López Cassa

La autoestima

- Nos queremos, nos quieren.

Descripción: Tendremos una bolsa donde estén escritos todos los nombres de los niños en papelitos, cogeremos un papelito con un nombre y los demás tendrán que decir características positivas de su personalidad. De esta forma les haremos conscientes de sus cualidades y reforzaremos su autoconcepto y autoestima.

Objetivos:

- Desarrollar la autoestima.
- Expresar opiniones.

Temporalización:

10 minutos.

Material:

- Bolsa.
- Papel.
- Rotulador.

Para realizar esta actividad nos hemos basado en la actividad “Nuestra estrella” del apartado de autoestima del libro “Educación emocional. Programa para 3-6 años” de Elia López Cassa

- Soy buen@ en....

Descripción: los niños tendrán un tiempo para pensar en qué son buenos, qué se les da bien, en qué destacan. Después harán un dibujo en el que aparezcan haciendo lo que se les da bien y se pegarán los dibujos en la pared de la clase.

Objetivos:

- Reflexionar sobre las cualidades propias.

Temporalización:

30 minutos

Material:

- Papel.
- Pinturas.

Para realizar esta actividad me he basado en la actividad “la flor de la amistad” en el apartado de autoestima del libro “Educación emocional. Programa para 3-6 años” de Elia López Cassa.

La empatía

- Hora de actuar

Descripción: Una herramienta muy útil para trabajar las emociones es el teatro

A través de juegos de rol podemos trabajar la empatía con los más pequeños.

En esta actividad vamos a pedir a tres niños que representen una escena, dos están jugando y uno viene y les quita el juguete. Después de la interpretación les preguntamos a los espectadores que han visto mal, como arreglarían la escena, cuáles pueden ser las reacciones del niño al que le han quitado el juguete.

A donde queremos llegar con esta actividad es a que nos digan que el niño debe pedirle el juguete en vez de quitárselo sin preguntar, y que el niño al que le han quitado el juguete no debe pegarle, sino pedirle que le devuelva el juguete porque lo está usando y en caso de que esto no funcione, decir a la profesora lo que ha pasado para que pueda intervenir.

Cierto es que muchas veces los niños nos sorprenden, y puede que propongan soluciones originales e incluso mejores que el profesor no se había planteado, por lo que el profesor no se debe cerrar a sus soluciones, sino que debe estar abierto a oír nuevas propuestas de resolución de problemas, y por supuesto, aprender de ellos también.

Después otros tres niños saldrán y realizarán la escena de forma que se resuelva el conflicto, por ejemplo, el niño viene y juega con los otros dos.

Luego el profesor buscará nuevas situaciones y se volverá a seguir el mismo patrón.

Objetivos:

- Reflexionar sobre una situación.
- Representar un papel de teatro.

Temporalización:

50 minutos repartido en dos sesiones de 25 minutos.

Material:

- Atrezo.

Para realizar esta actividad nos hemos basado en el apartado “Dramatizaciones” del punto de “Expresiones y comunicación de las emociones, sentimientos y estados de ánimo” del libro “La educación emocional en la escuela. Recursos y actividades” de Antonio Vallés Arándiga, Alfred Vallés Tortosa y Consol Vallés Tortosa.

- Circuito de la diversidad, nos ponemos en el lugar de otros.

Descripción: En este ejercicio vamos a aprender a ponernos en el lugar de personas con diversidad funcional (ciegos, sordos, personas en silla de ruedas, mudos...) para ello crearemos un circuito en el que los niños tendrán que ir pasando por grupos y en cada uno de los rincones realizarán una actividad.

En uno de los rincones deberán taparse los ojos e intentar andar en línea recta, en otro se taparán los oídos e intentarán adivinar la palabra que dice un compañero solo observando cómo vocaliza. En otro tendrán que representar de forma gestual una frase sin poder hablar ni hacer onomatopeyas. Habrá un cuarto rincón en el cual tendrán que superar ciertos obstáculos sin levantar los pies del suelo, solo arrastrándolos.

Después de que todos los niños hayan pasado por todos los rincones nos reuniremos en asamblea y reflexionaremos sobre las actividades que acabamos de hacer y cómo sería nuestra vida si viviéramos de esta forma. También reflexionaremos sobre qué podemos hacer para hacerle la vida más fácil a las personas con diversidad funcional.

Objetivos:

- Empatizar con las personas con diversidad funcional.

Temporalización:

- Una hora y cuarto.

Material:

- Cinta.
- Cascos.
- Tarjetas con frases.
- Objetos variados para hacer de obstáculos.

Para realizar esta actividad nos hemos basado en la actividad “siento y pienso en los demás” del apartado habilidades socio-emocionales del libro “Educación emocional. Programa para 3-6 años” de Elia López Cassa

- Emoticonos.

Descripción: Hoy en día los niños tienen mucho manejo de las nuevas tecnologías por lo que a todos o casi todos les resultarán familiares los emoticonos. Utilizar recursos que les sean familiares puede ayudarnos a captar su atención por lo que cogeremos imágenes de diferentes emoticonos y los pondremos en un power point. Iremos pasando las diferentes imágenes y en cada uno preguntaremos a los niños que creen ellos que le puede haber pasado para que tenga esa cara. Por ejemplo, mostramos el emoticono de asombro y un niño puede decir que alguien le dio un regalo muy bonito que no se esperaba. Después cogeremos diferentes pegatinas con emoticonos y las pondremos alrededor de la clase, así, en ocasiones podremos usarlos para otras actividades y para que un niño nos exprese como se siente cuando no sabe mostrarlo con palabras.

Objetivos:

- Reconocer expresiones faciales.
- Relacionar emociones con situaciones.

Temporalización:

40 minutos.

Material:

- Ordenador.
- Proyector.
- Pegatinas de emoticonos.

Para realizar esta actividad nos hemos basado en la actividad “Identificar las emociones” del apartado “Percepción de las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo” del libro “La educación emocional en la escuela. Recursos y actividades” de Antonio Vallés Arándiga, Alfred Vallés Tortosa y Consol Vallés Tortosa

Organización de las sesiones.

- Sesión 1:

Asamblea: Nos sentaremos todos en asamblea y tras realizar las diferentes actividades de por la mañana (pasar lista, qué día de la semana es, qué tiempo hace etcétera) le pediremos a los niños que cierren los ojos y a partir de que oigan la campana, deben imaginarse que aire que les rodea tuviera una luz de un color, el color que ellos quieran, y deben imaginarse que cuando inspiran esta luz va desde su nariz hasta sus pulmones y sus pulmones se llenan de la luz, y cuando expiran imaginarán otro color diferente que va desde sus pulmones hasta su nariz o boca y se disipa en el aire. Deberán hacer esto hasta que la campana vuelve a sonar.

Las primeras sesiones serán de 20 segundos y las iremos alargando hasta llegar al minuto y medio. Después, con los ojos cerrados, les pediremos que escuchen la campana hasta que la intensidad sea tan baja que no puedan oírla, y cuando no sean capaces de escuchar el sonido, levanten la mano. Esto se realizará con los ojos cerrados para evitar influenciarse por el resto de los compañeros. Este ejercicio provocará un aumento de concentración y focalización.

Para realizar esta actividad nos hemos basado en las actividades del proyecto de educación emocional “Taller de educación emocional y atención plena” Universidad de Barcelona de Ruth Torres Gavilán.

Actividades:

Actividad número 1. Percepción emocional. La bolsa de las emociones.

Actividad número 2 Autoestima. Nos queremos, nos quieren.

Asamblea: en la asamblea que se realiza antes de regresar a casa realizaremos de nuevo el ejercicio de la campana en la cual tienen que cerrar los ojos y escuchar la campana hasta que el sonido desaparezca y, cuando el sonido sea inaudible, levantar la mano. Después sacaremos un nombre aleatorio y esta persona nos va a ir contando lo que hemos hecho durante el día mientras el resto de los niños visualizará lo que el niño va contando con los ojos cerrados. Al terminar haremos una pequeña reflexión sobre el día, qué hemos aprendido, qué nos ha gustado más, qué nos ha gustado menos etc. y dejaremos que los niños se expresen.

Para realizar esta actividad nos hemos basado en la actividad “Maestros meditadores” del apartado “Autonomía emocional y mindfulness” del proyecto de educación emocional “Taller de educación emocional y atención plena” de la Universidad de Barcelona de Ruth Torres Gavilán.

- Sesión 2:

Asamblea: Tras la rutina matutina, repasaremos los conocimientos adquiridos en la sesión anterior para así reforzarlos y seguir avanzando con nuevos aprendizajes. Después, realizamos los mismos ejercicios que realizamos en la sesión uno, focalizaremos nuestra respiración visualizando una luz de color que entra y sale de nuestro cuerpo y luego nos centraremos en el sonido de la campana hasta que este desaparezca.

Actividades:

Actividad número 1. Percepción emocional: El espejo

Actividad número 2. Regulación emocional: Muellín y Roky

Actividad número 3. Empatía: Circuito de la diversidad.

Asamblea: realizaremos dos actividades que ya trabajamos en la sesión uno, en primer lugar, focalizaremos nuestra atención en el sonido de la campana hasta que el sonido sea inaudible y después uno de los niños repasará el día mientras el resto lo visualiza con los ojos cerrados. Terminaremos haciendo una pequeña reflexión sobre el día.

- Sesión 3:

Asamblea: Tras la rutina matutina, repasaremos los conocimientos adquiridos en la sesión anterior para así reforzarlos y seguir avanzando con nuevos aprendizajes. Después, realizamos los mismos ejercicios que realizamos en la sesión uno, focalizaremos nuestra respiración visualizando una luz de color que entra y sale de nuestro cuerpo y luego nos centraremos en el sonido de la campana hasta que este desaparezca.

Actividades:

Actividad número 1. Percepción emocional. Atento a cómo me siento.

Actividad número 2. Regulación emocional. Aprendemos a calmarnos.

Asamblea: realizaremos dos actividades que ya trabajamos en la sesión uno, en primer lugar, focalizaremos nuestra atención en el sonido de la campana hasta que el sonido sea inaudible y después uno de los niños repasará el día mientras el resto lo visualiza con los ojos cerrados. Terminaremos haciendo una pequeña reflexión sobre el día.

- Sesión 4:

Asamblea: Tras la rutina matutina, repasaremos los conocimientos adquiridos en la sesión anterior para así reforzarlos y seguir avanzando con nuevos aprendizajes. Después, realizamos los mismos ejercicios que realizamos en la sesión uno, focalizaremos nuestra respiración visualizando una luz de color que entra y sale de nuestro cuerpo y luego nos centraremos en el sonido de la campana hasta que este desaparezca.

Actividades:

Actividad número 1. Empatía. Hora de actuar.

Actividad número 2. Autoestima. Soy bueno en...

Asamblea: realizaremos dos actividades que ya trabajamos en la sesión uno, en primer lugar, focalizaremos nuestra atención en el sonido de la campana hasta que el sonido sea inaudible y después uno de los niños repasará el día mientras el resto lo visualiza con los ojos cerrados. Terminaremos haciendo una pequeña reflexión sobre el día.

- Sesión 5

Asamblea: Tras la rutina matutina, repasaremos los conocimientos adquiridos en la sesión anterior para así reforzarlos y seguir avanzando con nuevos aprendizajes. Después, realizamos los mismos ejercicios que realizamos en la sesión uno, focalizaremos nuestra respiración visualizando una luz de color que entra y sale de nuestro cuerpo y luego nos centraremos en el sonido de la campana hasta que este desaparezca.

Actividades:

Actividad 1. Empatía. Emoticonos.

Actividad 2. Regulación emocional: ¿Cómo actúo?

Asamblea: realizaremos dos actividades que ya trabajamos en la sesión uno, en primer lugar, focalizaremos nuestra atención en el sonido de la campana hasta que el sonido sea inaudible y después uno de los niños repasará el día mientras el resto lo visualiza con los ojos cerrados. Terminaremos haciendo una pequeña reflexión sobre el día.

CONTEXTO

Esta propuesta didáctica es bastante flexible para llevar a cabo en diferentes contextos, aunque como prerrequisito es necesario que se haya establecido un vínculo positivo entre el profesorado y el alumnado y también entre los propios alumnos de tal forma que potencie el desarrollo de estas habilidades emocionales.

Estas actividades serían adecuadas para un aula de 22 alumnos. En caso de tener 30 alumnos, algunas de las actividades que se realizan con todos los alumnos por turnos podrían ser demasiado largas y habría que dividir las en dos partes o bien quitarlas, mientras la mayoría de las actividades podrían realizarse con una clase de 30 niños sin problema.

El colegio donde está planteado, Nuestra Señora del Villar, se encuentra en Laguna de Duero, Valladolid y tiene disponible una sala de psicomotricidad y un amplio patio al que se puede acceder para realizar algunas de las actividades en casi todas las épocas del año exceptuando dos meses aproximados entre diciembre y febrero donde las temperaturas son bajas y la lluvia frecuente.

CONCLUSIONES

El trabajo de las emociones es indispensable para una educación integral en todas las etapas, pero sobre todo en la etapa de educación infantil donde se empieza a aprender a identificar y regular estas emociones y se consolidan algunos aprendizajes que influenciarán el comportamiento en la etapa adulta. Los datos analizados en el artículo “Age and emotional intelligence” nos demuestran que la inteligencia emocional es una habilidad que se puede aprender por lo que nunca es tarde para educar las emociones.

Gracias a la revisión de diversos autores que desarrollan temas relacionados con la inteligencia y la educación emocionales he podido desarrollar una fundamentación teórica que ha ampliado mis conocimientos y que me ha permitido desarrollar una propuesta metodológica adaptada a la evolución de los niños.

Realizando este trabajo he aprendido que debemos respetar los tiempos de desarrollo, es decir, no podemos forzar a un niño a desarrollar una habilidad cuando todavía no está preparado. En ninguna de las actividades le presionaremos y respetaremos sus tiempos ya que cada alumno aprende a un ritmo diferente y que tendremos niños más mayores y menores dependiendo del mes que hayan nacido y en esta edad supone una gran diferencia en el desarrollo. He clasificado las actividades planteadas dependiendo de que habilidad es más trabajada, pero he observado que generalmente las actividades conllevan el trabajo de varias habilidades emocionales a la vez.

Es importante realizar actividades específicas para trabajar la educación emocional, pero he realizado un apartado de pautas para llevar a cabo durante todo el año ya que considero que debe ser una materia transversal que se trabaje durante todo el año y sobre todo aprovechar cuando se den las situaciones idóneas en el aula.

Basándome en los estudios de Élia López, si queremos una educación integral necesitaremos el apoyo de los padres siguiendo pautas de actuación similares a los llevados por el profesorado. Es interesante tener reuniones con los padres para poder informarles de las pautas llevadas a cabo durante el curso para el trabajo de la educación emocional.

Al analizar las diferentes propuestas didácticas he concluido que a veces se cae en el error de trabajar siempre las mismas habilidades con actividades muy parecidas y repetitivas cuando existe una gran variedad de formas de trabajar las emociones. Se tiende a

focalizarse en la identificación de las emociones y un poco la regulación de emociones olvidando otras habilidades como la empatía o la autoestima tan importante para el niño y para el futuro adulto. En ocasiones no se utiliza mucha variedad de recursos, por ejemplo, se utiliza mucho el contar una historia para explicar las emociones cuando puedes utilizar muchos más recursos para trabajarlas.

También he observado al analizar las diferentes propuestas didácticas que muchas veces se tiende a realizar actividades simples y fáciles, considero que los niños pueden realizar actividades más complejas.

Las actividades que conllevan la conciencia plena son un gran aporte a la educación emocional, pero requieren un nivel de concentración que dependiendo del alumnado podrá llevarse a cabo o no, ya que, como comentaba anteriormente tendremos niños con diferentes niveles de desarrollo que estarán preparados para el desarrollo de ciertas habilidades o todavía no. En el caso de estas actividades considero que necesitas llevar bastante tiempo trabajando con estos niños para que funcionen y en ocasiones si hay un solo niño que no consiga alcanzar esta concentración podrá disturbar y desconcentrar al resto del alumnado y la actividad no podrá llevarse a cabo.

Para tener unos programas de educación emocional exitosos necesitamos, en primer lugar, que el profesorado tenga una formación previa, por lo que sería adecuado tener una asignatura en la carrera sobre educación emocional en la cual se aprendiera de forma práctica más que teórica. En segundo lugar, una formación continua, ya que los conocimientos sobre la inteligencia y la educación emocionales van avanzando y el profesorado debe estar al día para implementar y mejorar sus programas.

Como futuros profesores no debemos continuar formándonos en nuevos conocimientos que puedan generar una mayor calidad de enseñanza y la realización de este trabajo de fin de grado me ha permitido profundizar en la educación emocional y adquirir nuevos recursos a la hora de llevarla a la práctica.

BIBLIOGRAFÍA

TEORÍA

- **Inteligencia emocional**

Pena Garrido, M., & Repetto Talavera, E. (2008). Estado de investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Education & Psychology*, pp. 400–420. Recuperado de http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/537/Art_15_244.pdf?sequence=1

Jiménez Morales, M. I., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: Estado actual de la cuestión.. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 67–77. Recuperado de <http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/rlpsi/article/view/556>

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/f617/a229033a155dc5fa1129b220cae2dc0364cf.pdf>

Fernández-Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2869>

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples, la teoría en la práctica*. Barcelona, España: Paidós.

Armstrong, T. (2006). *Inteligencias múltiples en el aula. Guía práctica para educadores*. Barcelona, España: Paidós

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

Goleman, D., Mora, F., & Raga, D. G. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós, Editorial S.A..

Aleix, M. (2016). Los 8 tipos de Inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples. Recuperado de <https://materialestic.es/transicion/apuntes/Los.8.tipos.de.inteligencia.segun.Howard.Gardner.pdf>

Luengo, M. A., Gómez-Fraguela, J. A., Garra, A., Romero, E., & Otero-López, J. M. (1998). Construyendo salud promoción del desarrollo personal y social. Recuperado de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/58488>

- **Educación de las emociones**

Andrés Viloria, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4739/31241_2005_10_05.pdf

Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias Básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7–43. Recuperado de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

Bisquerra Alzina, R. (2005, diciembre). La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 95–114. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126758>

Bisquerra Alzina, R., & Hernández Paniello, D. (2017). Psicología positiva, educación emocional y El programa aulas felices. Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers, 38(1), 58–65.

California Childcare Health Program. (2006). Desarrollo Social y Emocional de los Niños. Recuperado de https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/15_CCHA_SP_SocialEmot_0606_v3.pdf

Cohen, J. (2001). Social and Emotional Education: Core concepts and practices. Recuperado de https://www.wtc.ie/images/pdf/Emotional_Intelligence/eq15.pdf

Darder Vidal, P., Salmurri Trinxet, F., Royo Arpón, M., Carpena Casajuana, A., Sala Roca, J., Marzo Ruiz, L., & Albaladejo Mur, M. (2017). La formación emocional del profesorado. Barcelona, España: Octaedro.

Fernández Berrocal, P. (2005). Estado de investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo.. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63–93. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Hurtado, V. (2014). Conciencia y emoción enactivas en la meditación con mantras del budismo tibetano. *CONICYT.*, 19(35), 25–46. Recuperado de <http://resonancias.uc.cl/es/N%C2%BA-35/conciencia-y-emocion-enactivas-en-la-meditacion-con-mantras-del-budismo-tibetano.html>

Limonero, J. T., Sábado, J. T., Fernández-Castro¹, J., Gómez-Romero, M. J., & Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 20(1), 83–96. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Joaquin_Limonero2/publication/234139556_Resilient_coping_strategies_and_emotion_regulation_predictors_of_life_satisfaction_Estrategias_de_afrontamiento_resilientes_y_regulacion_emocional_predictores_de_satisfaccion_con_la_vida/links/0912f50f875b5c8ae5000000.pdf

López cassà, E. (2005, diciembre). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153–167. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *INTELLIGENCE*, 17(1), 433–442. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0160289693900103>

Neil Humphrey , Andrew Curran , Elisabeth Morris , Peter Farrell & Kevin Woods (2007) Emotional Intelligence and Education: A critical review, *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 27:2, 235-254, DOI: 10.1080/01443410601066735

Obiols Soler, M. (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3),137-152. ISSN: 0213-8646. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274/27411927008>

Riggs, N. R., Greenberg, M. T., Kusché, C. A., & Pentz, M. A. (2006). The Mediatlional Role of Neurocognition in the Behavioral Outcomes of a Social-Emotional Prevention Program in Elementary School Students: Effects of the PATHS Curriculum. *Prevention Science*, 7(1), 91–102. <https://doi.org/10.1007/s11121-005-0022-1>

Rueda Carcelén, P. M., & Filella Guiu, G. (2016). Importancia de la educación emocional en la formación inicial del profesorado. Recuperado de <https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/58563>

Sandín, B., Esteras, J., & Chorot, P. (2015, 18 junio). El burnout en los docentes: Factores de vulnerabilidad y factores protectores.UNED. Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=5692

Zins, J. E. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* (3ª ed.). Nueva York., Estados Unidos.: Teachers College Press.

- **Propuesta didáctica**

Barreto Tovar, C. H., Gutierrez Amador, L. F., Pinilla Daz, B. L., & Parra Moreno, C. (2006). Límites del constructivismo pedagógico. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v9n1/v9n1a02.pdf>

López Cassa, E. (2019). Educación emocional. Programa para 3-6 años (3ª ed.). Barcelona, España: Wolters Kluwer.

Merino González, S. (2017). La carpeta de las emociones: Proyecto didáctico para segundo ciclo de Educación Infantil. Recuperado de <https://reunir.unir.net/handle/123456789/4758>

Severo, A. (2012, mayo). TEORÍAS DEL APRENDIZAJE:Materia: Psicología de la Educación. Recuperado de https://www.academia.edu/3863397/TEOR%C3%8DAS_DEL_APRENDIZAJE_Materia_Psicolog%C3%ADa_de_la_Educaci%C3%B3n

Torres Gavilán, R. (2017). La atención plena o Mindfulness en educación emocional “Taller de educación emocional y atención plena para niños de 4 a 8 años”. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118590/7/TFP%20Ruth%20Torres.pdf>

UNESCO: Oficina Internacional de Educación. (1994). Perspectivas. Revista trimestral de educación comparada, 24(3), 773–799.

Vallés Arándiga, A., Vallés Tortosa, A., & Vallés Tortosa, C. (2018). La educación emocional en la escuela. Recursos y actividades. Madrid, España: EOS.

ANEXOS

ANEXO I: Clasificación de la inteligencia emocional del libro “building academic success on social and emotional learning“

Self-Awareness
Identifying and recognizing emotions
Accurate self-perception
Recognizing strengths, needs, and values
Self-efficacy
Spirituality
Social Awareness
Perspective taking
Empathy
Appreciating diversity
Respect for others
Responsible Decision Making
Problem identification and situation analysis
Problem solving
Evaluation and reflection
Personal, moral, and ethical responsibility
Self-Management
Impulse control and stress management
Self-motivation and discipline
Goal setting and organizational skills
Relationship Management
Communication, social engagement, and building relationships
Working cooperatively
Negotiation, refusal, and conflict management
Help seeking and providing

ANEXO II: Bola expandible para respirar

