



Universidad de Valladolid

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**La psicología positiva y la educación
emocional en la Educación Infantil.**

ALUMNA: RAQUEL GONZÁLEZ MARTÍNEZ

TUTORA: MARIA VALLE FLORES LUCAS

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	JUSTIFICACIÓN.....	5
3.	OBJETIVOS.....	6
4.	MARCO TEÓRICO.....	7
4.1.	PSICOLOGÍA POSITIVA.....	7
4.1.1.	Origen y evolución.....	7
4.1.2.	ESTUDIO DE EXPERIENCIAS POSITIVAS, EL BIENESTAR.....	9
4.1.3.	Estudio de las fortalezas personales.....	14
4.2.	EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	18
4.2.1.	EMOCIONES.....	18
4.2.2.	INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	20
4.2.3.	MODELOS DE ACTUACIÓN EN LA ESCUELA.....	24
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	26
5.1.	CONTEXTUALIZACIÓN	26
5.2.	COMPETENCIAS.....	27
5.3.	METODOLOGÍA.....	29
5.4.	TEMPORALIZACIÓN	31
5.5.	ACTIVIDADES	33
	SESION 1.....	33
	SESION 2.....	36
	SESIÓN 3.....	38
	SESIÓN 4.....	39
	SESION 5.....	42
	SESIÓN 6.....	45
	SESIÓN 7.....	46
	SESIÓN 8.....	47
	SESIÓN 9.....	50
	SESIÓN 10.....	51
	SESIÓN 11.....	52
	SESIÓN 12.....	53
6.	EVALUACIÓN.....	54
	Evaluación del alumnado	55
	Evaluación del maestro	56
7.	CONCLUSIONES	57
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60

RESUMEN

A lo largo del presente Trabajo de Fin de Grado que se presenta, veremos la importancia de la psicología positiva así como de una buena educación en las emociones durante la etapa de Educación Infantil. Teniendo en cuenta que es durante esta etapa cuando los niños forman su carácter e identidad, además de su personalidad, veremos el valor del reconocimiento de las propias emociones así como las ajenas, además del respeto hacia las mismas. Por otro lado, el estudio de las fortalezas de carácter dentro de la psicología positiva, nos dará una visión más concisa de la importancia de un trabajo global de las mismas. A continuación, se expone una propuesta de intervención formada por actividades que ponen en práctica los conocimientos adquiridos anteriormente.

PALABRAS CLAVE: Psicología positiva, educación emocional, fortalezas de carácter, inteligencia emocional, emociones, Educación Infantil.

ABSTRACT: Throughout the following End of Degree Project, we will see the importance of positive psychology as well as a good education in emotions during the stage of Child Education. Bearing in mind that it is during this stage when children form their character and identity, in addition to their personality, we will see the value of recognizing their own emotions as well as those of others, in addition to respect for them. On the other hand, the study of character strengths within positive psychology, will give us a more concise vision of the importance of a global work of them. The following is a proposal for intervention consisting of activities that put into practice the knowledge previously acquired.

KEYWORDS: Positive psychology, emotional education, character strengths, emotional intelligence, emotions, Child Education

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado el cual se basa en el estudio de la psicología positiva, así como en la educación emocional y está dividido en dos grandes apartados, el marco teórico y la propuesta de intervención. A lo largo del marco teórico, podemos encontrar dos grandes partes, la psicología positiva y las emociones y la inteligencia emocional. Durante la primera, es decir, la psicología positiva, se dará un enfoque general sobre lo que esta conlleva, así como las investigaciones acerca del tema y los principales autores que nos han llevado a un buen entendimiento de este concepto. Durante la investigación sobre la psicología positiva, daremos gran importancia al tema de las fortalezas, centrándonos en algunas en concreto. Esto lo trabajaremos más adelante durante la propuesta de intervención.

Dentro de la segunda parte, las emociones y la inteligencia emocional, veremos la importancia de una buena educación en las emociones para un desarrollo íntegro de las personas desde la Educación Infantil. Además, se hablará también de la inteligencia emocional en la escuela, así como de los diferentes modelos de actuación en la misma.

Con el fin de ofrecer una amplia visión del resultado de estudio, se expondrán diferentes puntos de vista, así como diferentes teorías de famosos autores que han dedicado su vida al estudio de los temas citados anteriormente. Además, la unión de estos dos grandes temas como son, la psicología positiva y las fortalezas personales así como las emociones y la inteligencia emocional, dará como resultado unas actividades cuyos objetivos son enriquecedores para la vida de los niños. El objetivo principal no es solo que la aplicación de lo aprendido sea en la escuela, sino que, a medida de adquirir ciertos comportamientos de índole emocional y de comportamiento (gracias al fomento de la empatía o del trabajo en equipo) los niños lo apliquen en su vida diaria.

El segundo apartado trata de una propuesta de intervención, que incluye unas actividades enfocadas a un aula real de nivel de tercer curso de Educación Infantil. En estas actividades, el propósito es conseguir los objetivos propuestos en cada una de ellas, todas encaminadas hacia la creación de mejores personas además de un correcto entendimiento de las emociones propias y de las de los demás. Esto ayudará a los niños

a crecer en armonía, y desarrollarse de manera óptima. Con todo esto, se culminan los estudios del Grado de Educación Infantil.

2. JUSTIFICACIÓN

A continuación, se enunciarán una serie de premisas que van a reforzar el motivo de elección de este tema de estudio, además de explicar la importancia de tratar el tema de la educación emocional así como de la psicología positivo durante la Etapa de Educación Infantil.

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado, se expondrán los diferentes estudios en base a la psicología positiva la cual se define como el estudio científico sobre las vivencias y aspectos personales positivos de los individuos, así como las instituciones y los programas que lo facilitan, fomentando una mayor calidad de vida de los mismos y reduciendo las posibilidades de la psicopatología (Seligman, 1999). Esto nos facilitará indagar acerca de las fortalezas personales, tema importante a lo largo del trabajo. Es fundamental ver los beneficios que otorga un estudio de las mismas ya que de no ser por estos estudios e investigaciones, ciertas circunstancias o aspectos, podrían interpretarse en base a rasgos o procesos negativos.(Avia y Vázquez, 1998)

Por otro lado, destacamos el valor de una buena educación en el ámbito de las emociones. Los diferentes estudios acerca de este tema, así como los muchos autores que han hablado de ello, nos lleva a la conclusión de que es durante la Etapa de Educación Infantil, cuando los niños deben comenzar a reconocer sus propias emociones y las de los demás. Esto facilitará una regulación emocional de manera evolutiva, la cual irá desarrollándose a lo largo de la vida de los pequeños en base a que vayan surgiendo nuevas circunstancias en sus vidas. Según Fuentes, Lombart, López y más (2002: 40) *“en la escuela infantil, es muy bueno comienza a darle a la educación emocional el papel de vía regia para la comunicación afectiva y la búsqueda de la comprensión de una mismos y de los demás, dando los primeros pasos de la alfabetización emocional.”*

En cuanto a la elección del tema, mi elección ha sido la investigación en este ámbito ya que encuentro muy interesante y fundamental en la vida de los niños una buena educación emocional así como un desarrollo óptimo de sus características. Pienso que hay que potenciar al máximo las fortalezas de cada uno, sin poner énfasis en lo que no

consiguen o no se les da bien. El maestro siempre debe ser un potenciador de las virtudes de cada uno de los niños, por lo que he querido relacionar estos temas con el fin de desarrollar una visión más amplia y enriquecedora hacia mi futuro como docente.

3. OBJETIVOS

El objetivo primordial del presente Trabajo de Fin de Grado, es señalar la importancia y relevancia de aplicar la psicología positiva en la Etapa de Educación Infantil, así como el de la educación emocional. Esto se realizará a través de la revisión teórica tema expuesto, de la búsqueda de información en diferentes estudios y artículos, así como las aportaciones de los múltiples autores y teorías de aprendizaje. Además, se incluye una propuesta didáctica con el fin de llevar a cabo en un aula de educación infantil, ciertas actividades donde pueda verse la importancia del tema abordado.

A continuación, veremos los objetivos generales y específicos a conseguir con la realización de este Trabajo de Fin de Grado:

OBJETIVOS GENERALES:

- Profundizar en el tema de la Psicología Positiva, así como en los principales conceptos expuestos con el fin de una posterior puesta en práctica.
- Indagar a cerca de las diferentes emociones y las diversas formas en que pueden mostrarse, así como los diversos autores que desarrollan este tema, de modo que se pueda establecer una formación básica para la realización del trabajo.
- Desarrollar y poner en práctica una propuesta didáctica con diferentes sesiones que incluyen actividades relacionadas con los temas a estudiar, recogiendo ideas de los autores a investigar y proporcionando ideas propias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Fomentar el respeto hacia los demás a raíz de la realización de diferentes actividades expuestas en la propuesta educativa, con el fin de comprender la idea de ser mejores personas.
- Reconocer las propias emociones y las de los demás para así poder comprenderlas y actuar con los demás de una forma más empática.
- Mejorar las relaciones interpersonales, fomentando la empatía y aprendiendo a poner en el lugar de los demás.
- Trabajar el apoyo social aumentando el espíritu de grupo dentro de la clase a base de actividades donde el trabajo cooperativo es fundamental.
- Conocer sus propias cualidades así como las de los demás, de modo que puedan potenciarlas y desarrollarlas al máximo.
- Reconocer e identificar situaciones de conflicto para aprender a resolver dichas situaciones con el fin de una adecuada regulación emocional.
- Potenciar el trabajo cooperativo, respetando también el trabajo de los demás y resolviendo posibles conflictos buscando soluciones.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. PSICOLOGÍA POSITIVA

4.1.1. Origen y evolución

Tradicionalmente, la psicología se ha centrado en el tratamiento de varios tipos de enfermedades o patologías así como en la búsqueda de soluciones ante ellos.

Esta visión, ha sido estudiada por varios autores como Salanova (2018) quien habla sobre la gran demasía de artículos publicados en este último siglo que tratan sobre aspectos negativos de la salud mental (como artículos que hablan del estrés, la ansiedad o la depresión), siendo estos un 85% de los mismos, frente al 15% que hablan de salud mental dándole una visión positiva. Por otro lado, autores como Vázquez (2009), defiende que se ha dado poca importancia al desarrollo positivo de las capacidades y competencias del ser humano, considerando más importe la reducción del sufrimiento y del dolor.

A base de estudios y frente a estas ideas, las cuales han ocupado gran parte de la historia, el tema de psicología ha sufrido un cambio de perspectiva hacia el interés por el estudio de los aspectos positivos de la misma, así como de las emociones positivas o de las fortalezas del ser humano.

Este cambio en los intereses hacia el estudio de aspectos positivos en lo que a la Psicología se refiere, podemos relacionarlo con el cambio en el concepto de salud, el cual tiene un enfoque más positivo, ya que es modificado durante el fin de la Segunda Guerra Mundial. Durante este periodo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la salud no significa estar ausente de enfermedad, sino de un estado completo de bienestar físico, psíquico y social (WHO, 1948). Además, en 1962, la Federación Mundial para la Salud Mental, basándose en la anterior propuesta, delimitó el concepto de salud como “el mejor estado posible dentro de las condiciones existentes” (Vázquez y Hervás, 2008, p.18).

Después de la Segunda Guerra Mundial, la orientación de las misiones de la psicología cambió hacia el tratamiento de la enfermedad mental y el estudio de las psicopatologías, junto a la creación del National Institute of Mental Health.

El surgimiento de la psicología positiva, es un intento de recuperar los tres aspectos en los que se basaba la psicología antes de la Segunda Guerra Mundial (curar la enfermedad mental, ayudar a las personas a tener una vida más productiva y satisfecha e identificar y promover el talento) (Seligman & Csikszentmihalyi 2000).

En el año 1986 en Ottawa, durante la primera reunión oficial sobre la promoción de la salud, se incluye un concepto más completo para el término de salud. Comienza a verse como un recurso de la vida cotidiana, no como el objetivo de la vida. Esto nos lleva a que la psicología habla de los recursos sociales y personales además de las capacidades físicas, siendo un enfoque positivo. (WHO, 1986).

La definición de Psicología Positiva, surge a manos de Martin Seligman, quien fue nombrado presidente de la Asociación Americana de Psicología en el año 1998. Durante su discurso de inauguración en el año 1999 como presidente de la “American

Psychological Association” (APA) da un primera definición de la Psicología Positiva como el estudio científico sobre las vivencias y aspectos personales positivos de los individuos, así como las instituciones y los programas que lo facilitan, fomentando una mayor calidad de vida de los mismos y reduciendo las posibilidades de la psicopatología (Seligman, 1999).

Martin Seligman sugirió que los temas o campos de estudio en los que se basa la psicología positiva son los siguientes:

1. El estudio de las emociones y experiencias positivas y de la relación de las mismas con los efectos positivos en diferentes aspectos del funcionamiento psicológico (Hervás, 2009).
2. El estudio de las fortalezas, definidas como rasgos positivos presentes en pensamientos, sentimientos y comportamientos (Seligman, Steen, Park, y Peterson, 2005). Peterson y Seligman, junto a otros investigadores, realizaron un gran esfuerzo por su estudio, clasificación y evaluación, llegando a un modelo donde describen 24 fortalezas, agrupadas en seis bloques: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, contención y trascendencia (Park y Peterson, 2009).
3. El estudio de las instituciones y relaciones positivas, añadido en los últimos años por Peterson (2006), dando importancia a las relaciones con los demás.

4.1.2. ESTUDIO DE EXPERIENCIAS POSITIVAS, EL BIENESTAR.

Cuando hablamos del bienestar, se tiende a asociarlo con el término de felicidad, término que se considera demasiado abstracto y complejo dentro del campo científico. El estudio científico del bienestar aparece a finales del siglo XX, precedido de pensamientos filosóficos acerca de la “vida buena”, “vida virtuosa” y “cuidado del alma”, aunque la discusión de este término se remonta muchos años más atrás. De manera tradicional, se plantean dos posiciones:

1. Visión “hedonista”: asocia al bienestar con los sentimientos que causan una sensación de placer y felicidad (Bienestar subjetivo).

2. Visión “eudaimonista”: asocia el bienestar con aquello que podemos ser o lograr (Bienestar psicológico).

Estas visiones dan lugar a distintas implicaciones a lo largo de las últimas décadas así como en la trayectoria evolutiva.

En un estudio inicial de las bases del bienestar, está Jahoda (1985) que presenta un modelo donde habla de las características que constituyen una salud mental positiva. Este modelo junto a otros, fueron la fuente principal para un modelo que aún sigue en vigencia fundado por Carol Ryff (1989). A continuación, se desarrollarán diferentes modelos expuestos por importantes autores en el campo de la Psicología Positiva, más concretamente en el estudio del Bienestar Psicológico.

Modelos de Bienestar Psicológico.

Modelo de Ryff

Se considera una de las figuras más importantes dentro del estudio del bienestar psicológico, pues Ryff (1989) expone que el bienestar es el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo, argumentando que el bienestar psicológico no debe ser el principal motivo de la vida de una persona sino que más bien significa el resultado de una vida bien vivida (Ryff y Singer, 1998). Lo importante de este modelo es que cuenta con un buen balance emocional, es decir, conlleva más emociones positivas que negativas, lo que proporciona un bienestar más pleno y duradero.

Ryff (1989) basándose en modelos sobre salud positiva como el de Jahoda además de diferentes investigaciones como la de Rogers, Allport, Maslow, etc., propone su propio modelo basándose en seis dimensiones básicas del bienestar psicológico.

1. La autoaceptación: conlleva un pensamiento positivo hacia uno mismo, aceptando tanto los aspectos positivos como los negativos.
2. Desarrollo personal: modo de verse uno mismo en un crecimiento permanente, abierto a vivir nuevas experiencias.

3. Propósito en la vida: deseo de tener metas en la vida y conseguirlas, tener la idea de significado en el pasado y en el presente.
4. Control del medio: dominar el ambiente hacia lo externo, ser capaz de elegir adaptándose a sus necesidades y valores personales.
5. Relaciones positivas: se puede hablar también de las relaciones interpersonales más cercanas, donde es fundamental la existencia de la preocupación del bienestar ajeno.
6. Autonomía: habla de la capacidad de ser independiente, ser capaz de autoevaluarse o regular la conducta, así como de actuar o pensar de manera precisa resistiendo la presión social.

Cada una de las seis dimensiones de bienestar psicológico supone un reto diferente que encuentra la persona en su esfuerzo por actuar de forma positiva (Ryff y Keyes, 1995).

Modelo de Keyes

Este modelo, parte del modelo expuesto por Carol Ryff, expandiéndolo para cubrir aspectos hedónicos y además hace especial hincapié en el “bienestar social” (Keyes y Waterman, 2003).

Este modelo cuenta con tres dimensiones en lo que a la salud mental positiva se refiere: a) Bienestar emocional (alto nivel de satisfacción vital atendiendo a un mayor afecto positivo respecto al negativo); b) Bienestar subjetivo (donde incluye las seis dimensiones del modelo de Ryff) y c) Bienestar social (incluye aspectos del funcionamiento social y comunitario) (Vázquez y Hervás, 2008).

Cuando Keyes habla del bienestar social, hace referencia a criterios menos relacionados con la esfera privada, ya que supone incluir el contexto social y cultural. Dentro de este ámbito, habla de cinco dimensiones:

1. Coherencia social: conocer que el mundo social tiene lógica y es predecible y coherente.
2. Integración social: sentir que forma parte de la sociedad con lo que ello conlleva, es decir, sentir apoyo y tener elementos que compartir.
3. Contribución social: percibir que lo que compartes o con lo que contribuyes es algo valioso de forma general para la sociedad.

4. Actualización social: saber que la sociedad va desarrollándose y creciendo, lo que conlleva un desarrollo y crecimiento personal.
5. Aceptación social: sentir que se tienen actitudes positivas hacia los demás, por lo que el mundo es un lugar bueno.

Este componente social y comunitario tiene una gran importancia, ya que es necesario ver el concepto de bienestar más allá de lo individual. De hecho, podríamos hacernos la pregunta de hasta qué punto el entorno puede favorecer o perjudicar el desarrollo del bienestar.

Modelos de Seligman

Para comenzar a hablar de los Modelos de Seligman, hay que destacar que tras una revisión sobre lo ya existente a cerca de la literatura sobre el bienestar, Seligman (2003) llegó a la siguiente conclusión, donde se ven las dimensiones en las que se fundamenta: a) Vida placentera (capacidad para experimentar las emociones positivas, teniendo en cuenta pasado, presente y futuro); b) Vida comprometida (uso práctico de las fortalezas personales en la vida cotidiana, teniendo como finalidad un desarrollo de experiencias óptimas y el cumplimiento de los objetivos planteados) y c) Vida significativa: desarrollo de objetivos y aspectos con el fin de alcanzar el sentido vital íntegro de uno mismo. (Vázquez y Hervás, 2008)

De este modo, Seligman (2003) estructura toda la información recopilada y la proyecta hacia un futuro, ya que no supone una teoría como tal, ni tampoco un modelo (Duckworth, Steen y Seligman, 2005).

Más adelante habla de un modelo de bienestar, el modelo *PERMA* (Seligman, 2011) e incluye los siguientes elementos: las emociones positivas, el compromiso, las relaciones, el significado y el logro Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning y Accomplishment (M. Seligman, 2018). Las emociones positivas, concierne a las actitudes optimistas y significados positivos, lo cual ayuda a vivir una vida mejor, con alegría gratitud y esperanza. El compromiso, hace referencia a una vida con intereses, con metas y su correspondiente persecución con determinación y vitalidad (Coetzee y

Oosthuizen, 2013). Las relaciones positivas, corresponden a las habilidades sociales y emociones las cuales ayudan a la creación de relaciones fuertes y buenas con uno mismo y con los demás (Zaccagnini, 2010). El significado, concierne al crecimiento personal, lo que puede suceder gracias a unas buenas relaciones sociales positivas o un propósito en la vida (Schueller y Seligman, 2010). Por último, el logro, hace referencia a la capacidad de trabajar en dirección a conseguir unos objetivos con motivación, superando las dificultades que se presenten (Coetzee y Oosthuizen, 2013).

Este modelo tiene como objetivo llegar a un alto nivel de bienestar en la sociedad, por lo que cuenta con esos cinco elementos, los cuales son una ayuda para el aumento de los niveles de motivación y satisfacción. Considera que las relaciones interpersonales es un factor muy importante ya lo ideal es contar con una vida social compuesta por interacciones, además de marcar unos objetivos para alcanzar las metas propuestas con el fin de conseguir la propia satisfacción personal.

Una vez hayamos visto este modelo, podemos comprobar que abarca elementos eudaimónicos y hedónicos, lo cual presenta una gran diferencia frente al resto. Además, se debe tener en cuenta que aún pudiendo ser elementos del bienestar que se pueden medir y definir de forma individual, están correlacionados (Seligman, 2011).

Modelo de Diener

Son muchos los autores que han tratado de definir la felicidad o el bienestar. Según Diener y Diener (1995) estas concepciones se pueden agrupar en torno a tres categorías:

1. Describe el bienestar como la visión de cada uno de la propia vida únicamente en términos positivos. Es la relativa a la “satisfacción con la vida”
2. En esta concepción del bienestar, habla del dominio de los sentimientos o afectos positivos frente a los negativos. Esto fue iniciado por Bradburn (1969) con el desarrollo de su Escala de Balance Afectivo. Para él, la felicidad viene de la comparación de los sentimientos positivos con los negativos.
3. Por último, está la concepción del bienestar o felicidad como una virtud. Las definiciones bajo esta última perspectiva se pueden considerar normativas, ya

que no se contempla como un bienestar subjetivo sino más bien como la posesión de una cualidad deseable (Coan, 1977)

En el estudio del bienestar Diener (1984) lo define atendiendo a tres categorías:

- El bienestar externo, el cual habla de calidad de vida relacionándolo con el éxito en la misma.
- El bienestar subjetivo, refiriéndose a la satisfacción con la vida, la cual es obtenida a partir de una evaluación positiva que se hace de la vida de uno mismo.
- El bienestar personal, el cual se relaciona con la dimensión afectiva y emocional.

Según (Diener, "The Science of Subjective Well-Being," 2008) el bienestar subjetivo se incluye como un concepto de estado emocional en un determinado momento, es decir, cuando la propia persona alcanza la satisfacción de haber logrado algo y, por otro lado, una valoración global respecto a la propia vida. En este bienestar subjetivo encontramos dos componentes:

- Componente emocional o afectivo, relacionado con los sentimientos que causan placer o no, donde entra el concepto de felicidad a corto y medio plazo.
- Componente cognitivo, más estable en el tiempo, refiriéndose a la satisfacción vital que merece la persona en cuanto a su evolución personal.

4.1.3. Estudio de las fortalezas personales.

En este punto se indagará a cerca de las fortalezas personales ya que el estudio de las mismas es un ámbito muy importante en la psicología positiva. Es fundamental conocer y comprender el origen de las mismas así como su investigación. El estudio de los rasgos positivos de la personalidad ha causado una elaborada teoría en torno a las llamadas fortalezas personales (Seligman, 2002; Peterson y Seligman, 2004).

Este amplio estudio sobre el tema, permite dar nombre y realizar estudios sobre ciertos aspectos de las personas. Estos aspectos, de no ser por estos estudios e investigaciones, se podría interpretar en base a rasgos o procesos negativos. (Avia y Vázquez, 1998).

Es imprescindible un buen carácter para el desarrollo del bienestar individual y social. El buen carácter está formado por una serie de rasgos positivos, los cuales se denominan fortalezas de carácter o fortalezas personales, las cuales se manifiestan en un rango de pensamientos, sentimientos y acciones (Park y Peterson, 2009).

Además del desarrollo de estas fortalezas de carácter, debemos tener en cuenta la importancia del reconocimiento de las mismas, además de su máximo aprovechamiento. (Peterson y Seligman, 2004). Para garantizar esta premisa, en 1999, un grupo de investigadores, Csikszentmihalyi, Diener, Seligman y Peterson, comenzaron con la creación de un listado con la intención de describir las fortalezas del carácter y la forma de medirlas de manera individual (Park y Peterson, 2006; Peterson y Park, 2004). De este modo surgió el proyecto Valores en Acción (Values in Action Classification of Strengths, VIA), cuyo objetivo fue potenciar lo que es bueno para la persona y, más concretamente, las fortalezas del carácter que ayudan a obtener un desarrollo óptimo del individuo. (Park y Peterson, 2009)

Martin Seligman junto a otros investigadores como Chris Peterson, han elaborado durante los últimos años una clasificación de las fortalezas, las cuales son 24, con sus respectivos instrumentos de evaluación. Este programa de clasificación se encuentra en continua revisión, con el fin de ser lo más universal posible.

TABLA 1. Clasificación de Fortalezas VIA (tomado por PETERSON y PARK, 2009)

Sabiduría y conocimiento.
<ul style="list-style-type: none">• Creatividad: pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas.• Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.• Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.

<ul style="list-style-type: none"> • Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento. • Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otros.
Coraje.
<ul style="list-style-type: none"> • Autenticidad: decir la verdad y presentarse a uno mismo de una forma genuina. • Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor. • Persistencia: finalizar lo que uno empieza. • Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.
Humanidad.
<p>Bondad: hacer favores y ayudar a los demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amor: valorar las relaciones cercanas con los demás. • Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.
Justicia.
<ul style="list-style-type: none"> • Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad. • Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que se lleven a cabo. • Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.
Contención.
<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de perdonar: perdonar a aquellos que nos han hecho daño. • Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos. • Prudencia: ser cuidadoso acerca de las propias decisiones; no hacer o decir cosas de las que luego uno se podría arrepentir. • Autorregulación: regular lo que uno siente y hace.
Trascendencia.

- **Apreciación de la belleza y la excelencia:** percibir y apreciar la belleza, la excelencia, o la destreza en todos los ámbitos de la vida.
- **Gratitud:** ser consciente y agradecido de las buenas cosas que suceden.
- **Esperanza:** esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.
- **Humor:** gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en los demás.
- **Religiosidad:** tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido en la vida.

Una vez vistas las diferentes fortalezas que se proponen, no se trata de que una persona deba cultivar todas las fortalezas ni tampoco de mejorar aquellas que no domina. Se trata de, poner en práctica diariamente aquellas fortalezas que cada ser humano posee de manera natural, o lo que es lo mismo, sus fortalezas principales. Se trata también de aprovechar al máximo aquello en lo que se destaca en el día a día, sin poner en foco en las deficiencias con el objetivo de reducirlas.

A lo largo de las actividades expuestas en la propuesta de aula que se llevará a cabo, nos vamos a centrar sobre todo en las siguientes fortalezas de carácter: *trabajo en equipo e inteligencia social*.

- El trabajo en equipo se engloba dentro de la fortaleza de Justicia, la cual hace referencia a fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.
- La inteligencia social, por otro lado, se encuentra dentro de la Humanidad, la cual se refiere a fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás. En este apartado también se hablará de la inteligencia emocional e inteligencia personal e interpersonal, por lo que se recurrirá a una estrecha relación con el estudio de diferentes modelos de inteligencia emocional.

Inteligencia interpersonal, relaciones positivas

Un factor fundamental que contribuye a la felicidad, es mantener buenas relaciones con los demás, la obtención de cosas materiales no te aporta la felicidad son las buenas relaciones, las relaciones positivas, las que te llevarán a la misma. Por lo tanto, las relaciones positivas son un factor fundamental para una buena vida psicológica. Hay que destacar que los aspectos que muestran correlaciones más fuertes con la felicidad son

de naturaleza social: por ejemplo, la extraversión, el apoyo social, el número de amigos, las actividades de ocio, el matrimonio y el empleo (pero no los ingresos) (Peterson, 2006).

4.2. EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL

4.2.1. EMOCIONES

Para comenzar este apartado, creo conveniente recurrir al concepto de emoción según el Diccionario de la Real Academia Española (2001), donde define emoción de la siguiente manera: “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Una vez visto el concepto de manera general, es necesario hacerlo desde autores que se han dado al campo de la investigación de las mismas.

Comenzaremos hablando de Goleman, quien no se atreve a dar una definición demasiado concreta ya que dice que este término tiene tantos significados como emociones pueden llegar a sentir las personas, ya que dependerá del estado biológico, psicológico y tendencia a la acción que tenga cada uno (Goleman 1996).

Otra definición que podemos considerar más completa, es la que da un significado a la emoción como un estado complejo, biológico y psicológico, una respuesta somática y una agitación mental que producen una tendencia a la acción como respuesta a una serie de informaciones. Se pueden añadir unas características conductuales relacionada con la expresión de las emociones (conducta motora, gestos faciales o expresión verbal), y otras psicofisiológicas que se relaciona con los cambios en los distintos aparatos, sistemas, músculos y órganos en respuesta somática (alteración en el ritmo cardíaco, tensión muscular, sudor helado, etc) (Vallés y Vallés, 2000).

Bisquerra (2003) se apoya en la definición dada anteriormente y añade el origen tanto interno como externo a la información que nos crea las emociones. “Es un estado

complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Ibid., 2003, p. 12)

Una definición más actual y completa con la que contamos, es la de Mora (2012), quien habla de la emoción como una reacción conductual del organismo ante estímulos que pueden causarnos placer, dolor, recompensa o castigo. Estas respuestas se crean en el cerebro codificando a través de los circuitos neuronales las situaciones del exterior que crean en nuestro interior un cambio. Estas respuestas son creadas por cualquier ser vivo de manera inconsciente, siendo el único punto que nos diferencia a las personas haciéndonos conscientes de emociones fuera de lo meramente biológico, las cuales denominamos de manera más común sentimientos.

Emociones positivas

Al hablar sobre el estudio de las emociones positivas, debemos destacar que es un área al que no se le ha dedicado especial atención en el pasado. Con esto quiero decir que, ciertas emociones positivas, por ejemplo el agradecimiento, no ha tenido tanta importancia como el estudio de emociones como pueden ser la ira o el miedo. Esto es uno de los motivos por los que puede que nos resulte más complicado poner nombre a emociones positivas. Por esto, el primer paso debe ser identificar estas emociones y definir las adecuadamente para así poder estudiar su funcionamiento o consecuencias. Es fundamental poder definir a una emoción positiva como aquella que nos causa una sensación de placer, además de que causa efectos positivos en múltiples áreas del funcionamiento psicológico. Por el contrario, las emociones negativas nos causa una sensación de malestar, aunque cabe mencionar que las emociones negativas son útiles para la supervivencia y para prevenir dinámicas negativas como el rechazo interpersonal, el aislamiento o la pasividad. En este sentido, podemos decir que son también positivas y necesarias ya que son adaptativas.

La teoría de la ampliación y construcción, defiende que las emociones negativas se centra en afrontar situaciones específicas negativas, mientras que las emociones

positivas favoreces la flexibilidad, ampliación de pensamientos y acciones y construcción de nuevos recursos (Fredickson, 1998)

4.2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Una primera definición de Inteligencia Emocional que tenemos gracias a Bisquerra (2012) quien dice que es la capacidad para ser conscientes de las propias emociones y las ajenas, además de saber cómo regularlas.

A lo largo de este apartado, se hablará de la vital importancia que deben dar los maestros de educación infantil sobre todo, a los beneficios de la inteligencia emocional en lo que a sus efectos preventivos se refiere. Es de este modo que los alumnos adquirirán hábitos que perdurarán el resto de su vida.

Podemos decir que el surgimiento de inteligencia emocional viene dado con Edward Thordike en 1920, pero fue Howard Gardner quien se fue acercando más este término con su famosa “teoría de las inteligencias múltiples”.

Gardner (1987) considera fundamental que no sea un trabajo exclusivo de las inteligencias “típicas” como son la lingüística y las matemáticas, sino que hay que dar importancia a todos los tipos de inteligencias y sus combinaciones. Es cierto que en la escuela por lo general, se dan más importancia a esas inteligencias pero no se deben tratar con exclusividad ya que cada niño es diferente y crece de modo diferente. Si esto es así, es decir, si cada niño es único y tiene sus propios intereses y cualidades, la forma de enseñar a cada uno de ellos debería ser del mismo modo para así poder sacar el potencial de cada uno de ellos reforzando así cada una de sus inteligencias sin sobreponer unas a otras.

En relación con lo anterior, cabe destacar que durante su estudio, concluyó que se necesita el desarrollo de varios tipos de inteligencia que se van relacionando entre sí. Gardner considero que las personas tienen diferentes formas de aprender y de pensar. Gardner, a lo largo de su estudio y su investigación, llegó a distinguir 8 inteligencias: la inteligencia lingüística, inteligencia lógico-matemática, inteligencia espacial, inteligencia

corporal-cinestésica, inteligencia musical, inteligencia interpersonal, inteligencia intrapersonal y la inteligencia naturalista.

En definitiva, el estudio de las inteligencias múltiples da como resultado un amplio abanico y posibilidades de potenciar cada una de las inteligencias de los niños desde la etapa de Educación Infantil, y dado que el objetivo es un desarrollo óptimo de las mismas, las medidas de evaluación se basan en hacer una comparación entre “el rendimiento actual del estudiante con sus propios resultados pasados” palabras dichas por Armstrong (2006) en su trabajo sobre las inteligencias múltiples.

Los maestros tienen un papel fundamental en este ámbito ya que es necesario educar en el desarrollo y comprensión de las emociones de manera gradual y progresiva, ya que aunque el inicio esté en la etapa de Educación Infantil, estas emociones cada vez se irán haciendo más complejas. A medida que los niños van creciendo, deberán ir cambiando su forma de enfrentarse a circunstancias y con ello hacer frente al control de las emociones que vayan surgiendo. Este fenómeno ocurre porque el niño cuando conoce las causas, se puede enfrentar mejor a sus emociones (Dueñas Buey, 2002).

Según Palou (2004) es fundamental la educación en lo que a emociones se refiere, siendo esto un objetivo fundamental del desarrollo óptimo de la persona. Esto comienza en la Etapa de Educación Infantil, de manera que a lo largo de la vida pueda seguir desarrollándose con el fin de ser cada vez más autónomo, para una vida una buena vida en sociedad donde las personas no se encuentren sometidas a los sentimientos de los demás pero a la vez que los tengan en cuenta. Es fundamental saber qué cosas o situaciones nos causan emoción y por qué, la forma en cómo nos sentimos nos ayuda a reconocer nuestra identidad y qué tenemos en común con los otros, además de lo que nos diferencia. Estudiar y trabajar las emociones y los sentimientos en clase sin ningún tipo de tabú, hace que los niños vayan expresándose, emocionalmente hablado, y expongan sus sentimientos sin pudor (Palou, 2003).

Como bien he expuesto anteriormente, el papel del educando es fundamental ya que somos un ejemplo para los niños. Según Fuentes, Lombart, López y más (2002), lo primordial para educar a los niños en la inteligencia emocional, es dar ejemplo, hablar de las emociones que sentimos y explicar el por qué. De este modo les animaremos a

hablar de sus emociones en cualquier momento, de modo que cada vez les resulte más sencillo.

Para Molina, Osses, Riquelme, Riquelme, Sepúlveda y Urrutia (2010) los 5 rasgos característicos de las emociones en los niños son los siguientes:

1. Emociones intensas: respuesta de igual intensidad independientemente de su magnitud.
2. Aparición con frecuencia: aprenden que las emociones conllevan reacciones, las cuales pueden ser de aprobación o no.
3. Transitoriedad: cambios repentinos, pasando repentinamente de las risas al llanto por ejemplo.
4. Reflejo de individualización: las reacciones van cambiando a medida que crecen, reflejando así los aprendizajes adquiridos de manera individualizada.
5. Cambio en la intensidad: fortalecimiento y debilitación de ciertas emociones.
6. Detectables a través de síntomas conductuales.

Según Dueñas Buey (2002) para contribuir en una buena educación emocional en los niños contamos con cinco factores, habilidades o competencias, las cuales deben ser fomentadas según Goleman (1995):

1. Conciencia emocional: con un vocabulario emocional, poder dar nombre a las propias emociones. Es decir, ser consciente de uno mismo, de las propias emociones y sentimientos, identificándolas y dándolas un nombre, además del propio sentimiento de vida y de la existencia de ser.
2. Autocontrol o regulación de las emociones, capacidad para controlar y manejar los sentimientos y los estados de ánimo. Saber cómo hacer frente a los sentimientos negativos para poder superarlos. Para ello se dejará de lado el nerviosismo permaneciendo tranquilo, con el fin de conseguir un autocontrol de la impulsividad y lo que es muy importante, tolerar la frustración

A lo largo del presente Trabajo de Fin de Grado, pondremos en práctica esta competencia o habilidad, ya que considero que la regulación emocional es un factor fundamental para una educación emocional óptima. Veremos una serie de actividades donde uno de los objetivos principales será la regulación emocional, es

decir, tendrán el fin de ser capaces de controlar las emociones y además aprender a controlar la propia frustración.

3. Motivación, siendo perseverante y constante y enlazándolo con el punto anterior de modo que se controle las propias posibles frustraciones. Además también hablamos de una actitud positiva y de responsabilidad así como de la automotivación. Dentro de este punto, hablando de la automotivación conlleva tener una imagen positiva sí mismo, un sentido constructivo del yo y de la sociedad, afrontar retos y ser optimista

4. Empatía, siendo esta la capacidad para ponerse en lugar de otra persona, lo que conlleva entender lo que sienten otras personas. Para trabajar esta habilidad, es fundamental conocer y dominar las habilidades sociales básicas, trabajano también el respeto hacia los demás y sobretodo aceptar las diferencias de cada uno, lo que implica valorar los derechos de todas las personas. Dentro de este punto es muy importante la asertividad.

5. Habilidad social, lo que supone llegar a entenderse con los demás sin ser un mero observador. Consiste en hacer algo en común con los demás además de saber permanecer en grupo. Es la capacidad para crear situaciones optimas en la vida social y personal. (Bisquerra, 2003)

Podemos resumir que, una buena educación emocional requiere ser consciente de las propias emociones y las de los demás, de modo que podamos crear emociones positivas para así, pensar en los problemas solucionándolo positivamente.

De manera que, trabajar la Inteligencia Emocional en la etapa de Educación Infantil es crucial para crear personas más empáticas que sean capaces de ayudar a los demás además de fomentar un buen autoestima siendo conscientes de las emociones propias y ajenas.

Según Fuentes, Lombart, López y más (2002: 40) *“en la escuela infantil, es muy bueno comienza a darle a la educación emocional el papel de vía regia para la comunicación afectiva y la búsqueda de la comprensión de una mismos y de los demás, dando los primeros pasos de la alfabetización emocional.*

4.2.3. MODELOS DE ACTUACIÓN EN LA ESCUELA

A continuación pasamos a diferenciar los principales modelos de la Inteligencia Emocional (mixtos y de habilidad). En los modelos mixtos se concibe la inteligencia como el conjunto de rasgos de la personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y habilidades cognitivas. Por otro lado, en los modelos de habilidad, vemos la inteligencia como algo más restringido, es decir, como la capacidad adaptativa y de utilidad de las emociones en el pensamiento (Fernández y Extremera, 2005).

- Modelos de habilidades

Tenemos como creadores e investigadores que defienden este modelo a autores como Mayer, Salovey y Caruso, además de Contini, quien crea un gran resumen donde recoge todo lo investigado por los autores anteriormente citados.

En los modelos de habilidades se define la Inteligencia Emocional del siguiente modo: Habilidad para percibir y expresar emociones con precisión, para conocerlas y comprenderlas; habilidad para emplear los sentimientos, de tal modo que faciliten el pensamiento; habilidad para reconocer el significado de las emociones y capacidad para razonar y solucionar problemas sobre la base de aquellas. Igualmente se refiere a la habilidad para regular las emociones de uno mismo y de los demás (Contini, 2004).

Además, Contini (2004) resumiendo y basándose en las investigaciones de Mayer, Salovey y Caruso, divide en cuatro, los diferentes aspectos en los que podemos dividir las habilidades emocionales:

1. Percibir y expresar las emociones
2. Emplear las emociones para facilitar el pensamiento
3. Comprender y analizar las emociones
4. Manejar las emociones

En Fernández-Berrocal y Extremera (2005) Salovey dice que en un contexto escolar los niños se enfrentan continuamente a situaciones en las que tiene que hacer uso de

habilidades emocionales para poder integrarse de forma adecuada a la comunidad educativa.

A continuación, vamos a hablar de Mayer y Salovey (1997), y su modelo de Inteligencia Emocional dividiéndose el mismo en cuatro habilidades emocionales en las cuales vamos a hacer cierto hincapié a lo largo de este TFG, sobretodo en las dos últimas, comprensión emocional y regulación emocional.

Mayer y Salovey (1997) divide en cuatro su modelo de Inteligencia Emocional:

1. Percepción emocional: habilidad gracias a la cual identificamos los propios sentimientos y los ajenos, además de los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que estos conllevan. (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005).
2. Facilitación Emocional o asimilación emocional: habilidad que implica tener en cuenta los sentimientos a la hora de razonar o solucionar problemas. Ayuda a focalizar la atención en lo primordialmente importante de modo que se priorizan así nuestros procesos cognitivos. Además se ve cómo los estados afectivos ayudan a la toma de decisión además de que las emociones afectan a nuestro sistema cognitivo. También permite que las emociones nos ayuden a procesar la información, y actúen de manera positiva en el razonamiento y toma de decisiones. (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005).
3. Comprensión Emocional: habilidad que identifica las señales emocionales, las etiqueta y reconoce en qué categorías se agrupan los sentimientos. Implica conocer las causas que genera un estado anímico y las consecuencias que tendrán nuestras emociones. (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005).
4. Regulación Emocional: habilidad que regula las emociones propias y las de los demás, moderando las negativas y potenciando las positivas. Aquí entra en juego las relaciones interpersonales e intrapersonales, donde es fundamental la regulación de las propias emociones y las de los demás. Es importante mostrar una actitud abierta hacia los sentimientos ya sean positivos o negativos, poder aprovechar o descartar información y sobretodo reflexionar. Es la habilidad más compleja de la Inteligencia Emocional. (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005).

Como he mencionado anteriormente, estas dos últimas habilidades que aparecen en Fernández-Berrocal y Extremera (2005) expuestas por Mayer y Salovey, las pondremos en práctica en la propuesta de intervención que se expondrá a lo largo de este TFG.

- Modelos mixtos

En estos modelos se incluyen los rasgos de la personalidad (control del impulso, motivación, tolerancia a la frustración, manejo de estrés, ansiedad, asertividad, confianza y/o persistencia) que desarrolla tanto Goleman como Bar-on (García y Giménez, 2010)

A continuación vemos cómo García y Giménez (2010) denominan cada uno de los componentes de la Inteligencia Emocional según Goleman.

GARCÍA Y GIMÉNEZ (2010)	GOLEMAN (1995)
Conciencia de uno mismo	Conocimiento de las propias emociones
Autorregulación	Capacidad de controlar las emociones
Motivación	Capacidad para motivarse a sí mismo
Empatía	Reconocimiento de las emociones ajenas
Habilidades sociales	Control de las emociones

Como conclusión, podemos ver que se trata de los mismos componentes, únicamente siendo diferente la denominación de los mismos.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. CONTEXTUALIZACIÓN

El alumnado al que ha ido dirigido esta intervención, ha sido un aula de 3er curso del segundo ciclo de Educación Infantil, compuesta por 25 niños y niñas, los cuales tienen

cinco y seis años de edad. El centro escolar donde se han podido poner en práctica está abierto a todas las clases sociales, aunque cuentan con un predominio de alumnado de familias de un nivel socioeconómico medio, por lo que el grupo en su mayoría presentará unas características similares. Aún así, como en todo grupo, cada alumno tiene su propio ritmo de aprendizaje y sus propios intereses y necesidades.

La propuesta de intervención se ha llevado a cabo durante 4 semanas, lo que corresponde a 12 sesiones de actividades. Estas sesiones constan de 1 o 2 actividades cada una, según la sesión, haciendo referencia cada una de ellas a ciertas fortalezas de carácter o emociones.

5.2. COMPETENCIAS

En esta programación de actividades que se presenta y teniendo en cuenta las Competencias Básicas de Educación Infantil, de acuerdo con la normativa vigente, a continuación veremos cómo se trabaja cada una de ellas de acuerdo a la propuesta de intervención.

En primer lugar, se trabajará la competencia en comunicación lingüística, lo cual se realizará en cada una de las asambleas que realicemos en las que se habla de las actividades, así como en las diferentes actividades en sí. Los alumnos desarrollarán esta competencia, mejorando la forma de expresarse y de interactuar con los demás.

También se trabajará las competencias sociales y cívicas, ya que durante toda la programación, tenemos como un objetivo principal un bienestar social en un entorno seguro, que en este caso es el aula donde se encuentran los alumnos. Esto se llevará a cabo en un ambiente donde el respeto mutuo es lo más importante, además del desarrollo de las habilidades sociales.

La competencia digital, se refleja en el momento de poner videos, ya que requiere ese componente a lo que los niños cada vez están más acostumbrados. Es una realidad que los niños crecen en un mundo lleno de tecnologías, por lo que debemos hacer lo que

esté en nuestras manos para que crezcan en el mundo digital de la forma más segura posible.

Respecto a la competencia en conciencia y expresión culturales, podemos ver cómo se trabaja a la hora de realizar una de las actividades del final de la programación, por ejemplo, haciendo un mural sobre la primavera todos juntos. Además también podemos verlo durante las diversas sesiones de yoga que se proponen.

Por último, hablando de la autonomía personal, podemos comprobar que es una competencia que se trabaja de forma continua, ya que en esta etapa es fundamental que consigan una autonomía personal lo más completa posible.

Además, podemos añadir que tanto la competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, como la de aprender a aprender, están presente durante las diferentes actividades que aparecen en la programación de manera intrínseca.

COMPETENCIAS DEL CURRÍCULUM DE INFANTIL CON LAS QUE SE RELACIONAN.

AREA I. 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.
- Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitar riesgos y disfrutar de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.
- 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.

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

AREA 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.
- 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

5.3. METODOLOGÍA

Durante este programa de intervención, se ha querido poner en práctica una metodología basada en la participación, además de ser activa y significativa. Estos principios metodológicos del aprendizaje significativo, son en los cuales se fundamentan autores como Bruner, Piaget, Ausubel y Vigotsky.

Considero que el *clima del aula* es un factor clave para poder realizar una práctica educativa. El aula debe ser un lugar donde los alumnos se sientan cómodos y seguros, por lo que el buen clima del aula es fundamental que obtener resultados positivos. Este, es un factor determinante a la hora de conseguir una implicación de los alumnos así como una consecución de las actividades lo más buena posible. Debe ser un espacio

donde los niños y niñas se sientan motivados para trabajar, por lo que factores como los tiempos, o buscar momentos apropiados para ciertas actividades, así como atender a las necesidades o intereses de los niños, es algo a tener en cuenta por el maestro. A la hora de presentar cada una de las actividades de las sesiones, es fundamental centrarnos en la forma en qué se hace. Es un momento clave para que los niños sientan *motivación* por realizarla o no, ese primer contacto al inicio de cada actividad es lo que presentará un interés mayor o menos por aprender. Es muy importante que antes de cada actividad, se dedique un tiempo específico para hablar de ella, para crearles esa curiosidad que determinará las ganas con las que realicen cada una de ellas.

Es fundamental crear una *relación de confianza del maestro con los alumnos*. Ya que durante la estancia en la escuela, el maestro es una persona clave para los niños, tanto ellos como el maestro, deben establecer una relación en la que la base sea el respeto, la escucha y la confianza. Es importante que se tenga en cuenta los intereses y motivaciones de cada alumno, de manera que ellos sean conscientes de que son importantes, por lo que son ellos quienes serán protagonistas de su propio aprendizaje convirtiendo al maestro en un guía de los mismos.

Vemos cómo, tanto el clima del aula, la motivación y una buena relación con el maestro, van ligados entre sí, ya que el desarrollo de una conlleva el de las demás.

Tener en cuenta la *atención a la diversidad*, es fundamental en toda intervención educativa, ya que es un principio básico atender a las necesidades educativas de todos los alumnos de manera que se promueva la igualdad de oportunidades además del derecho de todos a desarrollar sus capacidades de aprendizaje al máximo.

Bien es cierto, que la puesta en práctica de mi intervención educativa no ha necesitado ninguna adaptación ya que como mencioné al comienzo del documento, los alumnos a los que ha ido dirigida presentan un nivel más o menos similar. Aún así se han tenido en cuenta los diferentes ritmos de cada uno así como la comprensión o necesidades. Además también se ha tenido en cuenta las formas de intervención y participación, teniendo en cuenta la personalidad de cada uno de ellos. Se ha intentado realizar estas actividades de manera que su trabajo sea en común, por lo que se ha prestado atención a cada uno de ellos con el fin de promover un aprendizaje activo de forma cooperativa.

Es fundamental que se sientan cómodos en su grupo de clase, con la seguridad suficiente para intervenir sin ser juzgados por los demás.

5.4. TEMPORALIZACIÓN

La siguiente propuesta de actividades, está diseñada con el fin de realizarla a lo largo de un mes, es decir, de cuatro semanas. Para ello, la división será la siguiente:

Las actividades se realizarán los lunes, miércoles y viernes. De este modo, los lunes y miércoles realizaremos actividades más dinámicas en las que los niños tendrán que intervenir y ser partícipes de forma activa, mientras que dejaremos los viernes para las sesiones de Yoga. He decidido que será de esta forma, porque los viernes, los niños llegan más cansados después de toda la semana de trabajo, por lo que considero que es el mejor día para realizar dichas sesiones de yoga en las que no necesitan esa concentración en el trabajo sino en su propio cuerpo y respiración.

Después de esta pequeña introducción, la temporalización quedaría de la siguiente manera:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	SESIÓN 1 Mejora de respeto		SESIÓN 2 Mejora de conducta y empatía		SESIÓN 3 Yoga
SEMANA 2	SESIÓN 4 Empatía y Apoyo social		SESIÓN 5 Empatía y Respeto		SESIÓN 6 Yoga

SEMANA 3	SESIÓN 7 Resolución de conflictos		SESIÓN 8 Escucha activa y asertividad		SESIÓN 9 Yoga
SEMANA 4	SESIÓN 10 Trabajo en equipo		SESIÓN 11 Trabajo en equipo		SESIÓN 12 Yoga

Como podemos observar en la tabla de la temporalización, el objetivo es enfocar cada semana hacia un tema, teniendo como objetivo final el logro de un buen trabajo en equipo y de un ambiente de respeto hacia los demás, utilizando como hilo conductor la psicología positiva.

- Durante la primera semana, se comenzará con la mejora de respeto, trabajando también la empatía a través de actividades que se desarrollarán en la programación. Para finalizar la semana, haremos una pequeña introducción al Yoga para niños, donde el objetivo es que se sientan bien consigo mismos intentando llegar a un estado de calma después del todo el esfuerzo y trabajo realizado durante la semana.
- Durante la segunda semana, como anteriormente hemos introducido el tema de la empatía, en esta semana ahondaremos más en ello. Junto a la empatía, también trabajaremos el apoyo social y el respeto hacia los demás, dos temas fundamentales durante esta etapa de educación infantil, ya que es cuando están formando su propia personalidad. Para finalizar la semana, acabaremos con otra sesión de Yoga, que al ser la segunda, ya recordarán en qué consiste. Aún así, lo recordaremos juntos y le sumaremos más ejercicios.
- Durante la tercera semana, una vez trabajado la empatía y el respeto, haremos sesiones cuyas actividades trataran de la resolución de conflictos así como de la escucha activa y la asertividad. Al igual que las semanas anteriores acabaremos el viernes con una nueva sesión de Yoga.

En este caso realizaremos algo diferente y ellos darán rienda suelta a su mente e imaginación teniendo que imaginarse una historia con los ojos cerrados.

- Durante la última semana, como ya hemos trabajado todos los temas anteriores, haremos unas actividades que requieran un buen trabajo en equipo. Durante estas actividades, será un buen momento para hacer una observación de cómo cada uno ha ido adquiriendo ciertos conocimientos o actitudes frente a ello. Finalmente, acabaremos con la última sesión de Yoga cuyo objetivo principal es que se sientan lo mejor posible, con ellos y con los demás.

5.5. ACTIVIDADES

SESION 1

ACTIVIDAD 1

Comenzamos la sesión hablando de la idea de “ser mejor persona”. Para ello, le preguntaremos qué significa para ellos ser mejores personas, cómo portarse mejor con los demás, qué es lo que sí hay que hacer y lo que no...

MEJORA RESPETO	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Fomentar el respeto hacia los demás- Comprender la idea de ser mejor personas- Mejorar las relaciones interpersonales

Edad	5 años
Desarrollo	<p>A raíz de esta idea, y de poner en común todas las ideas de los niños, presentaremos el cuento “El Monigote”. Este cuento habla sobre una niña la cual se siente aburrida y decide recortar un monigote. Ese monigote cobra vida y se va con la niña a jugar al parque con sus amigos. Cuando llegan al parque, el monigote no quiere jugar a los juegos de los demás ni cantar sus canciones porque piensa que son feas, por lo que se enfada y se aísla en una esquina. (ANEXO 1)</p> <p>Una vez leído el relato, hablaremos de cómo actúan ellos en situaciones parecidas, en las que no les parece bien algo, o no quieren hacer algo. Saldrán opiniones diferentes, por lo que entre todos hablaremos de cuál es la mejor solución para tratar esos problemas, y tratar de ser mejor persona.</p>
Temporalización	20 minutos
Materiales	Cuento “el monigote”
Fuente	Esta actividad está extraída de la adaptación de un cuento que se ha contado en clase.

ACTIVIDAD 2

RELACIONES INTERPERSONALES	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar las relaciones interpersonales- Fomentar el trabajo en equipo.
Edad	5 años
Desarrollo	<p>La maestra recortará un monigote grande en el cual, los niños con diferentes pinturas de colores escribirán palabras bonitas como amor, amabilidad, honestidad...)</p> <p>Una vez que todos hayan escrito una palabra, ese monigote se colocará en un lugar de la clase donde esté visible para ellos, para así recordar todos los días esas palabras bonitas. (ANEXO 2)</p>
Temporalización	20 minutos
Materiales	Papel, tijeras y pinturas de colores
Fuente	Esta actividad es una adaptación de una actividad realizada en clase, extraída de un proyecto educativo.

SESION 2

ACTIVIDAD 1

MEJORA RESPETO	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Recordar las emociones.- Reconocer las propias emociones y las de los demás.- Fomentar la empatía.
Edad	5 años
Desarrollo	En esta sesión, recordamos el cuento del monigote y hablaremos de nuevo del enfado, de los conflictos, de cómo resolverlos y de cómo ser mejores personas con nosotros mismos y con los demás.
Temporalización	10 minutos
Fuente	Propia

Una vez hayamos recordado la sesión anterior, realizaremos la siguiente actividad:

ACTIVIDAD 2

EMPATÍA	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la empatía. - Reconocer los sentimientos de los demás. - Comprender nuestras propias emociones y las de los demás.
Edad	5 años
Desarrollo	<p>Para esta activad, les repartiremos unos papeles en los que los niños dibujarán una situación en la que ellos se han sentido enfadados. Una vez dibujada, pondrán el nombre y se lo cambiarán con los compañeros. Una vez que esos papeles estén en manos de un niño diferente al que lo ha dibujado, hablaremos de cómo solventarían ellos mismos el enfado. Para ello, realizaremos una puesta en común en la que todos puedan participar y ayudar a resolverlo.</p> <p>Además, para fomentar la empatía, dirán cómo creen que se siente el que ha hecho el dibujo y por qué.</p>
Temporalización	30 minutos
Materiales	Papeles, lápices y pinturas de colores.

Fuente	Propia
--------	--------

SESIÓN 3

YOGA	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la concentración. - Desarrollar la escucha activa - Adquirir conciencia del propio cuerpo.
Edad	5 años
Desarrollo	<p>Para esta actividad, estiraremos en el suelo unas esterillas, de modo que estén cómodos en una posición tumbada boca arriba. Una vez que estén separados por el espacio tumbados en sus esterillas, les diremos que cierren los ojos. Se pondrá de fondo una música relajante y les iremos dando diferentes pautas como “respirar por la nariz relajadamente” “sentir cada parte del cuerpo” “pensar en cosas que les haga sentir relajados y felices”.</p> <p>Para una primera sesión de yoga, el objetivo es que puedan sentirse cómodos con los ojos cerrados y relajados, para posteriormente poder seguir trabajando.</p>

Temporalización	15 minutos
Materiales	Esterillas, música relajante.
Fuente	Propia

SESIÓN 4

Durante esta sesión realizaremos dos actividades. Una de ellas será ver un corto y trabajar sobre él, la segunda se basará en hacer una cada de sentimientos.

ACTIVIDAD 1

EMPATÍA	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a ponerse en lugar de los demás. - Fomentar el respeto hacia los demás. - Interiorizar el concepto de empatía

Edad	5 años
Desarrollo	<p>Para esta actividad, pondremos el corto de “el erizo”.</p> <p>Una vez que hayamos visualizado el corto, les preguntaremos qué les ha parecido y que sentimientos les ha surgido al verlo.</p> <p>Hablaremos sobre ello, haciendo hincapié en la empatía y el respeto hacia los demás.</p>
Temporalización	15 minutos
Materiales	<p>Ordenador, pantalla digital y enlace del corto.</p> <p>Empatía historia del erizo - YouTube</p>
Fuente	Propia

ACTIVIDAD 2

APOYO SOCIAL	

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer nuestras propias emociones y los de los demás. - Fomentar el respeto hacia los sentimientos de los demás. - Mejorar las relaciones interpersonales. - Trabajar el apoyo social
Edad	5 años
Desarrollo	<p>En esta actividad, contaremos con una caja del tamaño de una caja de zapatos. Los niños tendrán un folio en el que escribirán o dibujarán algo que les haga sentir mal. Una vez hecho, lo leerán en alto y entre todos se harán comentarios agradables para animar a los niños en las situaciones que han representados. Una vez que lo hayan hecho todos, esos papeles se meterán en una caja que colocaremos en algún lugar de la clase. Esa caja servirá para recordar que aunque haya cosas que nos hagan sentir mal, tenemos compañeros que nos ayudan y hacen que nos sintamos mejor. (ANEXO 3)</p>
Temporalización	30 – 40 minutos
Materiales	Caja de cartón, folios, lápices y pinturas de colores.
Fuente	Adaptación de actividad sacada de:

	Educación emocional LA CAJITA DE LAS EMOCIONES - Orientacion Andujar
--	--

SESION 5

Esta sesión consta de dos actividades. En ellas trabajaremos para potenciar y mejorar el trabajo en equipo, la empatía y el respeto hacia los demás.

ACTIVIDAD 1

EMPATÍA Y RESPETO	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar el espíritu de equipo en la clase. - Fomentar el compañerismo. - Potenciar el respeto hacia los demás. - Conocer las cualidades de los compañeros
Edad	5 años
Desarrollo	<p>Para esta actividad tendremos un ovillo de lana. Los niños se colocarán dispersos por la clase y este ovillo comenzará estando en las manos de un niño y se irá pasando aleatoriamente a los demás mientras dicen algo que los defina. Finalmente, cuando haya pasado el ovillo por todos los niños, habiendo dicho todos algo, se</p>

	habrá formado una telaraña, la cual simbolizará una unión entre ellos.
Temporalización	15 minutos
Materiales	Ovillo de lana.
Fuente	Actividad adaptada y sacada de la siguiente página: Trabajamos el valor de la empatía - Colegio Zola Villafranca

ACTIVIDAD 2.

EMPATÍA	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a ponernos en el lugar de los demás, desarrollo de la empatía. - Mostrar actitud positiva ante las actividades cooperativas. - Participar de forma positiva en las actividades en grupo.
Edad	5 años

Desarrollo	<p>Para esta actividad, nos colocaremos todos sentados en el suelo formando un círculo. Cada uno tendrá un papel con su nombre que se lo pasará al compañero que tengan a su derecha. Una vez que todos tienen el nombre de un compañero, la maestra propondrá una situación en la que aparecerá un conflicto y a continuación realizará preguntas sobre cómo resolver dicho conflicto, a lo que los niños deberán contestar como si fueran el compañero del cual tienen el nombre que le han pasado.</p> <p>Por ejemplo, Jaime, Laura y Jimena están uno al lado del otro, entonces Jaime pasa un papel con su nombre a Laura y Laura pasa un papel con su nombre a Jimena. Una vez que todos hayan pasado a su compañero de la derecha el papel con su nombre, la profesora expondrá a Laura la situación siguiente: <i>“imagina que estás en el patio jugando con la pelota y viene un compañero y te la quita. ¿Qué haría Jaime si fuera ese niño al que han quitado la pelota?”</i> Entonces Laura, al tener el nombre de Jaime, deberá contestar qué haría él en esa situación, y así todos.</p>
Temporalización	30 minutos
Materiales	Papel con nuestro nombre.

Fuente	Actividad adaptada de una actividad que realicé las prácticas del año pasado en el colegio anterior.
--------	--

SESIÓN 6

YOGA	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la concentración. - Desarrollar la escucha activa - Adquirir conciencia del propio cuerpo. - Aumentar la buena energía.
Edad	5 años
Desarrollo	<p>En esta segunda sesión de yoga, recordaremos lo que hicimos en la anterior. Comenzaremos de la misma manera, es decir, estirándonos en el suelo boca arriba haciendo una respiración consciente y pensando en algo que les relaje. Una vez hecho eso, añadiremos hace diferentes posturas de yoga con el cuerpo como serán la postura del árbol, la montaña, el perro, cobra, vaca y gato. Acabaremos en chaturanga, respirando profundo con los ojos cerrados y diciendo “ohm” todos a la vez.</p> <p>(ANEXO 4)</p>

Temporalización	20 minutos
Materiales	Esterillas
Fuente	Propia

SESIÓN 7

En esta sesión realizaremos la siguiente actividad, con el fin de comprobar la posible existencia de conflictos y la resolución de los mismos. De esta manera el objetivo es promover un ambiente de respeto y de trabajo en equipo.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los conflictos que pueden surgir. - Aprender a resolver situaciones de conflicto.
Edad	5 años
Desarrollo	<p>Juego “el pañuelo”.</p> <p>Esta actividad se realizará en la sala de psicomotricidad o en el patio. Al tratarse de una actividad competitiva, los objetivos son analizar los conflictos que surgen y ver</p>

	<p>cómo se resuelven. Para ello se harán dos equipos y a cada participante se le asignará un número. La profesora en medio de los dos equipos tendrá un pañuelo de la mano y dirá un número, teniendo que salir de cada grupo el niño que tenga dicho número a coger el pañuelo.</p> <p>El que primero se lo lleve gana.</p> <p>Una vez realizada esta actividad, nos colocaremos todos en círculo y hablaremos sobre cómo se lo han pasado. Hablaremos de la importancia de jugar en equipo ya que en cada equipo se pueden ayudar entre ellos, recordándose los números, animándose cuando les toca...</p> <p>En caso de haber existido algún conflicto, trataremos el tema entre todos</p>
Temporalización	40 minutos
Materiales	Pañuelo.
Fuente	Propia

SESIÓN 8

--

ESCUCHA ACTIVA	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la escucha activa. - Respetar a los demás. - Comprender las propias emociones
Edad	5 años
Desarrollo	<p>Durante esta actividad, los niños se colocarán en el suelo formando un semicírculo. Después la maestra contará el cuento de “hay un monstruo en mi cabeza”. Una vez leído, hablaremos sobre él, qué les ha parecido y qué emociones les ha producido dicha historia.</p> <p>(ANEXO 5)</p>
Temporalización	15 minutos
Materiales	Cuento “hay un monstruo en mi cabeza”
Fuente	Propia

Después realizaremos la siguiente actividad:

ASERTIVIDAD	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las propias emociones. - Respetar las emociones de los demás. - Comprender las propias emociones
Edad	5 años
Desarrollo	<p>Se les presenta diferentes situaciones, en pequeños videos o imágenes. Se les repartirá unas cartulinas en las que aparezca un sol o un día soleado y otra con una nube o día gris. Según vayan apareciendo las imágenes, los niños levantarán las cartulinas que crean oportunas, siendo las de los soles cuando les sugiera emociones positivas y las nubes cuando sean negativas para ellos.</p> <p>(ANEXO 6)</p>
Temporalización	15 minutos
Materiales	Pantalla digital, imágenes o videos, cartulinas con días soleados o soles y cartulinas con nubes o días nublados.
Fuente	Actividad adaptada a partir de una actividad realizada durante el curso pasado en las prácticas.

SESIÓN 9

YOGA	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la concentración.- Desarrollar la escucha activa- Adquirir conciencia del propio cuerpo.- Aumentar la buena energía.
Edad	5 años
Desarrollo	<p>Para esta sesión de yoga necesitaremos las esterillas donde comenzarán tumbados respirando por la nariz y con música relajante de fondo.</p> <p>Esta vez, será el maestro quien contará una historia que ellos deberán imaginarse con los ojos cerrados. Esta historia se contará en un tono muy suave, por lo que los niños deberán sentirse relajados mientras la escuchan y se lo imaginan. (ANEXO 7)</p> <p>Una vez haya acabado la historia, los niños irán recobrando la postura, sintiendo primero las manos, luego las piernas, los pies... Una vez hayan acabado de desperezarse se colocarán sentados en sus esterillas con las piernas cruzadas y formaremos un círculo donde hablaremos de cómo se han sentido.</p>

Temporalización	20 minutos
Materiales	Esterillas, música relajante.
Fuente	Propia

SESIÓN 10

TRABAJO EN EQUIPO	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo. - Reconocer un conflicto y buscar soluciones.
Edad	5 años
Desarrollo	<p>Para esta actividad se les dividirá en grupos. A cada grupo se le presentará un conflicto que tendrán que representar delante de los demás. Una vez representado, entre todos buscaremos diversas soluciones o alternativas a dichos conflictos.</p>

Temporalización	30 – 40 minutos
Fuente	Propia

SESIÓN 11

TRABAJO EN EQUIPO	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar de la creatividad. - Potenciar el trabajo cooperativo. - Respetar el trabajo de los demás.
Edad	5 años
Desarrollo	<p>Para esta actividad contaremos con un rollo grande de papel que cortaremos y colocaremos en el suelo para poder pintar sobre el mismo con pintura de dedos. Se le repartirá a cada niño unas flores y animales que colorearán al gusto y posteriormente recortarán. Mientras, en grupos de 5 irán pintando el mural (césped, árboles, el sol...) y posteriormente, una vez acabado, se pegarán los dibujos de los niños.</p> <p>(ANEXO 8)</p>

Temporalización	30 – 40 minutos
Materiales	Rollo de papel grande para mural, pinturas de dedo, dibujos para colorear de flores y animales, pinturas de colores, tijeras y pegamento.
Fuente	Propia

SESIÓN 12

YOGA	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la concentración. - Desarrollar la escucha activa - Adquirir conciencia del propio cuerpo. - Aumentar la buena energía.
Edad	5 años
	Para esta última sesión de yoga, recordaremos lo que hemos hecho anteriormente.

Desarrollo	<p>Para comenzar, nos sentaremos en las esterillas cerrando los ojos y respirando por la nariz relajadamente. Una vez que se haya conseguido un silencio por unos minutos, la profesora dará unas instrucciones seguir con los ojos cerrados.</p> <p>Esas instrucciones serán: <i>“primero con los músculos relajados y los ojos cerrados, vamos a apretar el puño derecho 2 segundos” “relajamos el puño derecho” “ahora apretamos el puño izquierdo 2 segundos” “relajamos el puño izquierdo”...</i> lo mismo con las piernas y finalmente con los ojos. Cuando hayamos acabado abriremos los ojos y veremos qué han sentido, si han sentido un hormigueo, relajación, dolor...</p>
Temporalización	15 minutos
Materiales	Esterillas
Fuente	Propia

6. EVALUACIÓN

La evaluación tiene un papel muy importante en todo plan de actividades educativas. Esta evaluación debe tener como finalidad una mejora del aprendizaje tanto de los alumnos como del maestro. Con esto quiero decir, que no solo es importante observar cómo los alumnos han ido desarrollando dichas actividades y sus objetivos, sino que también se debe evaluar la práctica docente. Esto tiene como objetivo una mejora de

dichas actividades en un futuro ya que no sólo son ellos los que aprenden, sino que en esta profesión, el maestro está en un constante aprendizaje.

Es fundamental la evaluación de los alumnos según sus aptitudes y características, donde cabe recordar que cada uno es diferente y para lo que uno supone un gran esfuerzo para otro no. Además, debemos tener en cuenta la escucha y la atención a la hora de dar unas normas en cada actividad, así como la participación de cada uno y el desarrollo de las mismas.

El método de evaluación que se utiliza en esta programación, será la observación directa de los alumnos ante el desarrollo de cada actividad, donde se podrá comprobar el nivel de implicación y participación.

Se contará con una evaluación inicial, donde podemos ver qué saben al comienzo de esta programación sobre el tema que se expone, y como se comportan hacia las primeras actividades. Se continuará con una evaluación continua o de seguimiento, en la que mediante la observación se verá el modo de desarrollo e implicación de cada uno y por último una evaluación final donde se podrá comprobar cómo han ido evolucionando durante las sesiones, comprobando si se han cumplido los objetivos propuestos.

Evaluación del alumnado

Esta evaluación será directa y a través de la observación como bien he mencionado anteriormente. Podemos hablar de tres tiempos de evaluación:

- Evaluación inicial: se realizará al comienzo de la secuencia de aprendizaje. Esta evaluación se realizará mediante unas preguntas sobre el tema a tratar, al principio de las primeras sesiones. Con la ayuda de estas preguntas podremos ver qué es lo que saben sobre lo que vamos a trabajar, y cuales son sus puntos de vista, así como sus pensamientos y actitudes hacia él.

- Evaluación continua o de seguimiento: se realizará durante el desarrollo de las diferentes sesiones y actividades. Esta se hará a través de la observación sistemática e individualizada de los alumnos, observando la forma en la que cumplen o no los objetivos propuestos, así como el nivel de participación o motivación. En este caso, la maestra cuenta con un cuaderno de campo donde apuntará cualquier rasgo que le llame la atención de los alumnos. De este modo, el propósito es que los alumnos desarrollen las actividades planteadas de manera individual siendo ellos los propios protagonistas del aprendizaje contando con la ayuda de la maestra siempre que lo necesiten. También se trata de ver el proceso evolutivo de cada uno de ellos, sin poner como única prioridad el resultado final.

- Evaluación final: se realizará un análisis de las actividades realizadas, de cómo lo han hecho, valorando el desarrollo y el proceso de aprendizaje de cada uno, además del interés y participación. Es el momento en el que podemos comprobar si los objetivos establecidos se han cumplido o no, además de cómo ha sido la evaluación de cada alumno durante la programación.

Evaluación del maestro

Es importante durante toda realización de actividades, que el maestro también se cuestione sus aspectos a mejorar. Durante esta autoevaluación de la práctica docente, se comprobará si se ha cumplido lo que se pretendía.

En base a la motivación que ha sentido el alumnado a la hora de realizar las actividades, debemos preguntarnos si podríamos haberlo enfocado de otro modo en caso de que los alumnos no se hayan sentido motivados. Además si en algunas actividades no se ha entendido bien en desarrollo de la misma, podemos intentar que la explicación sea más concisa.

También podemos proponernos como finalidad en el transcurso de las actividades, que los niños se hayan sentido en un ambiente cómodo para participar, siendo un buen guía en las actividades y presentando nuestra ayuda siempre que la necesiten.

7. CONCLUSIONES

Después de realizar al completo el presente Trabajo de Fin de Grado, es necesario realizar un análisis general y una reflexión sobre toda la información recogida, así como de todos los nuevos conocimientos adquiridos. Para ello, expresaré a continuación las conclusiones que he podido sacar a nivel personal, con el fin de dar una visión completa y subjetiva. El objetivo final de estas conclusiones, son por supuesto, una futura mejora como docente.

Conclusiones como estudiante y alumno en prácticas.

Una vez realizado el presente Trabajo de Fin de Grado, como estudiante y alumna en prácticas, puedo decir, que la elaboración del mismo ha supuesto para mí un crecimiento a nivel de conocimientos dentro del mundo de la enseñanza. La búsqueda de información ha sido un continuo aprendizaje dentro de un campo muy importante como es el que yo he elegido. Gracias a este trabajo, así como a su investigación y estudio previo, considero que actualmente estoy más capacitada como docente a la hora de realizar ciertas actividades y poder centrarme en ciertos aspectos. Este trabajo me ha aportado muchos nuevos conceptos, y lo que es más importante, gracias a la posible puesta en práctica de la programación realizada, he podido comprobar cómo ha sido llevarlo a la realidad, que los niños sean partícipes de mis propias actividades.

Indagar e investigar a cerca de un tema tan importante como es el estudio de la psicología positiva así como las emociones, ha sido para mí mucho más enriquecedor de lo que pensaba al comienzo de este trabajo. La realización de una propuesta de intervención propia, y su correspondiente puesta en práctica, ha sido muy útil para mí, ya que es una forma de hacerte sentir una maestra más. Es muy satisfactorio ver y comprobar cómo las actividades que tú mismo has diseñado crea unos resultados muy positivos en los niños, y que estos están motivados e ilusionados con el trabajo que realizas.

Pienso que la elección de este tema para la realización de mi Trabajo de Fin de Grado ha sido completamente acertada, ya que he estado con ganas y una curiosidad constante. Considero muy importante la realización del mismo, ya que la adquisición de todos estos nuevos conocimientos me ha creado nuevas perspectivas para una futura docencia.

Hacia una futura práctica profesional

Con vistas al futuro y hacia una futura práctica profesional, considero que realizar este trabajo me ha aportado información muy importante, a raíz de la cual espero sacar provecho en el futuro. Gracias a la realización del mismo, he descubierto nuevas técnicas de actuación en las que la psicología positiva juega un papel muy importante. He reforzado muchos de los pensamientos que tenía anteriormente acerca de estos temas, y además he podido verlo de manera más profesional y teórica. También he construido unas ideas con unas bases más fuertes de las que tenía acerca de las emociones y la inteligencia emocional.

Como futura docente, espero poder poner en práctica como profesional todo lo aprendido a lo largo de esta etapa, las diferentes técnicas que he descubierto y los múltiples conceptos nuevos que han aparecido. Espero que todo lo adquirido, sea de gran utilidad a la hora de ser yo quien lleve una clase de Educación Infantil, y sobretodo espero poder aportar a los niños todo lo necesario para que se desarrollen de manera óptima, poniendo en práctica todo lo aprendido, con el fin de crear buenas personas. Educarles en las emociones, así como poner énfasis en sus fortalezas es algo que no siempre he considerado importante, pero ha sido después de realizar este trabajo cuando me he dado cuenta de la vital importancia de ello.

Además, me ha aportado una consciencia más profunda de la que ha tenía del papel tan importante que tienen los maestros en el desarrollo de cada alumno. Es fundamental tener en cuenta las características personales de cada uno, así como sus intereses y curiosidades, debemos crear personas que se desarrollen de manera óptima en base a sus propias cualidades.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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.

Hervás, Gonzalo (2009). Psicología positiva: una introducción. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 23(3),23-41. ISSN: 0213-8646. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066003>

Gómez, M^ªT., Mir, V, Serrats, M^ª G. (2004). Propuestas de intervención en el aula. Madrid: Narcea.

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Bisquerra, R. (2001). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21 (1), 7-43.

Bisquerra, R. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Contini, N. (2004). La inteligencia emocional, social y el conocimiento tácito. Su valor en la vida cotidiana. Revista Psicodebate 5. Psicología, Cultura y Sociedad: experiencias del ciclo de vida, 63-80.

Gardner, H. (1993). La mente no escolarizada. Cómo piensan los niños y cómo deberían enseñar las escuelas. Barcelona: Paidós.

Gardner, H. (1995). Inteligencias múltiples. Barcelona: Paidós.

Gardner, H. (2001). La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Barcelona: Paidós.

Hervás, G. (2009). Psicología Positiva: una introducción (Eds) Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 66, 23-41. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066003>.

Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En Vázquez, C. y Hervás, G. (Eds.), La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva (pp.13-46). Madrid: Alianza Editoria

Vázquez, C. y Hervás, C. (2008). Salud Mental Positiva: del Síntoma al Bienestar. En Vázquez, C. y Hervás, G. (Eds). Psicología Positiva aplicada (pp.17-39). Bilbao: Desclée de Brower.

Colegio Oficial de la Psicología de Castilla la Mancha. (2020). Recuperado de <https://www.copclm.com/archivos/category/programas/desempleados>

Duckworth, A. L., Steen, T.A. y Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. Annual Review of Clinical Psychology, 1, 629-651. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154

Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Seligman, M, Steen, T., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. American psychologist, 60(5), 410-421. doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Seligman, M.. (1999). The presidents address. APA. 1998. Annual Report. American Psychologist, 54, 559-562.

ANEXOS

ANEXO 1.

“Cuento del monigote”

Esta historia habla de una niña, la cual un día se sentía aburrida y comenzó a recortar diferentes formas sobre un papel. Recortó un monigote y este cobró vida. Comenzaron a jugar en casa, hasta que la niña recordó que iba a ir al parque con sus amigos a jugar y por supuesto, llevó a monigote con ella.

Cuando llegaron al parque, allí estaban todos sus amigos jugando y cantando. La niña se lo estaba pasando fenomenal pero resultó que a Monigote no le gustaron los juegos a los que jugaban ni las canciones que cantaban.

La niña y sus amigos, insistieron a Monigote que jugara con ellos, que era muy divertido, incluso le dijeron que le enseñarían las canciones, pero Monigote no quería. Monigote sólo quería jugar a sus propios juegos y cantar sus propias canciones, lo demás no le gustaba.

Como los niños decidieron que eso no estaba bien, siguieron jugando, entonces Monigote se enfadó, se fue a una esquina y se aisló de todos los demás niños.

Preguntas después de haber leído el cuento:

¿Crees que Monigote ha actuado bien?

¿Crees que los niños han actuado bien?

¿Qué harías si fueras Monigote?

¿Qué harías si fueras uno de los niños del parque?

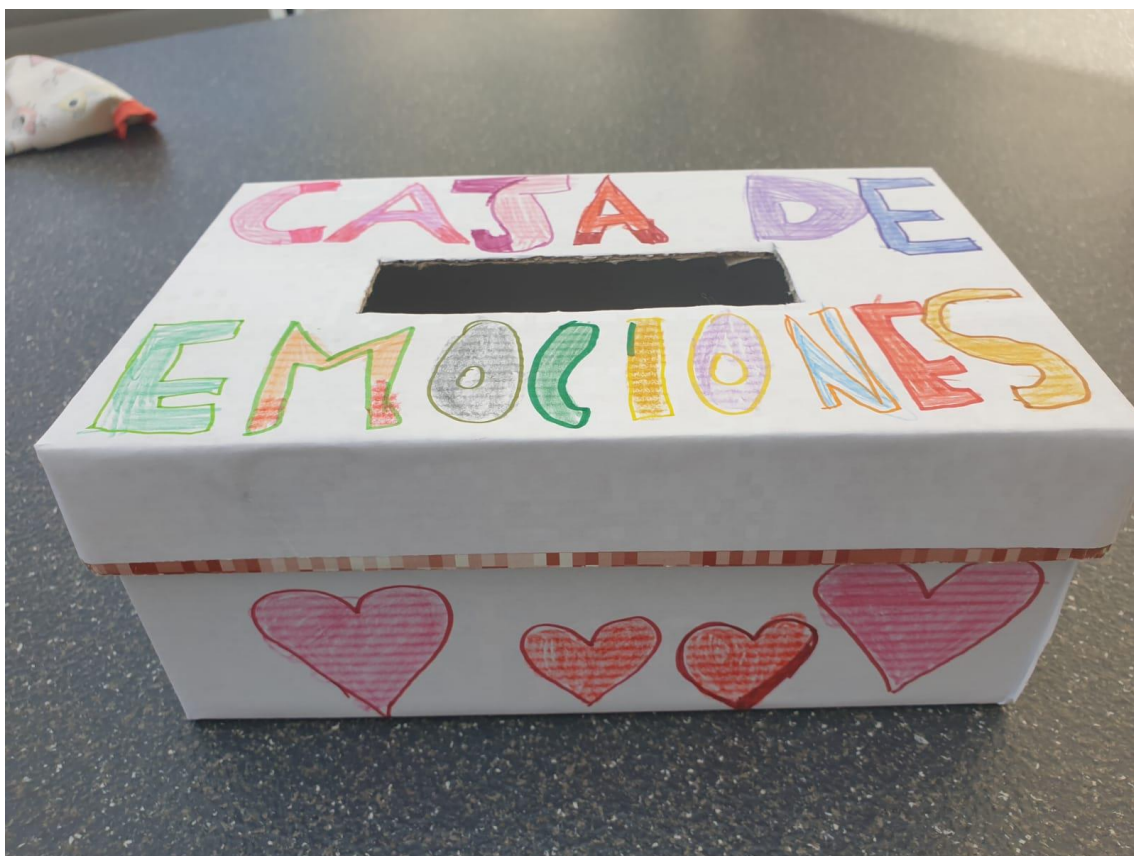
ANEXO 2.

Monigote recortado y con palabras escritas por los niños.



ANEXO 3.

“Caja de las emociones.”



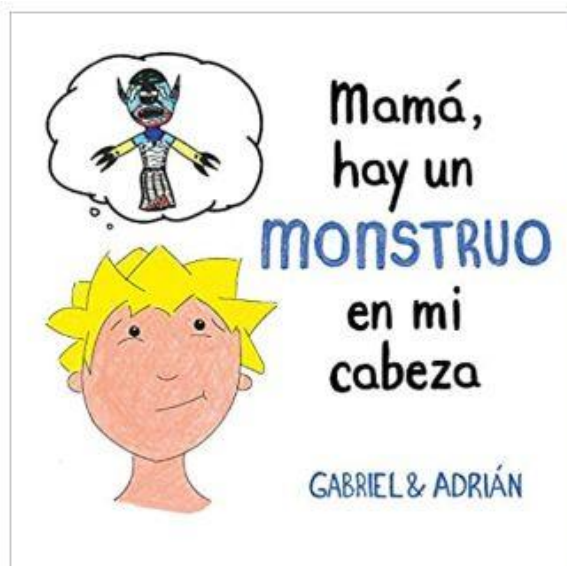
ANEXO 4.

Posturas de YOGA



ANEXO 5.

Cuento “Hay un monstruo en mi cabeza”



ANEXO 6.

Días soleados y días nublados.



ANEXO 7.



ANEXO 8.

Mural de primavera

