



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

CURSO 2021/2022

TRABAJO FIN DE GRADO:

**“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA
TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN
EDUCACIÓN INFANTIL”**

Presentada por **Raquel Rivas Martínez** para optar al **Grado de Educación Infantil** por la Universidad de Valladolid.

Tutelado por: **María Valle Flores Lucas**

Resumen

Debido a la importancia de trabajar la Educación Emocional de los niños y niñas para que puedan llegar a conseguir un desarrollo integral; y a su vez mejorar sus habilidades sociales, lo cual les resultará beneficioso a lo largo de su vida, es fundamental que este proceso comience en edades tempranas, es decir, en la etapa de educación infantil.

En este Trabajo Fin de Grado (TFG) se ha realizado una propuesta de intervención para trabajar la educación emocional en el aula de educación infantil, partiendo de una investigación teórica, en la que se han tenido en cuenta aspectos como, el concepto de emoción, la inteligencia emocional y sus diferentes modelos, y la importancia de dicha inteligencia emocional en el aula de infantil. Para posteriormente realizar, con toda esa información recogida, una serie de actividades, organizadas en diferentes sesiones, con la finalidad de que los niños aprendan a identificar y expresar sus propias emociones y las de las personas de su alrededor.

Palabras clave: Inteligencia emocional, educación emocional, problemas de conducta y competencia emocional, programas de educación emocional en infantil, desarrollo emocional en la infancia.

Abstract

Due to the importance of working on the Emotional Education of boys and girls so that they can achieve comprehensive development; and in turn improve their social skills, which will be beneficial throughout their lives, it is essential that this process begins at an early age, that is, in the early childhood education stage.

In this Final Project Grade (TFG), an intervention proposal has been made to work on emotional education in the early childhood education classroom, based on theoretical research, in which aspects such as the concept of emotion, emotional intelligence and its different models, and the importance of said emotional intelligence in the infant classroom. To subsequently carry out, with all this information collected, a series of activities, organized in different sessions, so that children learn to identify and express their own emotions and those of the people around them.

Keywords: Emotional Intelligence, emotional education, behavioral problems and emotional competence, emotional education programs for children, emotional development in childhood.

ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS.....	5
GENERALES.....	5
SECUNDARIOS	5
ESPECÍFICOS	5
MARCO TEORICO.....	6
CONCEPTO DE EMOCIÓN	6
INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	7
MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	8
IMPORTANCIA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA.....	11
PROPUESTA DE INTERVENCION	13
PRESENTACION.....	13
OBJETIVOS DIDACTICOS	14
GENERALES.....	14
SECUNDARIOS	14
ESPECÍFICOS	14
CONTENIDOS.....	14
METODOLOGIA.....	15
RELACION DEL TEMA CON EL CURRÍCULO INFANTIL	16
TEMPORALIZACION	19
ACTIVIDADES	20
EVALUACION	40
LIMITACIONES	41
CONCLUSIONES	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44

JUSTIFICACIÓN

Vivimos en un mundo donde todo es cada vez más digital y la televisión y las pantallas tienen una gran influencia en los niños. Debido a esto, ha cambiado la forma en la que interactuamos con los de nuestro alrededor. Todo esto no es nuevo en el aula, pero los niños lo automatizan en su día a día, a menudo de forma involuntaria, porque han nacido con ello.

El problema de esa automatización es que muchas veces se deja de lado el espíritu crítico, dejando ineficaces muchos aspectos interpersonales e intrapersonales. Por ello, desde la escuela debemos promover la participación activa del alumno y evitar que se convierta en un mero consumidor de información, fomentando así la parte activa de cada niño en diferentes propuestas (Gardner, 1983).

Los cambios en la sociedad han afectado la forma en la que los alumnos interactúan y se relacionan con los demás y carecen de los patrones para desarrollar habilidades necesarias para la vida cuando se trata de adquirir nuevos conocimientos. Podemos decir que el resultado de este cambio es un aumento en la jornada laboral de los padres, lo cual reduce la atención socio-emocional que los niños necesitan. Como resultado, reciben menos atención en casa, por lo que utilizan otras herramientas para entretenerse como internet o los videojuegos, lo cual no favorece su desarrollo (De Andrés, 2005).

Los docentes deben ser conscientes de que trabajar la inteligencia emocional, especialmente en los años de educación infantil, es necesario para que se logre el desarrollo integral del niño. No solo debemos educar en conocimientos, sino también en comportamientos que le ayuden a convivir en el mundo social. Los maestros tienen la responsabilidad de desarrollar personas críticas, objetivas, solidarias, empáticas, que sepan resolver problemas y desarrollen un autoconcepto positivo.

En definitiva, desarrollar la inteligencia emocional en el aula, en edades tempranas, es muy importante ya que contribuye a un mejor clima de aula, a que todos los alumnos sean más racionales y solidarios, comprometidos con la sociedad y con la importancia de ayudarse entre sí. Esto conlleva que los niños tengan una autoestima positiva, sean capaces de identificar tanto sus propios sentimientos como los de los demás y superar con menor dificultad los problemas y frustraciones que les surjan a lo largo de su vida, por lo tanto serán niños más saludables y felices (De Andrés, 2005).

Por todo esto, realizo este trabajo para integrar estrategias y actividades en el aula que permitan a los niños un desarrollo integral.

OBJETIVOS

GENERALES

- Diseñar un plan de intervención para trabajar la educación emocional en el aula de educación infantil

SECUNDARIOS

- Desarrollar la creatividad
- Potenciar la motricidad fina y gruesa
- Fomentar el trabajo en equipo
- Respetar el turno y a los demás compañeros
- Trabajar la escucha activa
- Disminuir la ansiedad y el estrés

ESPECÍFICOS

- Potenciar la percepción emocional
- Expresar las emociones
- Identificar estrategias de regulación emocional
- Desarrollar su comprensión emocional
- Evaluar su comprensión emocional
- Trabajar la facilitación emocional

MARCO TEORICO

CONCEPTO DE EMOCIÓN

La emoción es un campo bastante amplio y complejo. Actualmente es investigada por distintas disciplinas como la psicología, la sociología, etc. y existen infinitas definiciones para este concepto. Para dar una definición adecuada, considero más conveniente revisar las definiciones dadas por expertos en la materia.

Salovey y Mayer (1990) definieron la emoción como una respuesta organizada que involucra factores cognitivos, psicológicos, motivacionales y experienciales. Defendieron que las emociones aparecen como respuesta a sucesos, tanto internos como externos, que implican un valor favorable o desfavorable para el individuo. En otras palabras, las emociones representan una respuesta adaptativa, capaz de convertir las interacciones personales y sociales en experiencias ricas.

Goleman (1996), por su parte, se refiere a un sentimiento y su pensamiento característico, a las condiciones psicológicas y biológicas que lo caracterizan, y a un conjunto de tendencias conductuales. Es decir, defiende que las emociones simplifican la toma de decisiones y orientan nuestra conducta (Goleman, 1996).

Por otro lado, Bisquerra (2000), defiende que son respuestas a los conocimientos que percibimos en nuestra interacción con el mundo que nos rodea. La magnitud de dichas respuestas dependerá de cómo interpretemos esos conocimientos y el grado en el que alterarán nuestro bienestar. En estas interpretaciones intervienen nuestros conocimientos previos, nuestros objetivos personales, y las experiencias vividas anteriormente. Es decir, una emoción depende de lo que sea importante para la persona. (Bisquerra, 2000)

Observando las definiciones expuestas anteriormente, podemos obtener algunas cualidades comunes: son una respuesta a sucesos internos o externos, donde participan factores psicológicos, cognitivos, motivacionales y experienciales, en el que la persona hace una interpretación subjetiva de las mismas, creando una respuesta adaptada según la información que perciba del entorno, condicionando su conducta.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

El concepto de inteligencia emocional ha cambiado a lo largo del tiempo, con diferentes autores que han asignado distintos significados a un mismo término.

La primera definición la dieron en 1990, dos psicólogos de Harvard, Peter Salovey y John Mayer. Por lo que ellos dieron una definición más acorde con lo social “aquella que comprende la habilidad de supervisar y entender las emociones, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (De Andrés, 2005).

Así mismo, en el modelo de Mayer y Salovey, podemos encontrar otra definición, donde consideran que “la Inteligencia Emocional es una habilidad centrada en el proceso de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional (Mayer y Salovey, 1997) (cit. en Fernández y Extremera, 2005).

Mayer et al. (2000) explicaron que la Inteligencia Emocional es la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones.

Por otro lado, Goleman (1995), define Inteligencia Emocional como, un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus estados mentales o sus reacciones. Por todo esto, el autor se refiere a Inteligencia Emocional como: la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los de terceros, así mismo de motivarnos y de manejar de forma adecuada las relaciones.

Tiempo después, en 1998, reformula esta definición de la siguiente manera: capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de las personas de nuestro alrededor, para motivarnos y gestionar el manejo de relaciones interpersonales y las emociones en uno mismo (Goleman, 1998).

Otro autor, Valles (2005) se refiere a Inteligencia Emocional como: capacidad intelectual donde se resuelven los problemas, utilizando las emociones. Haciendo referencia a esto, podemos decir que es una aptitud para utilizar la fuerza de las emociones como potencia de energía, relaciones e información (Cooper y Sawaf, 1997).

Por otro lado, Ban-On (1997) define Inteligencia Emocional como el conjunto de capacidades, habilidades y competencias no cognitivas que afectan en la habilidad propia de tener éxito al enfrentarse a aspectos relacionados con el medio ambiente.

Gardner (1983), por otro lado, afirma que existen 8 inteligencias diferentes y cada ser humano destaca en un tipo de inteligencia.

La inteligencia interpersonal permite trabajar con uno mismo y comprenderse de una manera mejor; la intrapersonal hace referencia a la auto comprensión, acceder a la propia vida emocional, a una serie de sentimientos la capacidad de hacer discriminaciones de estas emociones, poder nombrarlas y acceder a ellas para guiar la propia conducta. A su vez, nos ayuda a entender mejor y trabajar con los demás. (Gardner, 1983).

Haciendo referencia a lo escrito anteriormente, Gardner define Inteligencia Emocional como el potencial biológico y psicológico para procesar la información que se origina en un contexto cultural y poder resolver los problemas (Gardner, 1983).

MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

En lo que se refiere a los principales modelos sobre la Inteligencia Emocional, podemos observar que éstos se han dividido en modelos de habilidades, modelos de rasgos y modelos mixtos.

Modelos de habilidades

Estos modelos se caracterizan por tener una visión más restringida de la Inteligencia Emocional, y se fundamentan en habilidades para procesar la información emocional, es decir, no incluyen los factores de personalidad.

El más relevante es el de Salovey y Mayer (1997) en Fernández-Berrocal y Extremera (2005) donde ubican a la Inteligencia Emocional general en cuatro habilidades básicas, que son:

- Percepción emocional: habilidad que sirve para identificar las emociones en uno mismo y en las otras personas que te rodean, a través de expresiones faciales y otros elementos como la voz o la expresión corporal.

- **Facilitación emocional:** habilidad de tener en cuenta los sentimientos cuando solucionamos un problema, además es la capacidad para asociar las emociones con otros sentidos, como el olfato y el gusto, o utilizar esas emociones para facilitar el razonamiento. En este sentido, esta habilidad ayuda a focalizar la atención en lo más importante, priorizando nuestros propios procesos cognitivos, ya que dependiendo del estado de ánimo, el punto de vista cambia.
- **Comprensión emocional:** habilidad para resolver problemas e identificar qué emociones son similares, para promover el crecimiento personal. Esto implica conocer las causas de un estado de ánimo y las consecuencias que provocarán nuestras emociones.
- **Regulación emocional:** capacidad para estar abierto a las emociones, ya sean positivas o negativas, aprovechando o descartando la información de estas. Regula las propias emociones y las ajenas, potenciando las positivas y regulando las negativas, lo que implica tener un manejo del mundo intrapersonal e interpersonal. Por todo ello es la habilidad más compleja de la Inteligencia Emocional.

Modelos de rasgos

Este modelo se basa en el dominio de la personalidad, como la impulsividad, la empatía y la asertividad, para adaptarse al entorno en el que se desarrolla el individuo, y en elementos de medición de la inteligencia personal y la inteligencia social, a través de test en los que las respuestas son subjetivas. Los autores más relevantes son Petrides y Furnham (2001).

- *Modelo de Petrides y Furnham*

Estos dos autores encontraron una clara correlación entre la Inteligencia Emocional y las dimensiones de la personalidad, lo que fue un punto de partida para enfatizar la conceptualización de la Inteligencia Emocional como un rasgo de nivel inferior a la personalidad.

Definen la Inteligencia Emocional como un conjunto de componentes afectivos y habilidades autopercebidas, que representan la estructura de la personalidad. (Petrides y Furnham, 2001). Con esta definición, enfatizan el concepto de Inteligencia Emocional como un rasgo de personalidad y el término habilidad

autopercebida, sugiriendo que el modelo se basa más en la percepción que el individuo tiene de sí mismo.

Modelos mixtos

Estos modelos combinan los dos modelos mencionados anteriormente. Se basa en diversas competencias socio-emocionales, disposiciones afectivas, rasgos de personalidad y habilidades cognitivas. Los dos autores principales son Goleman (1995) y Bar-On (1997)

➤ *Modelo de Goleman*

Defiende la existencia de dos elementos que se complementan, el Cociente Emocional (CE) y el Cociente Intelectual (CI). Además incluye atributos de la personalidad como el manejo del estrés, la confianza en uno mismo, la tolerancia a la frustración, la ansiedad, el impulso y la persistencia.

Goleman considera que existen diversos componentes que conforman la Inteligencia Emocional:

- Conciencia emocional: capacidad para conocer las emociones de uno mismo, de los propios estados internos e intuiciones, conociendo el momento en el que suceden y sus motivos.
- Autorregulación: controlar nuestros impulsos y recursos internos.
- Motivación: conjunto de habilidades para guiar nuestras emociones y lograr nuestros objetivos.
- Empatía: conciencia de las necesidades y sentimientos ajenos, ponerse en el lugar de otro y comprender su estado de ánimo.
- Habilidades sociales: capacidad para provocar una respuesta deseada en otra persona, pero no se entiende como capacidades de control sobre el otro individuo.

➤ *Modelo de Bar-On*

Este modelo utiliza la expresión “inteligencia emocional y social” refiriéndose a las competencias sociales que las personas deben poseer para desenvolverse en la vida. Su modelo está formado por varios aspectos:

- Componente intrapersonal: en el que incluye la comprensión emocional de uno mismo, la asertividad, el autoconcepto, la autorrealización y la independencia.
- Componente interpersonal: en el que se encuentran la empatía, las relaciones interpersonales y la responsabilidad social.
- Componente del estado de ánimo: en el que incluye la felicidad y el optimismo.
- Componentes de adaptabilidad: donde incluye la solución de problemas, la prueba de la realidad y la flexibilidad.
- Componentes del manejo del estrés: donde introduce la tolerancia al estrés y el control de los impulsos.

Según Bar-On (1997), la posibilidad de modificar la inteligencia emocional es superior a la inteligencia cognitiva.

IMPORTANCIA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA

Las emociones deben verse como otro aspecto de la educación, tanto en casa como en la escuela. De esta manera, contribuiremos al desarrollo integral del ser humano. Así como se trabaja el lenguaje, las matemáticas o las habilidades físicas, las emociones también se deben educar en la escuela (López 2005).

La educación para la vida a través de las emociones se convierte en la respuesta educativa que necesita la sociedad actual, ya que la ansiedad, la violencia y la depresión, son los estados emocionales que más se aprecian hoy en día. Por esta razón, el desarrollo y la comprensión de las emociones debe educarse en un proceso continuo y gradual, es decir, se debe enseñar progresivamente a lo largo de la etapa escolar, debido a que dicho proceso comienza con las emociones simples que se van volviendo cada vez más complejas. En la medida en la que los niños van creciendo, debido a su control emocional, van cambiando de estrategia para afrontar las distintas situaciones que se les presentan. Este fenómeno ocurre debido a que cuando el niño conoce la razón o causa, puede manejar mejor sus emociones (Dueñas Buey, 2002).

La finalidad de la educación es el desarrollo humano, y en este desarrollo encontramos la prevención; por ejemplo, los médicos previenen enfermedades a través de la educación para la salud; y los docentes, a través de la Educación Emocional pueden prevenir la violencia, la ansiedad, el consumo de drogas, las conductas de riesgo, etc. Se dice que es una educación para la vida que responde a las necesidades de la sociedad. Por lo tanto, el aspecto emocional debe ser el objetivo principal, y para que se desarrolle bien, los alumnos deben recibir una educación emocional. (Bisquerra, 2005)

La Educación Emocional es un trabajo pendiente en todas las aulas, y a pesar de que cada vez se trabaja más, aún no es suficiente. Es por esto que los docentes requieren cierta preparación académica para poder ejecutarlo en el aula. En cuanto a las emociones y habilidades emocionales, los docentes deben poseer una sólida formación inicial. Existen dos razones para ello, la primera es que cuantos más conocimientos tenga un profesor, más puede transmitir a sus alumnos y la segunda es porque los alumnos necesitan comprender mejor estos conceptos para facilitar su desarrollo (Bisquerra, 2005). Los maestros deben comenzar a apreciar los beneficios de la Inteligencia Emocional en términos de efectos preventivos y comenzar a trabajarla y a desarrollarla en Educación Infantil para que los niños puedan convertirla en un hábito duradero para su vida, ya que los tutores son los encargados de los procesos de enseñanza-aprendizaje dentro del aula.

Educación emocionalmente es ser consciente y ser capaz de crear y construir emociones positivas, reconocer las emociones propias y las de las personas de nuestro alrededor, pensar en un problema y conocer lo que está pasando para poder abordarlo positivamente. En resumen, podemos decir que trabajar la Inteligencia Emocional en Educación Infantil ayuda a desarrollar personas más empáticas, que sepan ayudar a los demás y que puedan potenciar su autoestima, entre otras posibilidades, creando la Alfabetización Emocional. Según Fuentes, Lombart, López y más (2002), en la etapa de infantil es beneficioso empezar a darle a la educación emocional la importancia necesaria para la comunicación emocional, buscar la comprensión, tanto de los demás como de uno mismo, y dar el primer paso en la alfabetización emocional.

PROPUESTA DE INTERVENCION

PRESENTACION

Es fundamental que los niños comiencen a trabajar el manejo y el control de las emociones desde el comienzo de la etapa educativa (De Andrés, 2005), por ello he planteado esta intervención para trabajar en el aula.

Esto ayudará a los niños a conseguir su desarrollo integral, ya que el aspecto emocional es una parte fundamental para ello. A estas edades, los niños son pura emoción y en muchas ocasiones, no saben gestionar sus sentimientos y emociones, lo que les dificulta relacionarse con los demás o desarrollar una autoestima positiva. En la mayoría de los casos, la educación emocional, no se trabaja, pero si conseguimos que los niños aprendan a reconocer y manejar sus propias emociones y las de las personas de su alrededor, lograremos que alcancen un desarrollo integral que les lleve a un mínimo de bienestar, ya que mejorarán sus relaciones sociales, su autoconcepto y autoestima.

Por ello, presento este programa de intervención, para trabajar la educación emocional en la etapa de educación infantil. Un proyecto, entendido desde el campo psicopedagógico, es un proceso continuo previamente planificado de acciones encaminadas a alcanzar determinados objetivos, satisfacer necesidades y/o enriquecer, desarrollar o mejorar determinadas habilidades (Bisquerra, 1998).

Por supuesto, las emociones no se pueden enseñar simplemente realizando una serie de actividades en un programa en particular, sino siendo un modelo responsable de lo que significa una correcta regulación de las emociones, mostrando a los niños que todos pasamos por cosas que nos hacen bien, pero también a veces pasamos malos momentos; lo cual no es algo negativo.

Basándonos en lo mencionado anteriormente, se plantean una serie de actividades, donde sea importante que los niños comprendan sus emociones y sentimientos, y que acepten esa parte de ellos mismos para que crezcan como un todo y puedan ser verdaderamente felices, ya que este trabajo les ayudará el resto de su vida.

OBJETIVOS DIDACTICOS

GENERALES

- Diseñar un plan de intervención para trabajar la educación emocional en el aula de educación infantil

SECUNDARIOS

- Desarrollar la creatividad
- Potenciar la motricidad fina y gruesa
- Fomentar el trabajo en equipo
- Respetar el turno y a los demás compañeros
- Trabajar la escucha activa
- Disminuir la ansiedad y el estrés

ESPECÍFICOS

- Potenciar la percepción emocional
- Expresar las emociones
- Identificar estrategias de regulación emocional
- Desarrollar su comprensión emocional
- Evaluar su comprensión emocional
- Trabajar la facilitación emocional

CONTENIDOS

- Sentimientos y emociones.
- Desarrollo de habilidades sociales: empatía, resolución de conflictos.
- Expresión emocional: expresión facial y corporal de las emociones, estrategias de regulación emocional y de comprensión emocional.
- El juego y la actividad.
- Lenguaje verbal y corporal.

METODOLOGIA

En esta propuesta se pretende trabajar a través de un enfoque activo, participativo y experiencial, en el que los niños sean agentes activos mediadores de su aprendizaje (Bisquerra, 2011)

Esta metodología permite a los niños adquirir nuevos conocimientos, experimentado y reflexionando sobre sus sentimientos o experiencias. Los principios metodológicos que vamos a utilizar para la realización de esta intervención se construyen dentro de conceptos constructivistas de aprendizaje escolar, y son los siguientes:

- Organización del tiempo y del espacio: debemos proporcionar un ambiente cálido y flexible en el aula, creando un buen ambiente de aprendizaje, que sea propicio para los espacios grupales e individuales. Así mismo, utilizaremos un espacio amplio, donde haya un ambiente agradable y participativo, en el que los niños tengan suficiente espacio para moverse libremente y poder realizar las actividades sin inconvenientes.
- Partiendo del nivel de desarrollo del alumno: este es un principio fundamental del constructivismo, teniendo en cuenta el nivel cognitivo de cada niño, su madurez en el dominio emocional, social y psicomotor, y los conocimientos adquiridos previamente (Sanchidrián & Ruiz, 2010).
- Globalización: gracias a la globalización, los niños ven el mundo desde una perspectiva global y muestran un mayor interés en las proposiciones presentadas de esta manera. Elegimos la globalización como un medio psicológico y metodológico para avanzar en la comprensión de la realidad por parte de los niños.
- El juego: es un principio muy importante a tener en cuenta, ya que no solo es un recurso fundamental en la educación infantil, sino que además es muy beneficioso para el desarrollo integral de los niños (Moyles, 1998).
- Ayudar a crear aprendizajes significativos: para ello, deben ser capaces de establecer una relación entre su experiencia previa y los nuevos aprendizajes. Para ello necesitamos motivar a los alumnos, por lo que los docentes utilizaran diferentes estímulos para lograr esa motivación (Sanchidrián & Ruiz, 2010).

RELACION DEL TEMA CON EL CURRÍCULO INFANTIL

En este apartado se describirá con detalle la relación de esta propuesta de intervención con el currículo de Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León.

➤ *Objetivos de la etapa de Educación Infantil*

- Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, con especial atención a la igualdad entre niñas y niños, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

➤ *Principios metodológicos generales*

- La intervención educativa se adecuará al nivel de desarrollo y al ritmo de aprendizaje del niño y de la niña.
- Aprendizajes significativos.
- Principio de globalización.
- El juego forma parte de la tarea escolar.
- Actividades en grupo.
- Favorecer un ambiente lúdico, agradable y acogedor, que ofrezca múltiples situaciones de comunicación y relación.
- Evaluación continua del proceso de desarrollo y aprendizaje.

➤ *Área I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal*

- *Objetivos:*
 - 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.

○ **Contenidos:**

- Reconocimiento de los sentidos; su utilización.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias.
- Tolerancia y respeto por las características y diferencias de otros.
- Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferidas 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.
- Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.

○ **Criterios de evaluación:**

- Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.
- Confiar en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, aceptar las pequeñas frustraciones y mostrar interés y confianza por superarse.
- Mostrar actitudes de ayuda y colaboración.

➤ **Área II. Conocimiento del Entorno**

○ **Objetivos:**

- 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.
- **Contenidos:**
 - Regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo.
 - Valoración de las normas que rigen el comportamiento social como medio para una convivencia sana.
- **Criterios de evaluación:**
 - Interesarse por otras formas de vida social del entorno, respetando y valorando la diversidad.
 - Analizar y resolver situaciones conflictivas con actitudes tolerantes y conciliadoras.
- **Área III. Lenguajes: comunicación y representación**
 - **Objetivos:**
 - 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.
 - **Contenidos:**
 - Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.
 - Ejercitación de la escucha a los demás, respeto por las opiniones de sus compañeros.
 - 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 otros compañeros.
- Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación.
- ***Criterios de evaluación:***
 - Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.
 - Escuchar con atención y respeto las opiniones de los demás.
 - Participar en una conversación adecuadamente, con claridad y corrección, y valorar que sus opiniones son respetadas.
 - Comprender las intenciones comunicativas de sus iguales y de los adultos en las distintas situaciones.
 - Comunicar sentimientos y emociones espontáneamente por medio de la expresión artística.

TEMPORALIZACION

Esta propuesta se desarrollará a lo largo de un mes y medio aproximadamente, dependiendo del desarrollo de actitudes y conocimientos y del ritmo de aprendizaje de nuestros alumnos. Así mismo, también podrá variar en función de cómo respondan los niños a las diferentes actividades.

La propuesta está formada por once sesiones. Cada sesión está compuesta por una o varias actividades de una duración determinada. De manera general, la duración de cada sesión será de aproximadamente una hora.

Las sesiones se llevarán a cabo en el aula de 2º de Infantil, con niños de 4 años, los martes y los jueves, en la hora anterior al recreo, ya que es cuando los niños están más concentrados.

ACTIVIDADES

SESIÓN 1

NOMBRE: ASAMBLEA
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Identificar mi emoción actual y qué lo provoca• Potenciar la percepción emocional
GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: <p>Todos los días, según llegan los alumnos a la escuela, realizan la asamblea en el aula, que forma parte de su rutina diaria. Para comenzar, escuchan varias canciones, se elige al encargado del día, se pasa lista, se pone la fecha y se hace un repaso general de lo que estamos aprendiendo.</p> <p>Entre las canciones que escuchan al principio, se encuentra la canción de las emociones. Después de realizar todas las tareas de la asamblea, el encargado del día, pregunta a cada uno, ¿Cómo estás hoy? Al alumno que haya preguntado, se levanta y señala la emoción que corresponde a ese día.</p> <p>Una vez identificada la emoción, la maestra le pregunta ¿Por qué?, y el niño tiene que explicar porque se siente así, el motivo y cómo se siente.</p> <p>En esta actividad trabajaremos la alegría, la tristeza, el enfado y el miedo.</p> <p>Actividad de elaboración propia.</p>
MATERIALES: <ul style="list-style-type: none">• Pizarra digital con audio• Cartel con diferentes emociones

TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad durará alrededor de 10 minutos y se realizará al final de la asamblea.

Esta actividad se realizará todos los días al comenzar las clases.

Su duración podrá variar en función del día y la situación de los alumnos.

NOMBRE: “CÁMARA Y ACCIÓN”

OBJETIVOS:

- Evaluar su comprensión emocional
- Expresar las emociones
- Fomentar la percepción emocional

GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Para comenzar, preguntaremos a los niños ¿Qué son las emociones? Y ¿Qué emociones conocen? ¿Cuál es la emoción que más te gusta?

En esta actividad, los niños estarán sentados cada uno en su sitio. De uno en uno, tendrán que ir saliendo al centro de la clase, donde la maestra indicará al niño en bajo qué emoción debe representar con expresiones y gestos.

Mientras el niño representa la emoción, la maestra simulará que le hace una foto, y el niño debe posar realizando dicha emoción. El resto de alumnos debe adivinar de qué emoción se trata.

Cuando adivinen las emociones, haremos una serie de preguntas sobre esa emoción como por ejemplo:

- ¿Cuándo te sientes así?

- ¿Te gusta sentirte así?
- ¿Cómo te sientes cuando tienes esa emoción?
- ¿Qué gestos haces cuando sientes esa emoción?

En esta actividad trabajaremos la alegría, la tristeza, el enfado, la sorpresa, la vergüenza y el miedo.

Actividad de elaboración propia.

MATERIALES:

- Cámara de fotos

TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad durará alrededor de 20 minutos.

5 minutos con las preguntas y 15 minutos con el resto de la actividad.

SESION 2

NOMBRE: “EL DADO DE LAS EMOCIONES”

OBJETIVOS:

- Identificar su percepción emocional
- Evaluar su comprensión emocional

GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En esta actividad, los niños estarán sentados en círculo. De uno en uno, irán lanzando un dado. Pero no es un dado normal, ya que este dado, en vez de tener números, en sus caras tiene expresiones que representan a las distintas emociones.

Al alumno que le toque, tendrá que lanzar el dado, y a continuación, la maestra le hará una pregunta sobre la emoción que haya salido en el dado. Iremos variando las preguntas con las distintas emociones.

- ¿Qué te gusta hacer cuando sientes alegría?
- ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando tienes miedo?
- ¿Qué haces cuando estás triste?
- ¿Qué haces cuando te enfadas?
- ¿Cómo te sientes cuando tu amigo está enfadado?
- ¿Qué cara pones cuando estas sorprendido?

Actividad sacada de:

<https://www.orientacionandujar.es/2016/02/26/dado-de-las-emociones/>

MATERIALES:

- Dado de las emociones
- Tarjetas con preguntas sobre las emociones

TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad durará alrededor de 20 minutos.

SESION 3

NOMBRE: Pictionary de las Emociones
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Fomentar la percepción emocional• Identificar su comprensión emocional
GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: <p>Esta actividad se realiza en el aula. Los alumnos estarán divididos en parejas y cada pareja tendrá una ficha, con la cual se irán moviendo por el tablero. Por turnos, irán lanzando un dado y moviendo su ficha tantas casillas como indique el dado. Además cada pareja, dispondrá de un lápiz y un papel, donde tendrán que dibujar lo que corresponda dependiendo del color de la casilla en la que caigan al tirar el dado. Uno de los dos dibujará lo que corresponda y su compañero deberá adivinarlo.</p> <p>A medida que vayan acertando y avanzando en el tablero estarán más cerca de llegar a la casilla final. La primera pareja que llegue a esa casilla gana.</p> <p>Actividad sacada de: https://viviendosusana.wixsite.com/livingsusana/post/%E1%83%A6-pictionary-de-las-emociones-%E1%83%A6</p>
MATERIALES: <ul style="list-style-type: none">• Tablero• Dado• Lápiz• Papel• Fichas

TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad durará aproximadamente 45 minutos.

SESION 4

NOMBRE: TENGO UN VOLCÁN

OBJETIVOS:

- Reconocer su percepción emocional
- Identificar la estrategia de regulación emocional

GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En esta actividad los niños estarán sentados en el suelo alrededor de la maestra, que estará sentada en una silla. Para comenzar la maestra mostrará el cuento a los niños y les preguntará de qué creen que trata el cuento viendo la portada. A continuación la maestra contará el cuento.

Después, la maestra realizará ciertas preguntas a los niños sobre dicho cuento:

- ¿Qué pasa en el cuento?
- ¿Qué le pasa a Alba?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Cómo se sienten los de su alrededor cuando la pasa eso?
- ¿Qué hace para calmarse?
- ¿Has tenido esa sensación alguna vez? ¿Qué pasó?
- ¿Qué has aprendido de este cuento?

Actividad de elaboración propia
MATERIALES: <ul style="list-style-type: none">• Cuento
TEMPORALIZACIÓN: <p>Esta actividad durará 15 minutos.</p>

NOMBRE: TEATRO DEL VOLCÁN
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Fomentar su percepción emocional• Identificar las situaciones en las que aparecen las emociones
GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: <p>Esta actividad está relacionada con la actividad anterior. Consiste en que cada alumno tendrá una marioneta de un personaje del cuento, el cual representa una emoción.</p> <p>Cada uno deberá representar la emoción que le ha tocado para que los demás lo adivinen y comentar en qué momento aparece esa emoción en el cuento.</p> <p>Para terminar dejaremos que los niños hagan una representación del cuento con las marionetas, siendo ellos mismos los personajes. De esta manera también podremos observar si han entendido el cuento y si han prestado atención a la lectura.</p>

Actividad sacada de: https://marquirell.blogspot.com/2021/11/abp-el-volcan-con-enfoque-abn-y-mucho_6.html
MATERIALES: <ul style="list-style-type: none">• Marionetas del cuento “Tengo un volcán”
TEMPORALIZACIÓN: Esta actividad durará 30 minutos.

SESION 5

NOMBRE: “COMO ME SIENTO”
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Reconocer la excitación• Trabajar su comprensión emocional• Identificar la estrategia de regulación emocional
GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: En esta actividad, los niños estarán colocados en la zona de la asamblea. La maestra preguntará a los niños cómo se sienten ellos ante estas situaciones, a lo que ellos deberán contestar cómo se sienten, que gestos hacen ante estas situaciones, que palabras suelen utilizar, si les pasa en alguna otra situación similar... etc. y lo comentaremos entre todos.

- El día que vienen los reyes magos
- El día de tu cumpleaños
- Cuando vas de excursión a tu sitio favorito
- Cuando vas a la feria
- Cuando va a verte a casa alguien a quien quieres mucho de sorpresa

Actividad de elaboración propia.

MATERIALES:

No se necesita ningún material para realizar esta actividad.

TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad durará uno 10 minutos.

NOMBRE: RESPIRANDO COMO ELEFANTES

OBJETIVOS:

- Aprender a regular las emociones

GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Como pudimos observar en la sesión anterior, la protagonista del cuento, Alba, respira tranquilamente y cuenta hasta 10 para relajarse y que se la pase el enfado, es decir, para tranquilizarse. Para ello, hemos creado en el aula el rincón de la calma.

En la primera parte de esta actividad mostraremos a los niños dicho rincón, en el cual tendrán a su disposición una alfombra y varios cojines. Les explicaremos que al igual que Alba, cuando estén en clase y sientan que su volcán está a punto de explotar, pueden ir a ese rincón unos minutos, para respirar y conseguir controlar nuestro enfado.

A continuación, en la segunda parte, haremos una actividad de respiración, para que asocien el rincón de la calma a la respiración. Para ello los niños estarán de pie con las piernas ligeramente separadas. La maestra les indicará que se van a convertir en elefantes y que van a respirar como ellos. Para ello debemos coger aire por la nariz de forma profunda y a la vez levantar los brazos bien alto, como si fueran la trompa del elefante. A continuación, deberán exhalar el aire por la boca de forma sonora y bajando los brazos mientras se inclinan, llevando la “trompa del elefante” hacia abajo. Todo ello se repetirá varias veces para que dominen el movimiento.

Actividad sacada de:

<https://lamenteesmaravillosa.com/5-ejercicios-de-respiracion-para-ninos/>

MATERIALES:

No se necesita ningún material para realizar esta actividad.

TEMPORALIZACIÓN:

La primera parte de la sesión durará unos 10 minutos aproximadamente.

La segunda parte de la sesión durará unos 5-10 minutos.

SESION 6

NOMBRE: LAS SITUACIONES
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Potenciar la percepción emocional• Trabajar la facilitación emocional• Evaluar su comprensión emocional
GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: <p>Para esta actividad, los niños estarán sentados en círculo. De uno en uno se irán levantando y escogerán una de las tarjetas que tendrá la maestra colocadas del revés. En esas tarjetas aparecerán diferentes situaciones, como por ejemplo, dos niños señalando y riéndose de un compañero de clase.</p> <p>El alumno que haya elegido la tarjeta, tendrá que explicar a sus compañeros qué cree que ocurre en esa situación y cómo cree que se siente la persona afectada, qué emoción cree que está sintiendo y cómo se siente él al ver una situación así.</p> <p>Después comentarán entre todos como podrían solucionar esa situación y qué hacer para que el afectado vuelva a sentirse bien.</p> <p>Actividad de elaboración propia.</p>
MATERIALES: <ul style="list-style-type: none">• Tarjetas
TEMPORALIZACIÓN: <p>Esta actividad durará 20-25 minutos.</p>

SESION 7

NOMBRE: “LA PELOTA ROJA”

OBJETIVOS:

- Aprender sobre la frustración
- Identificar estrategia de regulación emocional

GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En esta actividad los niños estarán sentados en el suelo alrededor de la maestra, que estará sentada en una silla. Para comenzar la maestra mostrará el cuento a los niños y les preguntará de qué creen que trata el cuento viendo la portada. A continuación la maestra contará el cuento.

A continuación, realizaremos una serie de preguntas a los niños sobre dicho cuento:

- ¿Qué pasa en el cuento?
- ¿Qué pasa cuando no nos sale algo bien?
- ¿Has tenido una pelota en el estómago alguna vez?
- ¿Cómo nos sentimos?
- ¿Cómo se sienten los de nuestro alrededor cuando nos pasa eso?
- ¿Qué hacen para calmarse en el cuento?
- ¿Qué crees que es la frustración?
- ¿Has tenido esa sensación alguna vez? ¿Qué pasó?
- ¿Qué has aprendido de este cuento?

Actividad de elaboración propia.

MATERIALES:

- Cuento

TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad durará aproximadamente 15 minutos

NOMBRE: TECNICA DE LA TORTUGA

OBJETIVOS:

- Aprender a regular las emociones

GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Para comenzar esta actividad, les mostramos a los niños la historia de la tortuga.

Después, la maestra les dirá a los niños que van a aprender la técnica de la tortuga. Para ello, se van a convertir en tortugas y tienen que hacer lo que la maestra vaya diciendo:

- Haz un puño con cada mano, mantenlas apretadas tanto como te sea posible. Muy bien, ahora cuenta hasta diez apretando cada vez más, y luego, suelta. Siente lo bien que se está ahora, nota como se ha relajado tu mano.
- Ahora otra vez, vuelve a cerrar los puños, mantenlos cerrados con fuerza y cuenta hasta diez: 1, 2, 3, fuerte, 4, 5, 6, más fuerte, 7, 8, tan fuerte como puedas, 9, 10. ¡Suelta!, abre tus puños muy despacio.
- Suelta y cuenta al revés hasta cero, 9, 8, 7, fíjate como desaparece la tensión, 6, 5, 4, siente lo agradable que es esta sensación, 3, 2, 1, relájate y 0.

Para terminar esta actividad comentaremos qué les ha parecido. Después hablaremos sobre las diferentes situaciones en las que debemos realizar esta técnica para controlar nuestros impulsos y emociones.

Actividad sacada de: https://www.psycoayudainfantil.com/tecnica-de-la-tortuga/
MATERIALES: <ul style="list-style-type: none">• Pizarra digital
TEMPORALIZACIÓN: La primera parte de la sesión durará 5 minutos. La segunda parte de la sesión durará 20 minutos.

SESION 8

NOMBRE: BINGO DE LAS EMOCIONES
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Trabajar la percepción emocional
GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Para esta actividad, los niños estarán sentados cada uno en su sitio. La maestra repartirá un cartón de bingo a cada niño. En estos cartones, en vez de aparecer números, aparecen diferentes gestos y emoticonos con expresiones diferentes simulando una emoción. La maestra dispondrá de un recipiente con diferentes bolas, cada una con una emoción, y de una en una irá sacando las bolas, y los niños deberán ir tapando con unas fichas la emoción que haya salido en la bola. El niño que consiga tapar todas las emociones gana.

Después, entre todos podrán hablar sobre las diferencias de los gestos de cada emoción y qué emoción les gusta más y por qué.

Actividad, con alguna variante de elaboración propia, sacada de:

<https://www.orientacionandujar.es/2020/09/25/el-bingo-de-las-emociones/#:~:text=El%20juego%20permite%20descubrir%20y,las%20emociones%20de%20los%20otros.>

MATERIALES:

- Cartones de bingo
- Bolas de emociones
- Fichas

TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad durará entre 30-40 minutos.

SESION 9

NOMBRE: UN MONSTRUO EN MI CAMA

OBJETIVOS:

- Potenciar la percepción emocional
- Identificar la estrategia de regulación emocional

GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En esta actividad los niños estarán sentados en el suelo alrededor de la maestra, que estará sentada en una silla. La maestra procederá a contarles el cuento.

A continuación, realizaremos una serie de preguntas a los niños sobre dicho cuento:

- ¿Qué pasa en el cuento?
- ¿Qué le pasa a Hugo?
- ¿Qué es el miedo?
- ¿Cuándo tenemos miedo?

- ¿Qué cosas nos dan miedo?
- ¿Qué hacemos para dejar de tener miedo?
- ¿Qué has aprendido de este cuento?

Actividad de elaboración propia.

MATERIALES:

- Cuento

TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad durará 10 minutos.

NOMBRE: EL FANTASMA COME-MIEDOS

OBJETIVOS:

- Identificar la estrategia de regulación emocional
- Potenciar su facilitación emocional

GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En esta actividad, aparecerá en clase un fantasma. La maestra comentará con los niños en una pequeña asamblea algunas cuestiones sobre el fantasma como por ejemplo, porque ha venido el fantasma a clase, para que creen que ha venido, si les da miedo, si creen que es bueno o malo, etc.

A continuación, pegaremos ese fantasma encima de un trozo de papel continuo para realizar un mural. Los niños decorarán el mural con colores, como ellos quieran.

Después, la maestra les contará que el fantasma es bueno y ha venido a nuestra clase para comerse todos nuestros miedos. La maestra explicará cómo ese fantasma se come los miedos de los niños y niñas. Primero, los niños tienen que pensar tranquilamente en qué cosas les da miedo y contárselo a los compañeros. A continuación, deberán hacer un dibujo en un folio sobre todas las cosas que les dan miedo, para regalárselo al fantasma y se lo coma.

Para ello meteremos el folio en la boca del fantasma, y este desaparecerá. Por lo tanto el fantasma se habrá comido nuestros miedos.

Actividad sacada de:

<https://aventuradiminuta.blogspot.com/2012/10/el-fantasma-come-miedos-actividad-para.html>

MATERIALES:

- Fantasma
- Papel continuo
- Rotuladores, pegatinas, pinturas, pintura de dedos.
- Folios

TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad durará 45 minutos.

SESION 10

NOMBRE: CONCURSO DE MONSTRUOS

OBJETIVOS:

- Reducir la vergüenza
- Identificar su comprensión emocional
- Potenciar la estrategia de regulación emocional

GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En esta actividad, los niños deberán disfrazarse de monstruos aterradores. Para ello utilizarán los disfraces y caretas que les proporcione la maestra. Dispondrán de un tiempo determinado para poder disfrazarse como ellos quieran y elegir el nombre de su monstruo.

Después haremos un concurso. Para empezar, los niños se presentaran, diciendo cómo se llama su monstruo y porqué han elegido ese disfraz. Después comenzará la segunda parte, en el que de uno en uno, tirarán un dado, y cogerán una carta dependiendo del número que saquen en dicho dado. En las cartas, vendrán escritas o dibujadas diferentes

pruebas que los niños deben realizar. Estas pruebas podrán ser individuales, en pareja o en grupos.

Al terminar haremos una pequeña asamblea para comentar cómo nos hemos sentido, y si estos monstruos nos han dado miedo.

Actividad de elaboración propia.

MATERIALES:

- Disfraces y caretas
- Dado
- Tarjetas

TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad durará aproximadamente 45 minutos.

SESIÓN 11

NOMBRE: “LA CABEZA DE COLORES”

OBJETIVOS:

- Reconocer su comprensión emocional
- Identificar la estrategia de regulación emocional

GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En esta actividad los niños estarán sentados en el suelo alrededor de la maestra, que estará sentada en una silla. Para comenzar la maestra mostrará el cuento a los niños y les preguntará de qué creen que trata el cuento viendo la portada. A continuación la maestra contará el cuento.

Después, la maestra realizará ciertas preguntas a los niños sobre dicho cuento:

- ¿Qué pasa en el cuento?
- ¿Qué le pasa a Pablito?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Qué quería el niño?
- ¿Qué crees que es la envidia?
- ¿Has tenido envidia alguna vez? ¿Qué pasó?

<p>- ¿Qué has aprendido de este cuento?</p> <p>Actividad de elaboración propia.</p>
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cuento
<p>TEMPORALIZACIÓN:</p> <p>Esta actividad durará aproximadamente 10 minutos.</p>

<p>NOMBRE: “QUÉ MALA ES LA ENVIDIA”</p>
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reconocer la emoción de la envidia• Identificar la estrategia de regulación emocional
<p>GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)</p>
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</p> <p>En esta actividad, veremos un corto sobre la envidia. Después dejaremos que cada niño nos cuente qué ha pasado en el video y qué ha entendido al verlo.</p> <p>A continuación, de uno en uno, nos irán contando al resto de la clase, las diferentes situaciones en las que ellos han sentido envidia y por qué. Además de qué hicieron para dejar de sentirse así y si esa sensación les gustaba o no y por qué.</p> <p>Actividad de elaboración propia.</p>
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pizarra digital
<p>TEMPORALIZACIÓN:</p> <p>Esta actividad durará aproximadamente 10 minutos.</p>

NOMBRE: “¿CÓMO ES LA ENVIDIA”

OBJETIVOS:

- Trabajar la percepción emocional
- Representar la emoción de la envidia
- Potenciar la comprensión emocional

GRUPO: 4 años (2º de Educación Infantil)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En esta actividad, los niños estarán sentados cada uno en su sitio y la maestra repartirá un folio en blanco a cada uno. Esta actividad consiste en que los niños dibujen en el folio la envidia, es decir, cómo creen ellos que es la envidia, y que lo plasmen en el folio.

Después, se sentarán todos juntos, y a modo de asamblea, irán enseñando sus dibujos a los demás compañeros y explicarán qué han dibujado y porque su envidia es así. De esta manera podrán observar las diferencias que existen entre las envidias de cada uno.

Actividad de elaboración propia

MATERIALES:

- Folios
- Pinturas

TEMPORALIZACIÓN:

Esta actividad durará aproximadamente 15 minutos.

EVALUACION

Para evaluar esta propuesta de intervención, en primer lugar realizaremos una valoración inicial, comprobando las ideas previas que tienen los alumnos sobre el trabajo que vamos a desarrollar, para adaptarlo, si es necesario, a sus necesidades y nivel de evolución. La herramienta que utilizaremos en esta evaluación será esta tabla de evaluación.

	Sí	A veces	No
El tema interesa al grupo			
El grupo tiene conocimiento sobre el tema			
Han reflexionado sobre los aspectos propuestos			
Han expresado sus pensamientos sobre el tema			
Han colaborado de manera fluida			

En segundo lugar, se realizará una evaluación de seguimiento, sobre cómo se está desarrollando el proceso, si se están logrando los objetivos propuestos en las actividades y las diversas dificultades que van surgiendo para poder ir solucionándolas. Esta evaluación se realizará mediante la observación directa y se registrarán notas en un cuaderno de campo.

Finalmente, tendremos una evaluación final, donde podremos examinar y evaluar el proceso de enseñanza llevado a cabo. Para ello realizaremos la siguiente tabla, que será individual para cada niño o niña:

	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
Presenta una actitud positiva.				
Las actividades le han resultado interesantes				
Ha desarrollado su Inteligencia Emocional				
Ha conseguido los objetivos propuestos				
Ha presentado alguna dificultad en las actividades				

Ha respondido correctamente a los temas trabajados				
Reconoce sus emociones				
Identifica las emociones de sus compañeros				
Controla sus emociones				
Es capaz de regular sus emociones				
Respeto a sus compañeros				

LIMITACIONES

Una de las principales limitaciones que he tenido ha sido no poder llevar a cabo la propuesta de intervención de manera completa, y poder realizar solo una parte de esta. Debido a esto no puedo comprobar si se han conseguido completamente los objetivos propuestos y la metodología, y poder realizar la evaluación adecuadamente.

Por otro lado, al llevar a cabo esa pequeña parte de la propuesta de intervención en el aula, al principio me encontré un poco perdida, ya que es un tema bastante extenso y muy poco trabajado en el aula. Además de esto, el tiempo que he tenido para llevar a cabo la propuesta en el aula ha sido limitado, por lo que no he podido dedicarle todo el tiempo que considero necesario con los alumnos.

Por último, la limitación más relevante que he encontrado, aparte de las mencionadas anteriormente, es adaptar las sesiones realizadas en el aula a las capacidades individuales y los ritmos de aprendizaje de los niños. Aparte de que existía un gran desnivel de conocimiento entre los alumnos sobre el tema abordado en el aula, lo cual complicaba la puesta en práctica de algunas actividades, los ritmos de aprendizaje de cada uno eran muy diversos, por lo tanto adaptar cada actividad al nivel del aula fue bastante complejo. Sin embargo a medida que se iba trabajando el tema, las dificultades disminuían, y los niños respondían cada vez mejor. Por lo que considero, que con más tiempo y trabajo, estas dificultades desaparecerían por completo.

CONCLUSIONES

La primera conclusión obtenida acerca de este trabajo, en cuanto al objetivo general establecido al principio, es que se ha logrado. Dado que se ha realizado una investigación teórica sobre el tema seleccionado, con el objetivo de desarrollar un marco teórico para poder diseñar un plan de intervención para educar las emociones durante la etapa de Educación Infantil.

En cuanto a la ejecución de dicho programa, he sido consciente de lo presentes que están las emociones en un aula de Educación Infantil, y la importancia de que los niños aprendan a identificarlas y manejarlas de una forma adecuada, para su propio bienestar y el de sus compañeros. Aparte he podido comprender que la dinámica diaria de Educación Infantil es cambiante en función de cada alumno, grupo y situación, por lo que tener la capacidad para ser flexible es primordial en la función docente. A pesar de no haber podido implantar este programa en el aula en su totalidad, espero y deseo en un futuro próximo, todas las actividades diseñadas en esta propuesta se puedan poner en práctica en el aula, y esto promueva la consecución de los demás objetivos, y se obtengan unos resultados favorables.

Así mismo, cabe destacar que la elaboración de este trabajo, no solo ha complementado los conocimientos aprendidos en el Grado, y me ha permitido ver la importancia de trabajar la Educación Emocional en el aula en edades tempranas, sino que además me ha proporcionado muchos beneficios, ya que no solo he podido indagar y averiguar bastantes cosas acerca de las emociones, haciendo hincapié en la Educación Infantil, que desconocía por completo; sino que además he sido consciente de la gran importancia que tiene en nuestra vida y en la sociedad en la que vivimos.

Considero que todo lo aprendido durante la realización de este trabajo, me va a resultar muy beneficioso como futura docente, para trabajar la Educación Emocional en el aula, desde una perspectiva más innovadora y a través de recursos más llamativos para los niños. Ya que como bien se ha mencionado anteriormente en este trabajo, para trabajar la Educación Emocional, es imprescindible que el maestro posea un mínimo de formación sobre este tema. Y por desgracia, a día de hoy es un problema presente en la mayoría de los centros, ya que aparte de no trabajar la Educación Emocional en el aula correctamente, no se le aporta la importancia que realmente tiene.

Una persona que ha trabajado y adquirido una Educación Emocional confía en su capacidad para mantener relaciones con los de su alrededor ya que es capaz de transmitir sus necesidades, pensamientos y sentimientos y a su vez, sabe tener en cuenta los sentimientos de los demás. Estas personas suelen tener una autoestima positiva y poseen bastantes recursos que les ayudan a saber actuar en las diferentes situaciones que les surgen a lo largo de su vida y resolver conflictos de manera positiva, lo cual les resulta beneficioso en todos los ámbitos de su vida.

Para finalizar este apartado de conclusiones me gustaría dejar reflejada esta frase, ya que considero que ayuda a reflexionar sobre todo lo mencionado en este documento.

“No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta.”

Vicent Van Gogh.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra. (1998). *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Madrid: Wolters Kluwer Educacion.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée
- De Andrés, V.C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevos reto en la formación de profesores. *Tendencias Pedagógicas*, 10, 109-123.
- De Educación, C. (2007). 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. *BOC y L. N°*, 1, 6-16.
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional. Un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 5, 77-96.
- Dueñas, María Luisa (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, (5), 77-96. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70600505>
- Extremera, N. y Fernández Berrocal, P. (2002). *Educando emociones: la educación de la inteligencia emocional en la escuela y la familia*. Barcelona: Kairós.
- Extrema, N. y Fernández, B.P. (2007). La Inteligencia Emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamérica de Educación*. 29, 1-9.
- Fernández-Abascal, E. G. y Palmero, F. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Iberoamericana de Educación*, 54, 63-94.

- M. Fuentes, C. Lombart, M. López Juncosa, R. Roselló, M. Talavera. (2002). La Educación Emocional en la Escuela Infantil (0-3).
- Gardner, H. (1983). Estructura de la mente: La teoría de las Inteligencias Múltiples.
- Goleman, D. (1995). ¿Cuál es tu cociente de inteligencia emocional? Pronto lo descubrirás. *Lextor Utne*.
- Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence, New York: Bantman. Recuperado de https://www.academia.edu/20220629/Goleman_Daniel_-_La_inteligencia_Emocional_en_la_Practica
- Goleman, D. (2003). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Lyons, W. (1993). *Emoción* (Vol. 42). Anthropos Editorial.
- Mesa Jacobo, J. R. (2015). Inteligencia emocional, rasgos de personalidad e inteligencia psicométrica en adolescentes. *Proyecto de investigación*.
- Moyles, J. R. (1998). *El juego en la educación infantil y primaria*. Madrid: Morata.
- Petrides, K. V. y Furnham, A. (2001). Rasgo de inteligencia emocional: Investigación psicométrica con referencia a taxonomías de rasgos establecidas. *Revista europea de personalidad*, 15 (06), 425-448.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, Cognición y Personalidad*, 9 (3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Sanchidrián Blanco, C., & Ruiz Berrio, J. (2010). Historia y perspectiva actual de la educación infantil. *Educatio Siglo XXI*, 28 (2), 307-310.
- Úbeda, A. P., & Lillo, V. B. Modelo integrador de los componentes de la personalidad y la inteligencia emocional. *Psicología y Educación*, 63.