



Facultad de Educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Programa de integración Cognitivo-Emocional "Aprendemos a sentir"

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

AUTORA: DESIRÉE MARCOS DE PRADO

TUTORA: MARIACARLA MARTI GONZALEZ

PALENCIA, 2024

RESUMEN

Una persona que carece de control emocional podrá ser víctima de un arrebató emocional que le impida concentrarse, recordar, aprender y tomar decisiones con claridad. Las emociones se consideran esenciales, en su interacción con otros procesos cognitivos, como fundamento de comportamiento y también como elemento básico adaptativo. Estudios actuales de neurociencia muestran incontables evidencias de la conexión que existe entre el desarrollo de operadores como el aprendizaje, el razonamiento, la atención, la memoria, la resolución de problemas, la toma de decisiones y lo emocional. Por tanto, el objetivo de este programa es conseguir que los niños desarrollen estrategias cognitivas y de comportamiento, reconozcan la complejidad de las situaciones y puedan responder a ellas de modos cada vez más sofisticados, flexibles y creativos.

Este proyecto pretende justificar, establecer y desarrollar una propuesta de intervención basada en la Inteligencia Emocional con actividades de aplicación a través del juego. Esta propuesta se centra en el desarrollo, gestión y expresión de emociones como la alegría, la tristeza, la sorpresa, el miedo, la ira y el desagrado. Se pretende llevar a cabo con niños de edades comprendidas entre 4 y 5 años, por ello se confeccionan actividades sencillas en las que los niños aprendan jugando. De esta forma la presente propuesta conseguirá no solo fortalecer procesos cognitivos básicos como la memoria o la atención, sino optimizar la integración de lo cognitivo y lo emocional.

Palabras clave

Educación emocional, Educación en el aula, Enseñanza-aprendizaje, psicología.

ABSTRACT

A person who lacks emotional control may be the victim of an emotional outburst that prevents them from concentrating, remembering, learning and making decisions clearly. Emotions are considered essential, in their interaction with other cognitive processes, as a foundation of behavior and also as an adaptive basic element. Current neuroscience studies show countless evidences of the connection that exists between the development of operators such as learning, reasoning, attention, memory, problem solving, decision making and emotional. Therefore, the objective of this program is to get children to develop cognitive and behavioral strategies, recognize the complexity of situations and be able to respond to them in increasingly sophisticated, flexible and creative ways.

This project aims to justify, establish and develop an intervention proposal based on Emotional Intelligence with application activities through the game. This project focuses on the development, management and expression of emotions such as joy, sadness, surprise, fear, anger and displeasure. It is intended to be carried out with children between 4 and 5 years old, for this reason simple activities are prepared in which the children learn by playing. In this way, the present project will not only strengthen basic cognitive processes such as memory or attention, but also optimize the integration of the cognitive and emotional.

Keyboards

Emotional education; Education; Teaching-learnig, Psychology

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| RESUMEN | 2 |
| ABSTRACT | 3 |
| ÍNDICE | 4 |
| 1. INTRODUCCIÓN | 1 |
| 2. JUSTIFICACIÓN | 5 |
| 3. OBJETIVOS | 6 |
| 4. MARCO TEÓRICO | 7 |
| 4.1 QUÉ ENTENDEMOS POR INTELIGENCIA EMOCIONAL | 7 |
| 4.1.1 Aspectos relevantes de la Inteligencia Emocional | 8 |
| 4.1.2 Las emociones | 9 |
| 4.2 EL APEGO | 12 |
| 4.3 CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES | 14 |
| Emociones primarias o básicas | 14 |
| Emociones secundarias | 15 |
| Emociones ambiguas | 15 |
| 4.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA | 16 |
| 5. ÁREAS DE LA EDUCACIÓN INFANTIL | 20 |
| • Contribución del área al logro de los objetivos de etapa | 21 |
| • Contribución del área al desarrollo de las competencias clave | 21 |
| • Contenidos | 22 |
| 6. METODOLOGÍA | 23 |
| 6.1 TEMPORALIZACIÓN | 24 |
| 6.2 OBJETIVOS | 26 |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | 26 |
| PROPUESTA DE ACTIVIDADES: | 28 |
| BLOQUE 1: ¿Qué es esto que siento? | 28 |
| BLOQUE 2. “Respira y actúa” | 35 |
| BLOQUE 3: “Te escucho y te entiendo” | 40 |
| 7. CONCLUSIÓN | 45 |
| 8. BIBLIOGRAFÍA | 46 |
| 9. ANEXOS | 51 |

1. INTRODUCCIÓN

La comprensión y la gestión de las emociones y las de los demás son necesarias para desarrollar y conseguir habilidades sociales para así, poder vivir en sociedad de una manera óptima. Como ya afirmaba Darwin (1872) con su teoría de que las emociones evolucionaban ya que eran adaptativas y ayudaban a los seres humanos a sobrevivir y reproducirse. Con esto, se sabe que las emociones han sido importantes para la supervivencia desde siempre, pero no se le ha dado la importancia necesaria en la formación de las personas dentro de la educación hasta el año 1966 cuando aparece el término “educación emocional” con la revista *Journal of Emotional Education* editada solo hasta 1973 por el Institute of Applied Psychology de Nueva York.

El poder gestionar los problemas de una manera más asertiva, poder solucionar cualquier contratiempo con las herramientas necesarias. Poder saber que ocurre y poder comprender qué emoción nos genera ese suceso, nos lleva al término “Inteligencia Emocional” de Mayer y Salovey (1990) de los que hablaremos en el marco teórico.

Como el ser humano es social por naturaleza, se necesita tener una serie de habilidades que nos permitan relacionarnos con el resto de una manera óptima, así como tener el conocimiento de unas normas sociales, etc. Y para ello se pretende proporcionar a los niños de la segunda etapa de Educación Infantil, concretamente a los niños de edades comprendidas entre los 4 y los 5 años, pero que puede ser modificada para aplicarla en otras edades, un programa de integración cognitivo emocional donde poder trabajar el reconocimiento de las propias emociones y de las emociones ajenas de una manera lúdica, a través de las canciones y el juego.

Según el catedrático Manuel Martín-Loeches (2013), la etapa entre los 0 y los 6 años es fundamental para integrar cualquier aprendizaje, maximizados por los estímulos a los que podamos exponer (estímulos positivos, recompensas, etc.) facilitando el aprendizaje y la memoria.

Durante la infancia, nuestro cerebro ve todo como una novedad, a los niños les gusta explorar y conocer todo lo que nos rodea, la pérdida de la neuroplasticidad según Steven Pinker (2003) de la Universidad de Harvard, hace que nos cueste mucho más alcanzar cualquier

aprendizaje, por eso es básico la adquisición de los conocimientos fundamentales en los primeros años de vida.

Todos los niños necesitan aprender a sumar, a restar, a leer...pero es fundamental conocer la personalidad de los niños, así como su desarrollo madurativo, para respetar los tiempos de aprendizaje de cada uno haciendo así mención a la “Zona de Desarrollo Próximo de Vygotsky (1978) donde todo niño es capaz aprender cualquier habilidad propia de su madurez y también otras adelantadas a su edad con la ayuda de un adulto o de otro igual. Lo mismo ocurre al potenciar y trabajar las emociones.

La distancia entre el nivel de desarrollo, determinado por la capacidad del sujeto para resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema, bajo la guía de un adulto o en la colaboración con otro compañero más capaz. (Vigotsky, 1988, p. 133). A continuación, podemos ver una tabla donde se evidencian los logros alcanzados de un trabajo llevado a cabo por dos alumnas de la Universidad de Educación de Pereira. Estos logros están basados en tres sistemas de evaluación: Relación con los demás, Relación consigo mismo y Relación con el mundo y están hilados con tres estrategias:

1. Primer acercamiento al entorno escolar.
2. Identificación de la Zona de Desarrollo Real con la guía adaptada.
3. Identificación de la Zona de Desarrollo Potencial con la guía adaptada.

Tabla 1.

Indicadores de logro

| ESTRATEGIA 1 | ACTIVIDAD | LOGROS ALCANZADOS |
|--|------------------|--|
| Primer acercamiento al entorno escolar | 0 | Los niños y las niñas realizaron las actividades propuestas por el docente como: buscar objetos según su color, representar con su cuerpo animales, entre otros. |
| ESTRATEGIA 2 | | |
| | 1 | Los infantes identificaron algunos de los colores primarios. |

| | | |
|---|----|--|
| Identificación de la Zona de Desarrollo Real con la guía adaptada | 2 | Alcanzaron a identificar en el vídeo el círculo y el triángulo. |
| | 3 | Dibujaron el compañero con el que más comparten en su entorno escolar. |
| | 4 | Lograron identificar con las imágenes del rompecabezas su estado de ánimo. |
| | 5 | Al ver el vídeo propuesto identificaron los personajes y dibujaron los que desearon. |
| | 6 | Al ver el vídeo algunos niños realizaron la actividad propuesta. |
| | 7 | Algunos niños realizaron la actividad y valoraron su trabajo. |
| | 8 | Al observar el vídeo los niños dibujaron lo que más les llamó la atención. |
| | 9 | Los niños pintaron los objetos y algunos reconocieron cuales eran del hombre y de la mujer |
| | 10 | Algunos niños reconstruyeron el cuento propuesto. |
| ESTRATEGIA 3 | | |
| Identificación de la Zona de Desarrollo Potencial | 1 | Algunos niños realizaron la actividad, los demás con la ayuda del docente. |
| | 2 | Los niños realizaron un dibujo libre, el docente los guio para que dibujaran lo que deseaban. |
| | 3 | Los niños reconocieron dos de los objetos, los demás los identificaron con la ayuda del docente. |
| | 4 | Los niños construyeron el cuento con la ayuda del docente a medida que observaban el vídeo. |
| | 5 | Los niños con la ayuda del docente y con la visualización del vídeo, identificaron los usos de las herramientas. |
| | 6 | Los niños al ver el vídeo y con la ayuda del docente identificaron los personajes más relevantes. |
| | | |

Nota. Proyecto pedagógico mediatizado para la evaluación de la zona de desarrollo próximo de los niños y niñas de 4 a 5 años de edad de la modalidad tradicional de frailes, empleando una secuencia didáctica mediada por la video-lección

En la tabla se observan las tres estrategias, en la primera hace referencia a un primer acercamiento del entorno escolar, donde por parte de las investigadoras se hizo una observación de los conocimientos previos de los estudiantes de la etapa de Educación Infantil en función de varias actividades.

En la segunda, nos centramos en la ZDR con la guía adaptada donde se plantean los logros alcanzados de las actividades que se han propuesto, para saber los conocimientos previos de los niños y a partir de los resultados llevar a cabo los nuevos contenidos con diferentes estrategias didácticas.

En la tercera, se observa la identificación de la ZDP con la guía adaptada. En ella se afirma que la secuencia didáctica llevada a cabo mejora el problema de enseñar siempre de una manera tradicional ya que, pudieron evidenciar que los niños tenían problemas en algunos temas, pero mediante el acompañamiento del docente consiguieron alcanzar su propia capacidad de aprendizaje. Las investigadoras, además, resaltan que los niños se adaptaron muy bien al proceso y supieron integrarse a la hora de relacionarse con los compañeros y supieron aceptar de manera óptima la guía del docente en el proceso.

En su investigación concluyeron que es importante que el docente utilice secuencias didácticas ya que esto consigue poder evaluar la zona de desarrollo próximo de una manera más dinámica y que así los niños puedan expresar sus sentimientos, emociones y saberes.

Además, permite al docente ver qué conocimientos tienen sus alumnos y cómo éstos se van transformando y modificando.

2. JUSTIFICACIÓN

El motivo fundamental que me ha llevado a la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado es porque tenemos muy interiorizado que los estudiantes deben aprender las materias

básicas como lengua, matemáticas, inglés, conocimiento del medio, educación física, etc., para poder ser adultos funcionales en la vida.

El día a día del trabajo, la pareja, los hijos etc., pueden llevarnos a situaciones extremas que pueden generar, ansiedad, estrés, depresión etc. Es muy difícil gestionar nuestras emociones cuando nunca nos han enseñado a hacerlo. Por ello considero que la educación emocional es un pilar fundamental en el desarrollo madurativo de los niños, ya que creando unas bases sólidas donde sepan reconocer cada emoción y puedan aportar las herramientas necesarias para gestionarlas, harán de esos niños y de los futuros adultos, personas más estables emocionalmente. Por lo tanto, una persona que sabe reconocer qué le ocurre, por el motivo que sea, y sabe cómo afrontarlo de una manera asertiva puede reducir las posibilidades de sufrir algún tipo de enfermedad mental como el estrés, la ansiedad, la depresión etc. han estado de moda en los últimos años.

La educación emocional debe empezar a interiorizarse desde los primeros años de vida, y esto va ligado al apego, que fue descrito y desarrollado por John Bowlby (1969-1980), y Harry Harlow (1960-1969) y Mary Ainsworth (1969) que tras sus investigaciones sabemos que el afecto es una necesidad fundamental de los pequeños.

Por todo esto, como futuros docentes, se considera la necesidad imperiosa de enseñar a los niños a conocerse a través de sus emociones y del reconocimiento de las de los demás. Para que puedan aprender a gestionarse y autorregularse y así permitirles dentro de lo académico saber solventar los problemas que se presentan en la escuela en el día a día, tanto en la elaboración de sus tareas, como en los conflictos que puedan existir con los compañeros.

Por todo esto, hago referencia al DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León. Dentro del ART. 19 la educación emocional se establece como uno de los principios pedagógicos y se considera dentro de una de las siete competencias clave que decretan el perfil de salida del alumnado, *“se prestará especial atención a la orientación educativa, la acción tutorial y la educación emocional y en valores”*

Como síntesis, decir que la educación emocional es el fundamento principal de la competencia personal, social y aprender a aprender, así como se expone en la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE) donde se manifiesta que ésta involucra la capacidad de reflexionar

sobre uno mismo para poder conocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal continuo. Así como poder aprender a hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad de los diversos momentos y detectar las conductas opuestas a la convivencia y desarrollar estrategias para afrontarlas.

Además de que ayuda a mejorar el bienestar físico, mental y emocional de uno mismo y de los demás, creando habilidades para el autocuidado y el cuidado de quienes nos rodean siendo capaces de llevar una vida orientada al futuro de una manera óptima, expresando empatía y tratando los conflictos dentro de un contexto integrador y de apoyo.

3. OBJETIVOS

Diseñar un programa de intervención a través del juego para alumnado de Educación Infantil (4-5 años), para el desarrollo de la identificación, gestión y expresión de las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa.

Objetivos específicos

- Demostrar la importancia de la educación emocional.
- Identificar los beneficios que la educación emocional supone para el alumnado de Educación Infantil.
- Investigar sobre la psicología emocional, sobre las emociones en el aula y sobre la inteligencia emocional.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 QUÉ ENTENDEMOS POR INTELIGENCIA EMOCIONAL

Este término fue propuesto por primera vez en 1990 por John D. Mayer y Peter Salovey y este modelo sirve como punto de partida sobre todo lo que conocemos hoy en día de la Inteligencia Emocional.

Mayer y Salovey (1990) exponen un modelo teórico que consta de cuatro ramas para aclarar y definir las distintas dimensiones de la Inteligencia Emocional. Este modelo abarca cuatro competencias emocionales interrelacionadas y que comprenden cuatro niveles jerárquicos. Éstos dos psicólogos dicen que para llegar a las habilidades de mayor complejidad como es el control emocional, se necesitan las cuatro ramas, que son:

1. Percepción emocional:

- a. La capacidad de percibir, evaluar y expresar las emociones correctamente.
- b. Las emociones no son solo conocidas en uno mismo ya que también se reconocen en los demás, tanto en personas como en objetos (obras de arte, música...)
- c. Así como la capacidad para distinguir con certeza la honestidad o no de las emociones que otros expresan.

2. Facilitación emocional del pensamiento:

- a. Habilidad para usar las emociones de tal forma que se facilite el pensamiento.
- b. Cómo las emociones actúan sobre nuestro pensamiento y la manera que tenemos de procesar la información.
- c. Las emociones dan prioridad al pensamiento y llevan la atención a la información importante.

3. Comprensión y análisis de las emociones:

- a. La capacidad de comprender las emociones y manejar el conocimiento emocional.
- b. La capacidad para etiquetar las emociones y de poder entender la relación entre las palabras y el significado de la emoción.
- c. Comprender y razonar sobre las emociones para interpretarlas, como puede ser que la tristeza se debe a una pérdida.
- d. La habilidad para comprender las transiciones entre emociones, como del amor al odio.

4. Regulación emocional:

- a. Regulación reflexiva de las emociones para favorecer el conocimiento emocional e intelectual.
- b. Los pensamientos fomentan el crecimiento emocional, intelectual y personal para que la gestión de las emociones en la vida cotidiana sea óptima.
- c. La capacidad para afrontar sentimientos agradables y no tan agradables. Para que se pueda aprender de las emociones es necesario que seamos conscientes de los sentimientos positivos y negativos.
- d. La capacidad de reflexionar en cuanto a las emociones excluyendo o empleando la información dada en función de su utilidad.
- e. La habilidad para alejarse de una emoción, de regular las emociones propias y las ajenas. La capacidad para aminorar las emociones negativas y fortificar las positivas, sin la necesidad de contener o extremar la información que nos llega.

En 1995 el Dr. Daniel Goleman popularizó el término “Inteligencia Emocional” y acabó definiéndolo como: La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, pero no por ello menos importante, la capacidad de empatizar y confiar en los demás (Goleman, 2008, p. 75).

4.1.1 Aspectos relevantes de la Inteligencia Emocional

Goleman (2008) señala los componentes de la Inteligencia Emocional:

1. Autoconocimiento emocional: expresar de forma correcta lo que estamos sintiendo, por ende, se necesita conocer e identificar nuestras emociones, pero también sus efectos.
2. Autocontrol emocional: tiene en cuenta el control y manejo de manera correcta de nuestros impulsos.
3. Automotivación: Es la capacidad que nos impulsa, usando nuestras emociones, para conseguir lo que nos proponemos.

4. Empatía: Es dar respuesta de una forma adecuada a las necesidades expresadas por la otra persona, compartiendo su sentimiento, aunque ésta no lo exprese con palabras; por ejemplo, el reconocer los estados emocionales de los demás a través de sus expresiones faciales.
5. Relaciones interpersonales: La habilidad de relacionarnos de una forma segura con las personas, ayudándolas a sentirse bien y transmitiendo positivamente una emoción.

4.1.2 Las emociones

Pueden definirse como sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse consigo mismo y con su entorno. Son respuestas que se producen en nuestro organismo debido a los estímulos externos. Los seres humanos nos caracterizamos por generar emociones en cada una de las vivencias de nuestro día a día. Es por esto que las relaciones que mantenemos con los demás y los acontecimientos que vamos viviendo producirán un efecto en nosotros que se convertirá en un tipo de emoción (Vivas, Gallego, & González, 2007).

Delimitar una emoción no sólo depende de las circunstancias externas, puesto que la personalidad, el carácter y la cultura a la que pertenece una persona también inciden directamente en ella (Ibáñez, 2002). Las emociones permiten a los seres humanos establecer su posición respecto al entorno que lo rodea y funcionan también como una especie de depósito de influencias innatas y aprendidas. Uno de los problemas al intentar definir las emociones se presenta al relacionarlas con lo cognitivo.

Algunos expertos como Bisquerra (2003) comentan que las emociones son las reacciones que tenemos cuando recibimos información (conocimientos) al relacionarnos en el entorno y que, la intensidad de las mismas depende de las evaluaciones subjetivas que hacemos en función de cómo nos va a afectar esa información. Comenta que en las evaluaciones subjetivas participan los conocimientos previos, las creencias, la propia percepción del ambiente, etc. En definitiva, argumenta que las emociones varían en función de lo que es importante para nosotros y que si la emoción es muy intensa puede llevar a desarrollar disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión). Otro autor como

Vallés (2000) comenta que la emoción comprende al pensamiento, al estado psicofisiológico, al afecto y a la acción, que sería la reacción expresiva del ser humano.

Así como Andújar (2018) dice que conseguir una conceptualización de la palabra emoción no es algo sencillo. Y que la Neuroeducación, puede evocar una aproximación más realista argumentando la formación fisiológica de la misma. De este modo, nos sugiere que una emoción se produce de la siguiente forma:

- 1) Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- 2) Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
- 3) El neocórtex interpreta la información.

De acuerdo con este proceso, se puede decir que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. En síntesis, el proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar así:

Figura 1

Concepto de emoción.



Nota: La figura representa el proceso de la vivencia emocional. Tomado de Andújar (2018)

La capacidad de identificar y reconocer con exactitud las emociones es esencial. El conocimiento emocional propio y el de los demás constituye la base de la Inteligencia Emocional.

Identificar las emociones es fundamental ya que nos aporta datos necesarios para la toma de decisiones y para realizar nuestra actividad diaria. Igualmente, necesario es saber expresar las emociones correctamente, ya que son un sistema de comunicación y por ello tenemos que ser capaces de crear el mensaje y también saber descifrarlo. El mejor medio para comenzar a desarrollar esta capacidad de identificación es hacerlo por nosotros mismos: ser conscientes de nuestros sentimientos y emociones, ser conscientes también de nuestra expresividad emocional y, por último, ser conscientes de los sentimientos y emociones de los demás (Bisquerra Alzina & Hernández, Paniello, 2017).

Además, las investigaciones de la psicóloga Vivette Glover fueron pioneras en demostrar que la educación emocional comienza en el útero materno. Según ella misma manifiesta, “hoy en día existen muchas pruebas que demuestran que el modo en el que el bebé se desarrolla en el útero afecta al niño durante toda la vida y la manera en que el bebé se desarrolla en la matriz depende del estado de la madre, de su alimentación y de sus emociones”. (Glover, 1997, p.105)

Al hablar de Educación Emocional debemos tener en cuenta un elemento fundamental que va de la mano de este término, como es el “Apego”, puesto que éste proporciona unas bases donde el niño pueda sentirse cuidado y protegido, o por otro lado abandonado y desconcertado por no saber si sus figuras de apego, que son las personas más cercanas a él en sus primeros años de vida, le aportan una estabilidad emocional.

“La clase de apego que un niño desarrolla en su infancia es fundamental en la manera en la que gestionará sus emociones, los conflictos, los afectos y las emociones” (Rojas, 2021, p.138)

“No conectar emocionalmente durante la infancia con las figuras de apego deriva en una baja conexión emocional con el entorno en el futuro” (Rojas, 2021, p.121)

4.2 EL APEGO

Marian Rojas (2021) nos comenta que el apego fue descrito y desarrollado por John Bowlby entre 1969 y 1982, aunque ya llevaba años hablando de ello. Hasta el momento se entendía que la base del afecto entre la madre y el hijo provenía únicamente de la alimentación, en concreto de la lactancia, es decir, que según estas teorías el desarrollo del bebé dependía de la comida.

Finalmente, Bowlby decidió encaminarse en esta teoría del apego debido a Harry Harlow que ya en 1959 se propuso estudiar en el laboratorio la teoría del apego y de la privación maternal de John Bowlby. Lo que Harlow hizo fue, básicamente, separar a algunas crías de macacos de sus madres y observar de qué manera se expresaba su privación maternal. Pero no se limitó a observar pasivamente, sino que introdujo en esta investigación un elemento con el que sería más fácil saber lo que sentían las crías de macaco. Este elemento era el dilema de elegir entre algo parecido al contacto físico relacionado con el afecto y la calidez, o la comida.

Harlow introdujo a estas crías dentro de jaulas, espacio que debían compartir con dos artefactos. Uno de ellos era una estructura de alambre con un biberón lleno incorporado, y la otra era una figura similar a un macaco adulto, recubierto con felpa suave, pero sin biberón. Ambos objetos, a su manera, simulaban ser una madre, aunque la naturaleza de lo que le podían ofrecer a la cría era muy diferente.

De este modo, Harlow quería poner a prueba no solo las ideas de Bowlby, sino también una hipótesis diferente: la del amor condicional. Según esta última, las crías se relacionan con sus madres básicamente por el alimento que les proporcionan, que objetivamente es el recurso con mayor utilidad a corto plazo desde una óptica racional y "economicista".

Para completar estos estudios, hacemos referencia a Mary Ainsworth, quien continuó con los estudios de Bowlby sobre el apego después de trabajar con él en un proyecto en 1978. Estudió los efectos que se generan en el cerebro y en el organismo en el momento de la separación del hijo y su madre y las consecuencias que este suceso tiene en el desarrollo de la personalidad de los niños. Tras una serie de exámenes sobre la interacción madre-hijo a través de un procedimiento de laboratorio llamado “strange situation”, implantó tres tipos de apego:

- Seguro: niños con exploración activa, se disgustan al separarse de sus madres y cuando ésta vuelve, tienen una actitud positiva y se consuelan fácilmente.
- Evitativo: niños con conductas de distanciamiento, no lloran cuando su madre se va y se concentran en los juguetes evitando el contacto cercano.
- Ambivalente: los niños reaccionan bruscamente ante la separación con su madre (lloran y se aferran). No se calman con facilidad y no vuelven a retomar la exploración con juguetes

Actualmente, las investigaciones de John Bowlby y los experimentos de Harry Harlow se consideran muy importantes, ya que ambas experiencias condujeron a ideas similares: los efectos de la ausencia de interacciones sociales que vayan más allá de las necesidades biológicas inmediatas y vinculadas a la conducta afectiva durante las primeras etapas de la vida acostumbran a dejar una huella muy seria y difícil de borrar en la vida adulta.

Por todo lo anterior, no hay mejor frase que sintetice la esencia de este apartado que la siguiente: “El apego proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad” (Rojas, 2021, p.103)

4.3 CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Actualmente no hay acuerdo para realizar una clasificación de emociones. Una posible clasificación, que no la única, pensada para ser utilizada en la educación emocional podría ser (Meyers, 2006):

Emociones primarias o básicas

Son las emociones que sentimos en respuesta a un estímulo externo.

- a. Miedo.
- b. Ira.
- c. Tristeza.
- d. Asco.
- e. Sorpresa.
- f. Felicidad.

Emociones secundarias

Éstas son un grupo de emociones que siguen a las primarias, es decir, cuando sentimos la emoción básica de, por ejemplo, el miedo, seguidamente podemos sentir emociones secundarias como la amenaza o el enfado, en función, por supuesto, de la situación que se está viviendo.

- a. Vergüenza.
- b. Culpa.
- c. Orgullo.
- d. Placer.
- e. Celos.
- f. Etc.

Además, dependiendo del grado en que las emociones afectan a cómo se comporta el individuo, las emociones pueden ser positivas o negativas. Las positivas son emociones saludables que orientan a pensar, razonar, etc., como la alegría, la satisfacción, la gratitud, etc. Y las negativas influyen desfavorablemente en el bienestar de las personas, como pueden ser, el miedo o la tristeza.

Pero, es importante saber que las emociones negativas en pequeñas dosis no son perjudiciales, sino que forman parte del proceso de aprendizaje.

Emociones ambigüas

Se conocen además como emociones neutras ya que no evocan emociones ni negativas ni positivas, como, por ejemplo, la sorpresa.

4.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA

La Inteligencia Emocional desempeña un importante papel en el éxito o fracaso de las relaciones humanas. Este concepto tiene un enorme impacto en el ámbito de la educación, introduciendo los elementos emocionales en la relación entre el docente y el alumno y poniendo de relevancia la importancia que esto tiene en todo el proceso enseñanza-aprendizaje (Benzaquén & Cohen, 2005).

Según Bisquerra (2003; 2017), los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.

- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

De ellos, se derivan otros objetivos más específicos, en función del contexto de intervención. Por ejemplo:

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Iniciar en el niño la resistencia a la frustración.

Son varios los estudios (Benzaquén & Cohen, 2005; Bisquerra Alzina & Hernández Paniello, 2017; Ibáñez, 2002; Vivas et al., 2007) que demuestran que la educación emocional conlleva resultados beneficiosos en el alumnado, como, por ejemplo:

- Crecimiento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales positivas.
- Decrecimiento de pensamientos autodestructivos, ayuda a mejorar la autoestima.
- Reducción en el índice de violencia y agresiones.
- Descenso de conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Disminución del número de expulsiones de clase.
- Aumento del rendimiento educativo.
- Menor consumo de drogas (alcohol, tabaco, drogas ilegales).

- Mejoría en la adaptación escolar, social y familiar.
- Aumento de emociones positivas, lo que conlleva con una disminución en la sintomatología depresiva.
- Aminoramiento de la ansiedad y el estrés y de los desórdenes relacionados con la comida (anorexia, bulimia).

En los últimos años se han publicado significativos estudios sobre el tema. Entre ellos están los de Asher y Rose (1997), Salovey y Sluyter (1999), Bisquerra y Pérez (2007) y algunos otros. Bisquerra y Pérez (2007) exponen las consecuencias positivas de la competencia emocional en la regulación emocional, bienestar subjetivo y resiliencia.

El desarrollo de competencias emocionales asume que todas las personas pueden mejorar su bienestar a través de la adquisición de competencias emocionales (Durlak & Wells, 1997; Graczyk et al., 2000). Y éstas deberían enfocarse como un recurso para gozar de mayor bienestar y alcanzar la felicidad.

Cowan (1998) propone cinco estrategias emocionales para potenciar el bienestar en el aula:

- Proponer una relación positiva entre el niño y sus cuidadores (padres, profesores).
- Ayudar al niño a que se relacione de manera óptima dentro del entorno (por ejemplo, hacer amigos, comunicación efectiva);
- Preparar al niño para afrontar situaciones estresantes y enseñarle que él controla su destino.
- Fomentar que los niños puedan gozar de entornos potenciadores de bienestar.

Dentro de las aulas, el desarrollo de competencias debe ir dirigido a todo el alumnado, y no sólo a los grupos de riesgo por lo que la prevención y el desarrollo convergen en este sentido (Weissberg & Greenberg, 1998) y que, por lo tanto, es fundamental insistir en lo difícil

que resulta adquirir competencias ya que no es lo mismo comprender, memorizar y expresar unos conocimientos, que utilizar las competencias apropiadas en un momento preciso.

Por todas estas razones, el desarrollo de las competencias emocionales debería comenzar en el primer ciclo de educación infantil y alargarse hasta la educación superior. Según Andújar (2018) podemos resumir el desarrollo secuencial de las competencias emocionales como sigue:

Tabla 2.

Desarrollo secuencial de las competencias emocionales

| Educación Infantil | Educación primaria (1º Ciclo) | Educación primaria (2º Ciclo) | Educación primaria (3º Ciclo) | ESO (1º Ciclo) | ESO (2º Ciclo) | Secundaria post obligatoria |
|--|---|---|--|---|---|---|
| Favorecer el autodescubrimiento y después, progresivamente el descubrimiento de los demás. | Continuación de las actividades iniciadas en la etapa anterior. | Continuación de las actividades iniciadas en la etapa anterior. | Continuación de las actividades iniciadas en la etapa anterior. | Continuación de las actividades iniciadas en la etapa anterior. | Continuación de las actividades iniciadas en la etapa anterior. | Continuación de las actividades iniciadas en la etapa anterior. |
| Valoración de las emociones del niño. | Ayuda perciba e identifique sus emociones. | Ayuda perciba e identifique las emociones de los demás. | Desarrollar programas de alfabetización emocional: conocimiento de las emociones, tipos de emociones ... | Ejercicios y actividades de educación emocional diversas. | Desarrollo de autoconcepto y autoestima. | Educación emocional y desarrollo moral: juicio crítico. |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|
| Juegos de socialización. | Empleo de circunstancias emocionales como medio de transmisión de experiencias | Implantación de un programa de verbalización y discriminación de emociones y sentimientos. | Favorecer que el niño resuelva sus problemas emocionales por sus propios medios. | | Desarrollo progresivo del autoconocimiento y autoestima. | Autocrítica para mejorar, aceptación de puntos de vista diferentes, tolerancia y respeto a la diversidad. |
| Implicación de los padres en la valoración de las emociones del niño y en responder a ellas de forma apropiada. | Adquirir habilidades sociales. | Adquisición de un vocabulario emocional. | | | Desarrollo progresivo de la empatía y actitudes prosociales. | |

Nota. Andújar (2018, p.98)

Actualmente, y en el camino hacia la adultez, nos han enseñado y hemos aprendido a no atender lo que sentimos y cómo lo expresamos (o no) y cómo lo canalizamos en favor de nuestro bienestar emocional. Sin embargo, debemos impedir que esto se repita con nuestro alumnado, puesto que si algo no pueden evitar es sentir, sentir diferentes estados emocionales que irán cambiando y evolucionando a lo largo de toda su vida.

5. ÁREAS DE LA EDUCACIÓN INFANTIL

1. CRECIMIENTO EN ARMONÍA
2. DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO
3. COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD

Estas áreas vienen reflejadas con el cambio de la nueva ley que entró en vigor en 2021 (LOMLOE) Ley Orgánica que Mejora la Ley Orgánica de la Educación. Según el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.

La práctica educativa de esta etapa debe tener en cuenta la diversidad de las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje y maduración, en función de las motivaciones, intereses y necesidades del alumnado. Con la necesaria colaboración de las familias y la construcción de la acción educativa del docente.

Es necesaria la creación de un ambiente que genere confianza y afecto, la enseñanza dentro de la globalización utilizando el juego, con una estructura flexible de los espacios y tiempos, donde haya multitud de recursos y materiales.

La educación en la primera infancia es fundamental para el desarrollo mental del alumnado. Los niños se enfrentan a sus contactos iniciales comunicativos con el mundo que los rodea. En esta etapa toman contacto con sus primeros aprendizajes, los niños aprenden, crean y ejercitan habilidades cognitivas, afectivas sociales y motrices, todas ellas para poderlas aplicar en la vida diaria y poder formar ciudadanos capaces de enfrentarse al mundo de una manera afectiva y positiva.

Como afirma Vygotsky (1978) con su teoría del aprendizaje es que ésta se construye poco a poco durante los primeros años y gracias al contexto social del niño, donde se establezcan actividades y juegos que estimulen la zona de desarrollo próximo de los niños, que, además, éstas se estructuran por niveles de dificultad a lo largo del proceso de aprendizaje. Apostando por un trabajo colaborativo más que el individual y que se integren actividades lúdicas que favorezcan la integración social.

Con todo esto, nos centramos en el primer área, que es donde se trabajan los contenidos relacionados con la educación emocional. Hace referencia a la construcción de la identidad y madurez emocional, a la autonomía y cuidado personal, mejorando el dominio y el control de los movimientos corporales, todos ellos entendidos como procesos inseparables y complementarios. Habla de cómo la expresión instintiva de las primeras emociones que se une cuando se satisfacen las necesidades básicas, van progresando hasta llegar a formas gradualmente complejas y refinadas en función de las normas y de los valores sociales.

El área de Crecimiento en Armonía destaca las dimensiones personal y social viéndose éstas como indivisibles y complementarias, que crecen de manera progresiva y armónica pero que tiene sentido al ir al unísono con las otras dos áreas ya que somos conscientes de quiénes somos dentro de un entorno físico y natural concreto, con un determinado lenguaje y determinadas representaciones de la realidad.

- **Contribución del área al logro de los objetivos de etapa**

El desarrollo de la afectividad es muy importante en esta etapa, debido a que es la base de los aprendizajes y se adapta a la personalidad del niño, por lo que hay que trabajar el reconocimiento, la expresión y el control gradual de las emociones, sentimientos, intereses, etc., ayudando al desarrollo de sus capacidades emocionales y afectivas. En esta área se fomenta el desarrollo de las habilidades socioafectivas y de convivencia, las estrategias de autorregulación de conducta, la empatía y el respeto, que se puedan realizar en la jornada escolar.

- **Contribución del área al desarrollo de las competencias clave**

Competencia en comunicación lingüística. Se favorecen las comunicaciones respetuosas dentro del aula, para hacer más fácil la expresión de las vivencias, necesidades, emociones y sentimientos propios y ajenos. Así como para trabajar los contenidos propios del área como son la empatía, el respeto, la amistad, la observación, la imitación y la representación de personas, personajes y situaciones.

Competencia personal, social y de aprender a aprender. Aquí se remarca el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de las emociones propias y de los demás, creando actitudes de comprensión y empatía, conociendo un entorno diferente al familiar. Se potencia el desarrollo de la autonomía en las tareas, la aceptación constructiva de los errores, la cooperación, la seguridad, el conocimiento de las posibilidades y respeto hacia los demás, comenzando por la construcción de estrategias de aprendizaje autorregulado y el reconocimiento del esfuerzo y la dedicación personal.

- **Contenidos**

Los contenidos de Crecimiento y Armonía se desglosan en 4 bloques, pero destacamos únicamente los contenidos del Bloque B y D puesto que son los tratados en las actividades:

- BLOQUE B. Desarrollo y equilibrio afectivos. Se trabajan contenidos ligados a la regulación de las emociones y necesidades del ser humano, respetando la diversidad, valorando el trabajo bien hecho y aprendiendo de los fallos de una manera constructiva potenciando la relación con los demás y el entorno que nos rodea.
 - Herramientas para identificar, aceptar necesidades, emociones, sentimientos, vivencias e intereses de uno mismo de los demás.
 - Tácticas de ayuda en situaciones de juego o rutinas.
 - Estrategias para potenciar la seguridad en uno mismo para su día a día, siendo consciente de manera paulatina de sus posibilidades.
 - Herramientas para fomentar actitudes de escucha y respeto hacia los otros.
 - Iniciación en la aceptación de errores y correcciones.
 - Ser conscientes del trabajo bien hecho.

- BLOQUE D. La interacción socioemocional en el entorno. Se trabaja la pertenencia a un grupo y el respeto a una serie de normas en las interacciones sociales, que ayudan a cómo vivir en armonía y fomentar el trabajo en equipo.
 - Habilidades socioafectivas y de convivencia: identificación, comunicación de sentimientos y emociones, y normas básicas de convivencia.
 - Estrategias de autorregulación y respeto a los otros.
 - Empleo de estrategias para la resolución de problemas debido a la interacción con los demás.
 - Herramientas de cortesía e interacción social positiva.

En este apartado se pretende destacar un punto que es de relevancia y es que, a pesar de que la Educación Emocional se trabaje en determinadas áreas, yo la veo como un aprendizaje que debe trabajarse de manera horizontal y vertical, es decir, de manera horizontal con el resto de las áreas y contenidos del curso, y de manera vertical con el resto de áreas y contenidos durante todos los cursos.

Con esto quiero decir que la Educación Emocional, se puede trabajar de manera transversal de una manera natural, ya que para vivir en sociedad y sobre todo centrándonos en las aulas, para que haya un buen clima en éstas que favorezca el crecimiento integral de los niños, se necesita una base emocional, que haya respeto entre los compañeros y maestro, que se respete el turno de palabra, etc., es decir, para aprender lengua, matemáticas, historia y que

se realice de una manera óptima, los niños tienen que saber estar en el aula, saber comportarse y saber respetar al resto.

6. METODOLOGÍA

El presente programa de intervención está diseñado para niños con edades comprendidas entre 4-5 años, sin embargo, podría ser extrapolable con adaptaciones a otros grupos de edad. El programa se divide en 3 bloques. El primer bloque consta de 6 sesiones y el segundo y el tercer bloque de 4 sesiones de una duración aproximada de 20 minutos. La duración del programa se extenderá desde el mes de marzo hasta el mes de junio y las sesiones procurarán llevarse a cabo siempre en el mismo horario (hacia las 12:00 h a.m.) y en el mismo espacio dónde se desarrollan habitualmente el resto de las competencias.

Cada sesión se iniciará convocando “La Asamblea”, espacio temporal en el que se preguntará a los niños cómo se sienten ese día, tratando que expliquen de dónde viene esa emoción. Además, para romper el hielo en cada sesión dedicaremos un tiempo a recordar conceptos aprendidos que nos permitirán introducir de forma gradual nuevos conocimientos. Por tanto, será necesario que el alumnado maneje contenidos básicos acordes a su edad relacionados con la inteligencia emocional que previamente les habremos enseñado.

El primero de los bloques, consta de seis sesiones. “¿Qué es esto que siento?”, es el bloque de actividades más largo del programa puesto que su objetivo se centra en recordar, afianzar e interiorizar emociones para poder expresarse y comunicarse de forma precisa y adecuada. Es el bloque más largo del programa porque se tratará una emoción por sesión considerando que trabajaremos con las 6 emociones básicas.

“Respira y actúa” es el segundo bloque del programa y consta de cuatro sesiones, por lo que se llevará a cabo una sesión al día todos los días de la semana. El objetivo de este bloque es reforzar o implementar el autocontrol en los niños, tanto de sus emociones como de su cuerpo, a través de juegos y actividades.

Por último, el tercer bloque “Te escucho y te entiendo” que también consta de cuatro sesiones, por lo que se llevará a cabo una sesión al día todos los días de la semana. Tiene como objetivo que los niños reflexionen y se pongan en el lugar de otras personas ante distintas circunstancias que puedan presentarse, considerando la empatía como una de las partes más importantes de la inteligencia emocional, consolidando así la comprensión y apreciación de los sentimientos de las personas, base importante de la competencia interpersonal.

6.1 TEMPORALIZACIÓN

La temporalización de la propuesta de actividades se realizará durante todo el primer trimestre para que todos los conocimientos se reforzarán durante todo el curso para que cada vez que ocurra una situación que así lo requiera, o a modo de recordatorio, aunque no haya ocurrido ningún imprevisto en relación con este aspecto, sean ellos mismos quienes, de una manera pacífica, lo resuelvan.

Cada día, en la asamblea se les preguntará a los niños como están y una vez que todos hayan respondido se comenzará con cada sesión. La duración de cada bloque (que son 3) irá en función del número de sesiones, el primer bloque tendrá una duración de 6 días y el segundo y el tercero de 4 días cada uno, en total esta unidad tendrá una duración de unos 17 días puesto que al día siguiente de terminar cada bloque se hará un pequeño repaso de lo aprendido.

Una vez que se haya trabajado en clase los 3 bloques, el tutor/a, un par de veces por semana recordará (a modo de rol playing) para que sea más dinámico para ellos, algunos conceptos o situaciones en los que tenemos que saber cómo actuar en cuanto a nuestros sentimientos y los de los demás. Así como cuando haya problemas en el aula y que se necesite gestionar y resolver, los niños deberán avisar al tutor/a para que, según lo ocurrido, utilicen la técnica que crean oportuna para solucionarlo, de tal manera, que llegue un momento en el que ya lo tengan interiorizado y no haga falta la ayuda del tutor/a.

La finalidad de la unidad es que ellos vayan interiorizando poco a poco las diferentes herramientas que se les aporta para que vayan siendo más autónomos y responsables en ese sentido, es decir, que, si hay un enfrentamiento entre dos compañeros, por ejemplo, o si un niño se pilla una rabieta por cualquier motivo, tengan un abanico de recursos y que sepan que hay diferentes formas de arreglar las cosas.

A continuación, se puede observar el cronograma de como quedarían distribuidas las sesiones a lo largo de las semanas.

Primer bloque.

| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLE S | JUEVES | VIERNES | LUNES |
|-----------------|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 09:00- 10:00 | Asamblea “¡Me siento feliz!” | Asamblea “Me siento triste” | Asamblea “Tengo miedo” | Asamblea “Me siento enfadado” | Asamblea “Me da asco” | Asamblea “¡Me sorprende! ” |

Segundo bloque.

| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES |
|-----------------|---|---|---------------------------|--------------------|
| 09:00- 10:00 | Asamblea “El semáforo de nuestras emociones” | Asamblea “La técnica de la tortuga” | Asamblea “Mindfulness” | Asamblea “Yoga” |

Tercer bloque.

| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES |
|-----------------|--------------------------------|------------------------------|---|---------------------------|
| 09:00- 10:00 | Asamblea “Nuestra telaraña” | Asamblea “Ahora somos...” | Asamblea “El juego de las máscaras” | Asamblea “Juego libre” |

6.2 OBJETIVOS

A continuación, paso a detallar los objetivos de la propuesta de intervención:

Identificar y comprender las propias emociones, saber gestionarlas y respetar las emociones de los demás para así, poder desenvolverse en el mundo que los rodea de una manera óptima.

Objetivos específicos

1. Aprender a identificar las propias emociones.
2. Aprender a gestionar las emociones una vez que se han identificado.
3. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
4. Identificar las emociones de los demás.

Criterios de evaluación

Toda intervención en educación emocional, como cualquier acción orientadora, precisa de la evaluación para optimizarse y constatar sus resultados. Sin embargo, hay que ser consciente de la problemática que ello entraña. Las emociones son subjetivas y por tanto difíciles de medir.

Elaboración del plan de evaluación

A la hora de afrontar el proceso de evaluación, es tan importante, tener en cuenta los productos como el proceso que ha contribuido a ellos. Así se sugiere:

- a) Comprobar el nivel de conocimientos y competencias emocionales adquiridas por el alumnado.

- b) Tomar conciencia de los diferentes estados emocionales manifestados por el alumnado.
- c) Tener en cuenta las circunstancias favorecedoras o no de la aplicación del programa.

Aspectos a evaluar

Igualmente, se han de delimitar los aspectos a evaluar. Concretamente en la Educación emocional los aspectos a evaluar son:

- (a) Los conocimientos básicos sobre emociones.
- (b) Las competencias emocionales adquiridas.
- (c) Los estados emocionales.

Temporalización de la evaluación

Son tres los momentos clave en la evaluación de un programa y en cada uno de ellos se pueden distinguir los contenidos de evaluación a tener en cuenta:

ANTES Evaluación de necesidades y diseño

DURANTE Evaluación de proceso y producto

DESPUÉS Evaluación de proceso y producto

Criterios de evaluación

Estos deben extraerse de los objetivos propuestos y se formularán como sigue, se evaluarán a través de una rúbrica (escala numérica) para cada alumno.

(Véase Anexo VIII)

- Adquisición por parte del alumnado de un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificación por parte del alumnado de emociones en los demás.

- Desarrollo de habilidades de autocontrol en el alumnado.
- Desarrollo por parte del alumnado de nuevas capacidades emocionales.
- Mejora del rendimiento académico del alumnado.

Todas las evaluaciones las realizará la tutora mediante rúbricas individualmente, observando las actitudes previas, y actúan durante las sesiones, y cómo, tras terminar la unidad, actúan según lo aprendido o no.

Propuesta de actividades:

BLOQUE 1: ¿Qué es esto que siento?

Justificación: Importancia del recuerdo, afianzamiento e interiorización de las emociones básicas con el fin de optimizar el proceso de comunicación. Se trabajará con las 6 emociones básicas.

Objetivos:

- Conocer las distintas emociones.
- Utilizar correctamente el vocabulario emocional establecido.
- Exteriorizar los propios sentimientos.
- Mejorar la autoestima.

Duración: 20 minutos por sesión.

Sesiones

| |
|-----------------------------|
| SESIÓN 1: ¡ME SIENTO FELIZ! |
|-----------------------------|

Durante “La Asamblea”, una vez que los alumnos hayan contado cómo se sienten e intenten explicar el por qué se sienten de esa forma y cómo notan que sienten esa emoción, comenzaremos a introducir paulatinamente el concepto de emoción. Será en este momento, cuando presentemos a nuestro nuevo amigo EMOCIÓN. EMOCIÓN es un muñeco que en realidad no tiene cara, por lo que no expresa ninguna emoción. El objetivo de implementar este personaje en el aula es fomentar de forma transversal las conductas de apego y tolerancia. De este modo, EMOCIÓN tendrá cada día una nueva cara que expresará una emoción distinta (cada día se pegará una cara distinta con velcro en función de la emoción que se trate). El muñeco EMOCIÓN nos permitirá inventar una pequeña canción por cada una de las emociones que trabajemos fomentando así el aprendizaje creativo en el aula.

Así, procederemos a presentar a EMOCIÓN a la clase y preguntaremos a los niños como creen ellos que se siente EMOCIÓN, facilitando una pequeña lluvia de ideas que fomentará la cohesión del grupo.

Posteriormente, cada niño deberá manifestar verbalmente y de forma individual algo que les haga feliz, mientras la maestra lo apunta en grandes tarjetas que guardará para próximas actividades.

Con el objetivo de consolidar la felicidad (o alegría) como emoción, la maestra cantará y posteriormente enseñará a los niños la canción de

EMOCIÓN FELIZ:

- Emoción está contento, emoción está feliz, porque tiene amiguitos y puede sonreír. A “NOMBRE DEL ALUMNO/A” le hace feliz... (la maestra pronunciará algunas de las cosas que le han dicho los niños y que ha escrito en las tarjetas). Emoción está contento, emoción está feliz, porque tiene amiguitos y puede sonreír.

Una vez finalizada la actividad, la maestra colocará en la pared las tarjetas que ha elaborado en la sesión. Encima de dichas tarjetas, habrá un letrero que clarifique “ESTO ME HACE FELIZ”.

SESIÓN 2: ME SIENTO TRISTE

“La Asamblea está reunida”. Mientras comentamos cómo nos sentimos y el porqué, nos damos cuenta de que EMOCIÓN está TRISTE. ¿Qué puede pasarle a nuestro amigo?

La maestra preguntará al alumando que les hace sentirse tristes a ellos. Como en la sesión anterior el profesor/a lo escribirá en tarjetas y cantará y posteriormente enseñará a los niños la canción de EMOCIÓN TRISTE:

- Emoción se siente triste, emoción se siente mal, porque le duele la tripita y no puede soñar. A “NOMBRE DEL ALUMNO/A” le pone triste... (la maestra pronunciará algunas de las cosas que le han dicho lo niños y que ha escrito en las tarjetas). Emoción se siente triste, emoción se siente mal, porque le duele la tripita y no puede soñar.

Una vez finalizada la actividad, la maestra colocará en la pared las tarjetas que ha elaborado en la sesión. Encima de dichas tarjetas, habrá un letrero que clarifique “ESTO ME HACE ESTAR TRISTE”.

SESIÓN 3: ¡TENGO MIEDO!

“La Asamblea está reunida”. Mientras comentamos cómo nos sentimos y el porqué, nos damos cuenta de que EMOCIÓN está TRISTE. ¿Qué puede pasarle a nuestro amigo?

La maestra preguntará al alumnado que les hace sentirse tristes a ellos. Como en la sesión anterior el profesor/a lo escribirá en tarjetas y cantará y posteriormente enseñará a los niños la canción de EMOCIÓN TRISTE:

- Emoción se siente triste, emoción se siente mal, porque le duele la tripita y no puede soñar. A “NOMBRE DEL ALUMNO/A” le pone triste... (la maestra pronunciará algunas de las cosas que le han dicho los niños y que ha escrito en las tarjetas). Emoción se siente triste, emoción se siente mal, porque le duele la tripita y no puede soñar.

Una vez finalizada la actividad, la maestra colocará en la pared las tarjetas que ha elaborado en la sesión. Encima de dichas tarjetas, habrá un letrero que clarifique “ESTO ME HACE ESTAR TRISTE”.

SESIÓN 4: ¡ME SIENTO ENFADADO!

¿Cómo se sentirá hoy nuestro amigo EMOCIÓN? “La Asamblea” está reunida comentando cómo se sienten hoy y justamente aparece EMOCIÓN muy ENFADADO.

La maestra preguntará al alumnado por qué se enfadan. Como en la sesión anterior la maestra lo escribirá en tarjetas y cantará y posteriormente enseñará a los niños la canción de EMOCIÓN ENFADADO:

- Emoción está enfadado, emoción está gruñón porque no le gustan las lentejas ni tampoco el salchichón. A “NOMBRE DEL ALUMNO/A” le enfada... (la maestra pronunciará algunas de las cosas que le han dicho los niños y que ha escrito en las tarjetas). Emoción está enfadado, emoción está gruñón porque no le gustan las lentejas ni tampoco el salchichón.

Una vez finalizada la actividad, el educador/a colocará en la pared las tarjetas que ha elaborado en la sesión. Encima de dichas tarjetas, habrá un letrero que clarifique “ESTO ME HACE ENFADARME”.

SESIÓN 5: ¡ME DA ASCO!

La dinámica se repite respecto de sesiones anteriores. “La Asamblea” se reúne y minutos después aparece EMOCIÓN ASQUEROSO. ¿Qué le pasará hoy?

La maestra preguntará al alumnado qué les da ASCO. Como en la sesión anterior la maestra lo escribirá en tarjetas y cantará y posteriormente enseñará a los niños la canción de EMOCIÓN ASQUEROSO:

- Emoción siente asco, emoción siente repulsión, porque ha visto una araña y también un camaleón.
A “NOMBRE DEL ALUMNO/A” le da asco... (la maestra pronunciará algunas de las cosas que le han dicho lo niñablaos y que ha escrito en las tarjetas). Emoción siente asco, emoción siente repulsión, porque ha visto una araña y también un camaleón.

Una vez finalizada la actividad, el profesor/a colocará en la pared las tarjetas que ha elaborado en la sesión. Encima de dichas tarjetas, habrá un letrero que clarifique “ESTO ME DA ASCO”.

SESIÓN 6: ¡ME SORPRENDE!

¡Qué nervios! ¿Qué le pasará hoy a nuestro amigo EMOCIÓN? Mientras “La Asamblea” está reunida aparece EMOCIÓN SORPRENDIDO.

El educador/a preguntará al alumnado qué les SORPRENDE. Como en la sesión anterior el educador/a escribirá en tarjetas y cantará y posteriormente enseñará a los alumnos la canción de EMOCIÓN SORPRENDIDO:

- Emoción está sorprendido, emoción se siente ¡WOW!, porque ha visto muchas luces y también un caracol. A “NOMBRE DEL ALUMNO/A” le sorprende...(el educador/a pronunciará algunas de las cosas que le han dicho los niños y que ha escrito en las tarjetas). Emoción está sorprendido, emoción se siente ¡WOW!, porque ha visto muchas luces y también un caracol.

Una vez finalizada la actividad, el educador/a colocará en la pared las tarjetas que ha elaborado en la sesión. Encima de dichas tarjetas, habrá un letrero que clarifique “ESTO ME SORPRENDE”.

Recursos espaciales: Aula.

Recursos materiales: Muñeca al que se le pone diferentes expresiones, tarjetas, bolígrafo.

Recursos personales: Voz.

Evaluación

Rúbrica para el alumnado a través de la que deberán demostrar los conocimientos adquiridos. Se les entregará una tabla con dibujados emoticonos con las emociones trabajadas, luego la maestra les dará una ficha con dibujos que deberán recortar (como puedan) y poner en el emoticono que para ellos corresponda esa situación, persona u objeto que les provoque esa emoción. (Véanse en Anexo I)

Bloque 2. “Respira y actúa”

Justificación: Importancia de ejercer dominio sobre uno mismo, controlando las propias emociones, comportamientos y deseos. Importancia de afrontar con serenidad y eficacia cada momento de la vida dominando pensamientos y formas de actuar.

Objetivos:

- Fomentar el autocontrol de emociones, comportamientos y deseos.

- Desarrollar capacidades para conocer, expresar y manejar las emociones.

- Controlar actitudes como la agresividad, analizando adecuadamente sus circunstancias y consecuencias.

- Incorporar y adaptar el autocontrol al reconocimiento de las emociones siendo capaz de regular su forma de actuar.

| |
|---|
| SESIÓN 1: El semáforo de nuestras emociones |
|---|

En “La Asamblea” explicamos a los niños que el autocontrol es la capacidad de ejercer dominio sobre uno mismo, es decir, de controlar las propias emociones, comportamientos, deseos, o simplemente estar tranquilo. Es la capacidad que nos permite afrontar cada momento de la vida con mayor serenidad y eficacia.

La maestra explicará en esta sesión los cambios físicos que experimentamos cuando nos enfadamos. Explicará también que no podemos controlar dichos efectos y por esa razón, nos sudan las manos, el corazón nos late más rápido, se nos enrojece la cara, nuestra respiración se entrecorta, etc.

Para poder evitar este tipo de problemas, debemos ejercer nuestra capacidad de autocontrol. De este modo, la maestra enseñará a los niños que el primer paso para controlar sus emociones y poder desarrollar su capacidad de autocontrol es saber el qué y el porqué de lo que estamos sintiendo.

Un método sencillo para que los niños aprendan el valor del autocontrol es “La técnica del semáforo”. Esta técnica consiste en reconocer “nuestras señales emocionales” cuando están ocurriendo para entonces pararnos a reflexionar sobre ellas. Además, permitirá al alumnado hacer un seguimiento del proceso emocional de autocontrol a través de la exposición de los estados de resolución del problema objetivizados en tres círculos de colores.

Para ello, el educador/a utilizará tres pelotas de tres colores diferentes evocando los colores del semáforo:

Círculo rojo: El educador/a mostrará esta pelota cuando detecte una emoción en el aula, tanto a nivel individual, como a nivel colectivo. De este modo, ayudará a los niños a reconocer la emoción a la que se enfrentan, a aceptarla y a plantear las causas y consecuencias de la misma.

Círculo amarillo: El educador/a mostrará esta pelota cuando los niños estén listos para enfrentarse a la emoción que se evocado en el aula y puedan plantear posibles soluciones.

Círculo verde: El educador/a mostrará esta pelota cuando la situación emocional se haya resuelto favorablemente y el aula goce de un clima social y emocional adecuado.

Recursos espaciales: Aula.

Recursos materiales: un semáforo elaborado por la maestra y tres círculos de colores para explicar el acontecimiento ocurrido en el aula.

SESIÓN 2: La técnica de la tortuga

Se constituye “La Asamblea” como ya es habitual en cada sesión. En ésta, la maestra necesitará algo más de tiempo para poder contar la historia y luego hacer una pequeña representación, por lo que la sesión duplicará su tiempo ese día, pasando de tener una duración de unos 20 minutos a unos 40 minutos aproximadamente.

La maestra comenzará relatando a los niños una adaptación de la historia titulada “La técnica de la “tortuga”: un método para el autocontrol de la conducta impulsiva” (Schneider & Robin, 1990). Véase en Anexo I

Cuando la maestra finalice el relato de la historia, nombrará a un alumno para que se levante y se ponga a su lado, pidiéndole que replique la actitud a la que se vio sometida la Pequeña Tortuga, es decir, que le dé un pequeño golpe en la espalda como si le estuviese pegando. Entonces, el educador/a replicará la actitud de la Pequeña Tortuga y explicará a los alumnos que su actitud en vez de enfadarse o devolver el golpe será la de desarrollar la “Técnica de la Pequeña Tortuga”, procediendo a meter la cabeza entre sus brazos y sus piernas, permaneciendo en silencio durante unos segundos para después exclamar, “¡Qué a gusto estoy aquí dentro! ¡Ya no tengo ganas de enfadarme con nadie!”.

Cada vez que tenga oportunidad, el educador/a recordará a los niños la historia de la tortuga para que adapten esa rutina a su vida diaria incorporando el autocontrol como parte de las dinámicas más habituales. (Véase Anexo II)

Recursos espaciales: Aula.

Recursos materiales: “La Técnica de la Tortuga”.

SESIÓN 3: Mindfulness

Cómo ya es habitual, se convoca “La Asamblea”. El educador explicará a los alumnos en qué consiste la sesión de Mindfulness que realizarán después. El Mindfulness es una práctica en la que tomamos conciencia de las distintas facetas de nuestra experiencia en el momento presente. Podemos aprender a ser conscientes de cómo nos movemos, cómo nos sentimos (tanto física como emocionalmente), y cómo respondemos o reaccionamos ante cada momento de la vida. Así, y con estas técnicas el alumno/a puede aprender a gestionar y manejar mejor sus emociones, buscando espacios diarios para realizar actividades relajadas que le permitan conectar consigo mismo y con el mundo que le rodea.

De esta forma, una vez finalizada una actividad de motricidad gruesa, el educador/a se tumbará boca arriba y les pedirá a los alumnos/as que hagan lo mismo. Una vez que estén tumbados, cerrarán los ojos y respirarán profundamente varias veces hasta que todos/as hayan conseguido llevar su cuerpo y su mente a un estado tranquilo y relajado.

Recursos espaciales: Aula.

SESIÓN 4: Yoga

Una vez reunida “La Asamblea”, el educador/a explicará al alumnado qué es el yoga. Para ello, les dirá que el yoga es una disciplina, más que un deporte, porque no trata solo de cultivar el cuerpo, sino también la mente, y el alma. El yoga nació en la India y es una práctica de meditación muy común.

Seguidamente, la maestra mostrará a los niños/as unas posturas de yoga sencillas adaptadas a su edad. Estos ejercicios les motivarán para quedarse un rato en cada postura, bastando con unos 20 segundos, lo que convertirá la actividad en sencilla y amena evitando que los alumnos se aburran o pierdan interés. La maestra deberá enseñar las siguientes posturas:

- La postura de la MARIPOSA: Esta postura se realizará la primera para calentar las piernas, se les dirá a los niños que nos sentaremos como los indios y que nos agarraremos los pies con las manos y moveremos las rodillas de arriba hacia abajo como si aleteásemos.

- La postura de la COBRA: En esta postura nos colocaremos como una serpiente, y una vez tumbados pondremos las manos en el suelo y estiraremos los brazos mientras miramos hacia arriba.

- La postura de la RUEDA: Para esta postura nos tumbaremos boca arriba, colocando las manos por detrás la cabeza y vamos levantando los glúteos y los brazos hasta quedar lo más redondos posible.

- La postura del NIÑO: Se llama así porque nos recuerda a un feto en el vientre de su madre. Apoyaremos los glúteos sobre los talones,

estiraremos los brazos hacia delante y apoyaremos las manos y la frente en el suelo.

Recursos espaciales: Aula.

Recursos materiales: Esterillas o alfombras y música relajante.

Evaluación

La maestra mediante la observación directa deberá marcar con una X la periodicidad en la que los alumnos cumplen o no sus objetivos mediante una escala de estimación, será la siguiente. (Véase Anexo II, III, IV)

Bloque 3: “Te escucho y te entiendo”

Justificación: La empatía es una de las competencias más importantes que conforman la inteligencia emocional. La empatía es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad. La empatía está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. La empatía implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional. La empatía como habilidad de la inteligencia emocional, nos permite disfrutar de relaciones sociales, facilita la resolución de conflictos, nos permite desarrollar capacidades de liderazgo, negociación y colaboración.

Objetivos:

- Comprender las emociones de los demás.
- Respetar el estado emocional propio y el de los demás.
- Favorecer el desarrollo emocional.
- Mejorar las relaciones sociales.
- Contribuir a la socialización.

Duración: 20 minutos por sesión

SESIÓN 1: Nuestra telaraña

En “La Asamblea” la maestra les explicará a los niños que la “empatía” es la capacidad de ponernos en el lugar del otro, de entenderle y llegar a saber cómo se siente e incluso saber lo que puede estar pensando. Cuando comprendemos a los demás, cuando escuchamos sin juzgar y sin enfadarnos, entonces estamos siendo empáticos.

Para realizar esta actividad tan solo necesitamos un ovillo de lana y que todo el alumnado se sienta en círculo. La maestra empieza, coge el ovillo y lo lanza hacia un niño determinado sin soltar la punta del ovillo. El educador/a debe decir algo positivo del niño que recibió el ovillo. Luego este mismo niño cogerá una parte del hilo y lanzará el ovillo (sin soltar el hilo) hacia otro niño sobre el que tendrá que decir algo positivo también.

Al finalizar el juego, el educador/a debe hacer énfasis en que todos los niños (y el educador/a también) están conectados ahora no sólo por el ovillo de lana, sino porque todos han sido capaces de ser empáticos con el resto de sus compañeros diciendo algo positivo de ellos, lo que les hace formar parte de un grupo, un grupo unido por la empatía y la amistad.

Recursos espaciales: Aula.

Recursos materiales: Ovillo de lana.

SESIÓN 2: Ahora somos...

“La Asamblea” se reúne como en sesiones anteriores. A continuación, la maestra planteará al grupo una actividad que les permita experimentar que se siente al estar en la piel de los demás. La maestra elaborará tarjetas con diferentes personajes de la vida diaria (papá, mamá, abuelo, profesor, policía, médico, dentista, conductor, tendero, etc.) y preparará todo el material necesario para disfrazarnos.

Después, repartirá una tarjeta a cada niño y les explicará que, usando todo lo que tiene a su alrededor, deben transformarse en el personaje que ponga en la tarjeta que les ha tocado. Así, deberán adquirir la actitud, las responsabilidades y habilidades (cuando se puede) de su personaje, comprendiendo la complejidad de cada uno y poniéndose en la piel de otros.

Recursos espaciales: Aula.

Recursos materiales: Tarjetas, bolígrafo, ropa y complementos para disfrazarnos.

SESIÓN 3: El juego de las máscaras

Se realiza “La Asamblea” como al inicio de cada sesión.

Para preparar esta actividad la maestra imprimirá las fotos de carnet de cada niño de la clase a tamaño real (es decir, grandes como una careta) y pegará dichas fotos a un palo cómo si fuesen una verdadera máscara. Una vez en el aula, la maestra dará una máscara a uno de los niños elegidos al azar (nunca el mismo al que representamos) y le hará preguntas que responderá cómo fuese el compañero de la foto que sujeta. Por ejemplo: ¿qué te gusta?, ¿qué es lo que más te gusta hacer?, ¿qué te hace sentir triste? ¿cuál es tu color favorito?, etc. Esta actividad empasta con la realizada en sesiones anteriores, afianzando la complejidad de ponerme en el lugar del otro y comprender su estado emocional.

Recursos espaciales: Aula.

Recursos materiales: Fotos de carnet a tamaño real y un palo.

SESIÓN 4: Juego libre

Se realiza “La Asamblea” como al inicio de cada sesión.

La maestra abordará aspectos como el respeto y la empatía desde una sesión de juego libre, pero antes de proceder a ella explicará a sus niños la importancia de la resolución de conflictos mediante las habilidades mencionadas. Para ello, la maestra les explicará que cuando surja algún conflicto en el aula, es muy importante dialogar con las partes afectadas. Además, la maestra debe pedir a cada parte que explique qué pasó manteniendo una actitud de escucha activa. Una vez hayan hablado todas las partes afectadas en el problema, el educador/a debe plantear estrategias de resolución de conflictos a los niños cómo el diálogo, la no agresividad, la empatía, etc. Además, debe recalcar la importancia de pedir perdón y ser perdonado mostrando afectividad hacia las otras partes.

Unos minutos antes de la finalización de la sesión se proyectará a los niños una fábula llamada “El enfado de Roqui” (Véase en Anexo VI), cuyos personajes son la tortuga Roqui y el erizo Púa. En dicha fábula, Roqui y Púa juegan en el parque. Mientras ambos guardan respetuosamente la cola para poder montar en el columpio, Púa se tropieza y choca con Roqui, pinchándola sin querer. Roqui se enfada debido a que piensa que Púa lo ha hecho a propósito, pero se equivoca.

Esta sesión tiene una duración mayor que las anteriores para que pueda dar tiempo a las explicaciones previas, a que ellos jueguen libremente y al vídeo final.

Recursos espaciales: Aula.

Recursos materiales: Juguetes, video proyector y pantalla de video proyección.

Evaluación

Todos los resultados obtenidos serán de una observación directa por parte de la maestra y deberá marcar con una X si los alumnos cumplen o no sus objetivos mediante una escala de frecuencia. (Véase Anexo VII)

7. CONCLUSIÓN

La Inteligencia Emocional es la capacidad para conocer y expresar nuestros sentimientos de forma adecuada, empatizar con las personas, controlar impulsos, etc. En definitiva, aptitudes que desembocan en relaciones sociales óptimas, lo que nos lleva a ser felices.

En nuestro actual sistema educativo, nunca o rara vez, se da prioridad a la enseñanza de la Inteligencia Emocional, lo que incide directamente en la actuación efectiva en las distintas situaciones cotidianas por parte de nuestros alumnos/as. La importancia de trabajar la Inteligencia Emocional en educación, y más concretamente en la Educación Infantil, surge como un hecho no puntual, sino como un objetivo fundamental que ha de estar presente al menos de forma transversal en el currículo de enseñanza y en las competencias educativas.

A partir del diseño, elaboración y puesta en marcha de programas específicos de esta materia, podremos crear personas diferentes e inteligentes individualmente, y sobre todo felices socialmente. Son muchas las investigaciones que demuestran que la enseñanza temprana de la inteligencia emocional tiene grandes beneficios para la persona en particular y para la sociedad en general. De este modo, nuestro alumnado aprenderá a conocerse a sí mismos y a los demás, aprenderán a reconocer sus sentimientos y emociones, lo que les permitirá establecer relaciones sociales adecuadas desde edades tempranas.

En resumen, la inclusión de la Inteligencia Emocional como materia al menos transversal en las competencias académicas establecidas, nos permitirá establecer determinadas actitudes que nos permitirán erradicar el racismo, la exclusión social, el maltrato entre iguales, la violencia de género, etc. O al menos mitigar por el momento, su impacto social, puesto que. El reconocimiento, la expresión y la autorregulación emocional, están al servicio de la competencia social y, por lo tanto, de toda la sociedad.

Quizá no debemos educar cómo lo hacíamos hace décadas, sino educar en y con inteligencia emocional para facilitar y fomentar el conocimiento propio en cada ser humano, ayudándole a ser quién quiere ser y apoyándole en ese proceso.

8. BIBLIOGRAFÍA

Andújar, O. (2018). Inteligencia emocional y neuroeducación. Recuperado a partir de <https://www.orientacionandujar.es/>

Antunes, C. (2005). *Educación en las emociones: Nuevas estrategias para el desarrollo de las inteligencias múltiples*. Buenos Aires, Argentina: Sb editorial.

Arandiga, A. V. (2000). *SICLE: Siendo inteligentes con las emociones*. Valencia: Promolibro. Valencia.

Arsuaga, J. L., & Martín-Loeches, M. (2013). El sello indeleble: Pasado, presente y futuro del ser humano. Debate.

Asher, S., & Rose, A. (1997). Promoting children's social-emotional adjustment

with peers. En *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. (pp. 196-230). New York, NY, US: Basic Books.

Benzaquén, R., & Cohen, J. (2005). *La inteligencia emocional en el aula: Proyectos, estrategias e ideas*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Pax México.

Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

Bisquerra Alzina, R., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Bisquerra Alzina, R., & Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 37(1), 58.

<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>

Cowan, N. (1998). *Attention and memory: An integrated framework* (Vol. 26).

Oxford University Press.

de La Modalidad Tradicional de, P. P. M. P. L. A. E. D. E. L. A. Z. D. E. D. P. D. E. L. N. Y. N. D. E. 4. A. 5. A. D. E. E., & Didáctica, F. E. U. (n.d.). *Jennifer Valencia velásquez Gloria Elena Aguirre Hernández*. Core.ac.uk. Retrieved May 15, 2024, from <https://core.ac.uk/download/71398721.pdf>

Díaz, L.H, Lourdes Henríquez et, al. Neurociencia y lectura. Escuela, lectura y bibliotecas, 25.Recuperado el 20 de marzo de 2024 de <http://file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/Dialnet-EducacionDeLasEmociones-5056784.pdf>

Durlak, J. A., & Wells, A. M. (1997). Primary Prevention Mental Health Programs for Children and Adolescents: A Meta-Analytic Review. *American Journal of Community Psychology*, 25(2), 115-152.
<https://doi.org/10.1023/A:1024654026646>

Fernández-Berrocal, P., & Extremera-Pacheco, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6.

Glover, V. (1997). Maternal stress or anxiety in pregnancy and emotional development of the child. *British Journal of Psychiatry*, 171(02), 105-106.
<https://doi.org/10.1192/bjp.171.2.105>

Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial kairós.

Graczyk, P., Weissberg, R., Payton, J., Elias, M., Greenberg, M., & Zins, J.

(2000). Criteria for evaluating the quality of school-based social and emotional learning programs. R. Bar-On y JDA Parker, *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*, 18, 391-410.

Myers, D. G. (2006). *Psicología*. Ed. Médica Panamericana.

Harlow, H., & Mears, C. (1983). Emotional sequences and consequences. En

R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotions in Early Development* (pp. 171-197). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-558702-0.50012-1>

Ibáñez, N. (2002). Las emociones en el aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*,

(28), 31-45. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052002000100002>




Martín-Loeches, M., Casado, P., & Sel, A. (2008). La evolución del cerebro en el género Homo: la neurobiología que nos hace diferentes. *Revista de neurología*, 46(12), 731.




Redolar Ripoll, D. (2014). *Neurociencia cognitiva*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

- Ricard, M. (2015). *Happiness: A guide to developing life's most important skill*. Atlantic Books Ltd.
- Pinker, S. (2003). *La pizarra en blanco: La negación moderna de la naturaleza humana*. Pingüino.
- Salovey, P., Sluyter, D. J., & Karpiński, M. (1999). *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna: problemy edukacyjne*. Dom Wydawniczy Rebis.
- Schneider, M., & Robin, A. (1990). *La técnica de la tortuga. Un método para el autocontrol de la conducta impulsiva*. T. Bonet (Comp.), *Problemas psicológicos en la infancia*. Valencia: Promolibro.
- Viernes, N. 190, & De, 30 de Septiembre. (n.d.). *Boletín Oficial de Castilla y León*. Jcyl.Es. Retrieved May 15, 2024, from <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>
- Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Mérida, Venezuela: Dickinson.
- Weissberg, R., & Greenberg, M. (1998). School and Community Competence-Enhancement and Prevention Programs. En *Handbook of child psychology: Child psychology in practice, Vol. 4, 5th ed.* (pp. 877-954). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.

9. ANEXOS

Anexo I. Rúbrica para el alumnado y para los familiares.

| | |
|--|--|
| <p>ME ASUSTA</p>  | |
| <p>ME HACE FELIZ</p>  | |
| <p>ME PONE TRISTE</p>  | |

| | |
|--|--|
| <p>ME SORPRENDE</p>  | |
| <p>ME ENFADA</p>  | |
| <p>ME DA ASCO</p>  | |

Nota. Elaboración propia

Anexo II. Rúbrica de “*El semáforo de nuestras emociones*”

| | SI | A VECES | NUNCA |
|--|----|------------|-------|
| ¿Reconoce la emoción que tiene fácilmente? | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| ¿Le cuesta relajarse y volver a la calma una vez que ha pasado el conflicto? | | | |
| ¿Es capaz de entender las consecuencias de sus actos? | | | |
| ¿Ayuda a sus compañeros a calmarse después de algún incidente? | | | |

Nota. Elaboración propia

Anexo III. *La técnica de la Tortuga*

“Antiguamente había una hermosa y joven tortuga, tenía 3 años y acababa de empezar el colegio. Su nombre era Pequeña Tortuga. A ella no le gustaba mucho ir al cole, prefería estar en casa con su familia. No le gustaba aprender cosas en el colegio, porque la parecía demasiado difícil, ella quería correr, jugar... A ella lo que le gustaba era ir enredando con los demás niños, meterse con ellos, gastarles bromas. Así que el colegio para ella era un poco duro. Cada día en el camino hacia el colegio se decía a sí misma que iba a portarse bien y que no se iba a meter con sus compañeros. Pero al final siempre acababa enfadada, o se peleaba, o le castigaban. “¡Siempre me acabo metiendo en líos!” Se decía a sí misma la tortuga y lo pasaba muy pero que muy mal. Un día que la tortuga se sentía muy muy triste se encontró a la más grande y vieja tortuga que ella hubiera podido imaginar. Era una vieja tortuga que tenía más de trescientos años y era tan grande como una montaña. La Pequeña Tortuga le hablaba con una vocecita tímida porque estaba algo

asustada de la enorme tortuga. Pero la vieja tortuga era tan amable como grande y estaba muy dispuesta a ayudarla: “¡Oye! ¡Aquí!” dijo con su potente voz, “Te contaré un secreto. ¿No te das cuenta que eres tú quien tiene la solución?”. La Pequeña Tortuga no sabía de lo que estaba hablando. “¡Tu caparazón!” le gritaba “¿para qué tienes tu concha? Tú te puedes esconder en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, de ira, siempre que tengas ganas de romper, de gritar, de pegar... Cuando estés en tu concha puedes descansar un momento, hasta que ya no te sientas tan enfadado. Así la próxima vez que te enfades ¡Métete en tu concha! A la Pequeña Tortuga le gustó la idea, y estaba muy contenta de intentar este nuevo secreto en la escuela. Al día siguiente ya lo puso en práctica. De repente un niño que estaba cerca de ella sin querer le dio un golpe en la espalda. Empezó a sentirse enfadada y estuvo a punto de perder sus nervios y devolverle el golpe, cuando de pronto recordó lo que la vieja tortuga le había dicho. Se sujetó los brazos, piernas y cabeza, tan rápido como un rayo, y se mantuvo quieta hasta que se le pasó el enfado. Le gustó mucho lo bien que estaba en su concha, donde nadie le podía molestar. Cuando salió, se puso muy contenta porque vio a su profesor sonriéndole, contento y orgulloso de ella. Continuó usando su secreto el resto del año. Lo utilizaba siempre que alguien o algo le molestaba, y también cuando ella quería pegar o discutir con alguien. Cuando logró actuar de esta forma tan diferente, se sintió muy contenta en clase, todo el mundo la admiraba y querían saber cuál era su mágico secreto, y ella decidió contárselo a todos para que sus compañeros pudiesen hacer lo mismo cuando se sintieran así, y desde entonces todos se divertían y se lo pasaban genial en clase”.

Anexo IV. *Tabla 2. Evaluación sobre la realización de las diferentes posturas y mindfunless.*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. ¿Han conseguido realizar las posturas? | | | | | |
| 2. ¿Han sido unas posturas fáciles de realizar para ellos? | | | | | |
| 3. ¿Han aguantado el tiempo estimado en cada postura? | | | | | |
| 4. ¿Han estado concentrados y en silencio? | | | | | |
| 5. ¿Es capaz de centrar la atención sólo en la técnica de mindfunless? | | | | | |
| 6. ¿Muestra interés en realizar la técnica? | | | | | |
| 7. ¿Distrae a los compañeros mientras realizan la técnica? | | | | | |

Nota. Elaboración propia

Anexo VI. *Fábula*



https://www.youtube.com/results?search_query=el+enfado+de+roqui

Anexo VII. Rúbrica del Bloque 3.

| | SI | A VECES | NUNCA |
|--|----|------------|-------|
| ¿Conoce los gustos de sus compañeros? | | | |
| ¿Es capaz de pedir perdón después de golpear/morder/empujar...a un compañero? | | | |
| ¿Muestra afecto a sus compañeros? | | | |
| ¿Es capaz de compartir los juguetes? | | | |
| ¿Es capaz de decir algo bueno a sus compañeros o reconoce cuando algún compañero hace algo bien o mal? | | | |

Nota. Elaboración propia

Anexo VIII. Rúbrica final para la maestra que muestra los aprendizajes alcanzados o no por parte del alumnado a través de una escala numérica.

| APRENDIZAJES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| ○ Adquisición por parte del alumnado de un mejor conocimiento de las propias emociones. | | | | | |
| ○ Identificación por parte del alumnado de emociones en los demás. | | | | | |
| ○ Desarrollo de habilidades de autocontrol en el alumnado. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| ○ Desarrollo por parte del alumnado de nuevas capacidades emocionales. | | | | | |
| ○ Mejora del rendimiento académico del alumnado. | | | | | |

Nota: Elaboración propia