



## **UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

Escuela de Magisterio Nuestra Señora de la  
Fuencisla

**TRABAJO DE FIN DE GRADO:  
UNA PROPUESTA DE INTELIGENCIA  
EMOCIONAL DESDE EL PLAN DE ACCIÓN  
TUTORIAL EN EDUCACIÓN INFANTIL.**

**Presentado por: Alba Martínez Flor  
Dirigido por M<sup>a</sup> José Arroyo González**

## RESUMEN

Dentro de la educación integral que debe promoverse en la etapa de Educación Infantil tiene que haber un sitio para el desarrollo y expresión de las emociones de todo el alumnado, como nos indica la legislación y literatura educativa desarrollada sobre el tema. Por esto, una vez hemos definido todo lo relacionado con la Teoría de las Inteligencias Múltiples, definimos el concepto de Inteligencia Emocional dentro del contexto escolar, para posteriormente, proponer un Plan de Acción Tutorial basado en la Inteligencia Emocional para la etapa de Educación Infantil. Nuestra propuesta contempla una amplia serie de actividades, para conseguir adaptarnos a las características individuales de nuestros alumnos. Nuestro trabajo es una reflexión y una defensa sobre la necesidad de desarrollar con urgencia aprendizaje escolares relacionados con la Inteligencia Emocional.

**Palabras clave:** Inteligencia Emocional, emoción, Inteligencias múltiples, Plan de Acción Tutorial, Educación Infantil.

## ABSTRACT

Within the comprehensive education to be promoted in the pre-primary education must be a site for the development and expression of emotions of all pupils, as we indicated in the legislation and developed educational literature on the subject. Therefore, once we have defined everything about the Theory of Multiple Intelligences, we define the concept of Emotional Intelligence in the school context, to then propose an action plan based Tutorial Emotional Intelligence for pre-primary education. Our proposal provides a wide range of activities to get adapt to the individual characteristics of our students. Our work is a reflection and a defense of the need to urgently develop school-related learning Emotional Intelligence.

**Keywords:** Emotional intelligence, emotion, Multiple Intelligences, Tutorial Action Plan, Preschool.

# ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN .....	5
2.	OBJETIVOS .....	5
3.	JUSTIFICACIÓN .....	6
3.1.	ÁREA CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL.....	7
3.2.	ÁREA CONOCIMIENTO DEL ENTORNO. ....	8
3.3.	ÁREA LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN.....	9
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	11
4.1.	INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.....	11
4.2.	DEFINICIÓN DE EMOCIÓN.....	13
4.3.	RECORRIDO HISTÓRICO DEL TÉRMINO INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	15
4.4.	DEFINICIÓN ACTUAL DEL TÉRMINO INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	16
4.5.	DIFERENTES MODELOS DE ACTUACIÓN EN LA ESCUELA. ....	17
4.5.1.	Modelos de habilidades.....	18
4.5.2.	Modelos mixtos.....	18
4.5.3.	Otros modelos. ....	20
4.6.	CARACTERÍSTICAS DE LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	22
4.6.1.	Desarrollo físico.....	23
4.6.2.	Desarrollo motor y autonomía .....	23
4.6.3.	Desarrollo del pensamiento.....	23
4.6.4.	Desarrollo del lenguaje y lectoescritura.....	24
4.6.5.	Desarrollo psicosexual .....	24
4.6.6.	Desarrollo socioemocional.....	25
4.7.	EMOCIONES Y HABILIDADES PRINCIPALES A DESARROLLAR EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	26
4.7.1.	Conciencia emocional. ....	26
4.7.2.	Regulación emocional.....	26

4.7.3. Autoestima.....	27
4.7.4. Habilidades socio-emocionales.....	27
4.7.5. Habilidades de vida.....	27
5. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL: UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIOANL EN EDUCACIÓN INFANTIL.....	28
5.1. METODOLOGÍA.....	29
5.2. TEMPORALIZACIÓN.....	29
5.3. DESTINATARIOS.....	30
5.4. CONTEXTO.....	30
5.5. ACTIVIDADES.....	30
5.5.1. Conciencia emocional.....	31
5.5.2. Regulación emocional.....	36
5.5.3. Autoestima.....	40
5.5.4. Habilidades socio-emocionales.....	45
5.5.5. Habilidades de vida.....	49
5.6. RECURSOS.....	53
5.7. EVALUACIÓN.....	54
6. CONCLUSIONES.....	54
7. REFERENCIAS.....	57

### **Índice de anexos**

Anexo I: La ruleta de las emociones.

Anexo II: Busco y recorto emociones.

Anexo III: Debo o no hacerlo.

Anexo IV: Soy capaz de... .

Anexo V: ¿Qué hago solo?

Anexo VI: Con que me siento bien.

# 1. INTRODUCCIÓN

El objeto del presente trabajo es el estudio de la Inteligencia Emocional. Por tanto, nos plantearemos unos objetivos de investigación de los que partiremos. En primer lugar, deberemos situar nuestro trabajo en un marco legislativo, donde se refleje la necesidad de trabajar lo emocional en las aulas de infantil.

En segundo lugar, abordaremos el marco conceptual en el que nos situaremos, para después hacer una propuesta concreta de actuación en el ámbito de la Educación Infantil. Posteriormente, haremos un breve recorrido por la teoría de las Inteligencia Múltiples, donde se incluye la Inteligencia Emocional.

Una vez desarrollado el marco conceptual y la evolución histórica del mismo, comentamos las características del alumnado de Educación Infantil, haciendo especial hincapié en el desarrollo socioemocional, desde el que partiremos para plantear nuestra propuesta de intervención. Dicha propuesta estará vertebrado en el Plan de Acción Tutorial, instrumento clave para conseguir el desarrollo integral de los niños y niñas. En el mismo, contempla el trabajo tanto con las familias como con el resto de la comunidad educativa.

En último lugar, ofrecemos una serie de conclusiones alcanzadas tras el análisis y estudio de la variada literatura especializada manejada. Para finalizar hacemos una propuesta de diez ideas clave para trabajar la Inteligencia Emocional en Inteligencia Emocional.

## 2. OBJETIVOS

A continuación indicaremos los objetivos que nos marcamos a la hora de realizar este trabajo:

- Saber definir la Inteligencia Emocional y conocer todas las áreas que la componen.
- Concluir la necesidad que existe de incluir las emociones en el currículum de Educación Infantil.

- Conocer propuestas educativas que trabajen los aspectos de la Inteligencia Emocional, para proponer una alternativa.
- Desarrollar una propuesta sobre Inteligencia Emocional desde el Plan de Acción Tutorial.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

Los contenidos teóricos que se abarcan dentro de la escuela tienen una gran importancia, pero realmente en qué lugar quedan si no somos capaces de adoptarlos correctamente a nuestra vida diaria, tanto para nuestra adaptación como para la de los demás. Por esto, se da la necesidad de enseñar a dominar nuestros comportamientos y emociones y a entender aquellos que se den en el resto de la sociedad que nos rodea, es decir comprender la Inteligencia Emocional como un contenido transversal más.

Todo lo indicado anteriormente podemos justificarlo dentro del Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, puesto que nos habla de las emociones durante todo el currículo y más concretamente en los siguientes puntos:

- Artículo 2, en el cual se citan los fines de la Educación Infantil. Nos detendremos más en los que hablan sobre desarrollar a los alumnos física, afectivo, social e intelectualmente, además de la comunicación, el lenguaje, y la convivencia y relación social (Número 1 y 2).
- Artículo 3 donde se exponen los objetivos de dicho ciclo educativo, y centrándose más en el apartado “d)” que comenta la necesidad de tener desarrollada la capacidad afectiva al terminar la Educación Infantil.
- El Artículo 4 nos introduce las áreas a tener en cuenta, y más adelante nos especifica que pretende cada una de ellas. Lo podemos relacionar con el tema de las emociones puesto que el trabajo que se realiza con los alumnos se tiene que dar dentro de un ambiente afectivo y que les aporte confianza, para así potenciar su autoestima y la integración social.

Como no debemos dejar fuera del proceso de enseñanza-aprendizaje a los padres en la introducción a las áreas se nombra la necesidad de cooperar con la familia para contribuir al desarrollo de las competencias afectivo-sociales del niño.

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

Donde se habla de la madurez del niño y la necesidad de establecer relaciones afectivas con los demás, a través de la interacción con el medio, la conciencia emocional, darse cuenta de que cada persona es diferente e ir adquiriendo progresivamente independencia sobre los adultos.

Los sentimientos que vayan desarrollando debe contribuir a la elaboración del concepto personal permitiéndoles actuar según sus posibilidades y/o limitaciones, esto les conducirá a un desarrollo pleno y armónico. Produciéndose al relacionarse con el entorno. Además de percibir las sensaciones, aprender a disfrutar de ellas y a expresarlas con el cuerpo en cada momento. Un paso más allá es el reconocimiento de las mismas en sus compañeros, impidiendo así la aparición de actitudes discriminatorias. Siendo esencial en la personalidad de los infantes y se potenciará el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de emociones y sentimientos, siendo el juego una propuesta muy positiva que ayuda al desarrollo del conocimiento de sí mismo y la autonomía personal.

Más concretamente se puede relacionar con los siguientes objetivos:

- Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.
- Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros.

- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión o dominio.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

Y con el contenido del bloque 1 “El cuerpo y la propia imagen” que habla de la utilización de los sentidos y que producen en el individuo sensaciones y percepciones, identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás, además de control progresivo de todo ello.

Como criterios de evaluación de esta área que podemos relacionar:

- Se evalúa también a través de este criterio, la formación de una imagen personal ajustada y positiva, la capacidad para utilizar los recursos propios, el conocimiento de sus posibilidades y limitaciones, y la confianza para emprender nuevas acciones. Han de manifestar, igualmente, respeto y aceptación por las características de los demás, sin discriminaciones de ningún tipo, y mostrar actitudes de ayuda y colaboración.
- Participar en juegos, mostrando destrezas motoras y habilidades manipulativas, y regulando la expresión de sentimientos y emociones.

### **3.2. ÁREA CONOCIMIENTO DEL ENTORNO.**

Lo relacionamos con la apreciación de la diversidad y riqueza del medio natural, el descubrimiento de que las personas formamos parte de él y la vinculación que tenemos con el mismo. Es la base para fomentar desde la escuela actitudes habituales de respeto y cuidado, estableciendo experiencias amplias que les acercarán al conocimiento de las personas y de las relaciones interpersonales, generando la sólida base de su socialización. Se deberá tener en cuenta la expresión y comunicación de las propias vivencias, de sus emociones y sentimientos, para la construcción de la propia identidad y para favorecer la convivencia.



Más concretamente los siguientes objetivos son los que más se acercan al ámbito emocional:

- Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.
- Conocer distintos grupos sociales cercanos a su experiencia, algunas de sus características, producciones culturales, valores y formas de vida, generando actitudes de confianza, respeto y aprecio.

El bloque 3 de contenidos, “Cultura y vida en sociedad” se relaciona con lo que acontece a nuestro trabajo por nombrar a la familia y la escuela como primeros grupos sociales de pertenencia y las relaciones afectivas que con estos se establecen, que siempre intentaremos que sean respetuosas, afectivas y recíprocas tanto con la misma cultura como con otras.

Y en los sucesivos criterios de evaluación también encontramos relación:

- La toma de conciencia sobre la necesidad de lo social, se estimará verbalizando algunas de las consecuencias que, para la vida de las personas, tendría la ausencia de organizaciones sociales, así como la necesidad de dotarse de normas para convivir.
- Se observará, asimismo, su integración y vinculación afectiva a los grupos más cercanos y la acomodación de su conducta a los principios, valores y normas que los rigen. Especial atención merecerá la capacidad que niñas y niños muestren para el análisis de situaciones conflictivas y las competencias generadas para un adecuado tratamiento y resolución de las mismas.

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

Nos habla de las distintas formas de comunicación y representación de la realidad, de pensamientos, sentimientos y vivencias y las interacciones con los demás, uniendo así el mundo exterior e interior de cada uno.

El lenguaje oral es el instrumento por excelencia de aprendizaje, de regulación de la conducta y de manifestación de vivencias, sentimientos, ideas, emociones, etc, por lo que tendrá mucha relevancia. La explicación en voz alta de lo que están aprendiendo, de lo que piensan y lo que sienten, es un instrumento imprescindible para configurar la identidad personal, para aprender, para aprender a hacer y para aprender a ser.

El lenguaje corporal (utilización del cuerpo, con gestos, actitudes y movimientos con una intención comunicativa y representativa). Siendo muy interesante la consideración del juego simbólico y la expresión dramática como un modo de manifestar su afectividad y de dar cuenta de su conocimiento del mundo.

En definitiva, a través de los lenguajes desarrollan su imaginación y creatividad, aprenden, construyen su identidad personal, muestran sus emociones, su conocimiento del mundo y su percepción de la realidad. Además de ser instrumentos de relación, regulación, comunicación e intercambio muy potente para expresar y gestionar sus emociones y para representarse la realidad.

Los objetivos de esta área que más se relacionan con lo emotivo son:

- Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
- Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.

Y los contenidos esta vez los diferenciaremos en bloques:

Dentro del bloque 1 “Lenguaje verbal (escuchar, hablar y conversar)” marcaremos lo referente a la utilización y valoración de la lengua oral para relatar hechos con el fin de explorar conocimientos para expresar y comunicar ideas y sentimientos, además de ser una ayuda para regular la conducta propia y de los demás.

Recitando textos de carácter poético, de tradición cultural o de autor, es decir acercándonos a la literatura, podemos apreciar la belleza que producen las palabras.

El bloque 3 “Lenguaje artístico” nos dice que a través de este lenguaje podemos expresar y comunicar hechos, sentimientos, vivencias o fantasías a través del dibujo u otras producciones plásticas.

Los criterios de evaluación relacionados son:

- Se valorará el interés y el gusto por la utilización pertinente y creativa de la expresión oral para regular la propia conducta, para relatar vivencias, razonar, resolver situaciones conflictivas, comunicar sus estados anímicos y compartirlos con los demás. Igualmente este criterio se refiere a la capacidad para escuchar y comprender mensajes, relatos, producciones literarias, descripciones, explicaciones, informaciones que les permitan participar en la vida del aula.
- Expresarse y comunicarse utilizando medios, materiales y técnicas propios de los diferentes lenguajes artísticos y audiovisuales, mostrando interés por explorar sus posibilidades, por disfrutar con sus producciones y por compartir con los demás las experiencias estéticas y comunicativas.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Durante este apartado vamos a abarcar todo lo relacionado con la Inteligencia Emocional, desde su origen en la teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner hasta definir que emociones y habilidades son las que emplearemos durante nuestra propuesta. Y para ello tendremos que pasar, casi obligadamente, por un recorrido histórico de la Inteligencia Emocional y sus posibles definiciones.

### **4.1. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES**

El primer autor que habla de la palabra inteligencia es Gardner, y más concretamente, de la inteligencia humana definida como “un potencial psicológico para resolver problemas o crear productos nuevos que son valorados, al menos, en un contexto cultural” (Ibid., 2005, p. 19). Este mismo autor partiendo de esta inteligencia diferencia ocho diferentes, las cuales pueden estar presentes en armonía dentro de una misma persona. Estas fueron clasificadas en dos períodos, siendo el primero el más predominante como nos hace ver el propio Gardner en las siguientes líneas:

En 1983 concluí que siete habilidades satisfacían estos criterios de modo razonable: lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, corporal-quinestésica (como se ejemplificó con los atletas, bailarines y otros actores físicos), interpersonal (la habilidad para captar los estados de ánimo de los otros, las motivaciones y otros estados mentales), e intrapersonal (la habilidad para acceder a los sentimientos de uno mismo y recurrir a ellos para guiar el comportamiento). Las dos últimas juntas pueden considerarse como la base de la inteligencia emocional (aunque en mi versión se centran más en la cognición y el conocimiento que en los sentimientos). (...)

En 1995, recogiendo nuevos datos que se ajustan a los criterios, añadí una octava inteligencia- la del naturalista, que permite el reconocimiento y categorización de objetos naturales (Gardner, 2005, p. 20).

Tras conocer y definir las ocho inteligencias es el mismo Gardner quién decide que deben estar englobadas dentro de una teoría donde se relacionen con la implicación que tienen dichas inteligencias en los individuos. El propio autor define esta teoría de la siguiente manera:

La teoría de las Inteligencias Múltiples (o teoría IM, como ha llegado a ser denominada) tiene dos postulados fuertes. El primero es que todos los seres humanos poseen todas esas inteligencias; en efecto, todos ellos pueden representar colectivamente una definición del Homo sapiens, cognitivamente hablando. El segundo postulado es que así como todos nosotros nos vemos diferentes y tenemos personalidades y temperamentos diferentes, también tenemos diferentes perfiles de inteligencia. No hay dos individuos, ni siquiera dos gemelos idénticos o clones que tengan exactamente la misma combinación de perfiles, con las mismas fuerzas y debilidades. Incluso en el caso de herencia genética idéntica, los individuos pasan por experiencias diferentes e intentan distinguir sus perfiles uno del otro (Gardner, 2005, p.20).

Se debe considerar dicha teoría como una herramienta que de apoyo a los objetivos educativos. Y deberían estar dirigidos a crear individuos responsables, sensibles al arte y centrados en materias escolares.

Con el objetivo de seguir empleando las Inteligencias Múltiples se desea que se tenga una visión más amplia y se les considere como competencias; se cambien los instrumentos tradicionales basados en preguntas cortas por evaluaciones con demostraciones o simulaciones de la vida real; y, que se empleen para una enseñanza y evaluación más eficaces, que podrían centrarse en la teoría de la evolución, la música de Mozart y el Holocausto (Gardner, 2005).

## **4.2. DEFINICIÓN DE EMOCIÓN.**

Como primera fundamentación hacia el concepto de emoción nos dirigimos al Diccionario de la Real Academia Española (2001), donde encontramos la siguiente definición: “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

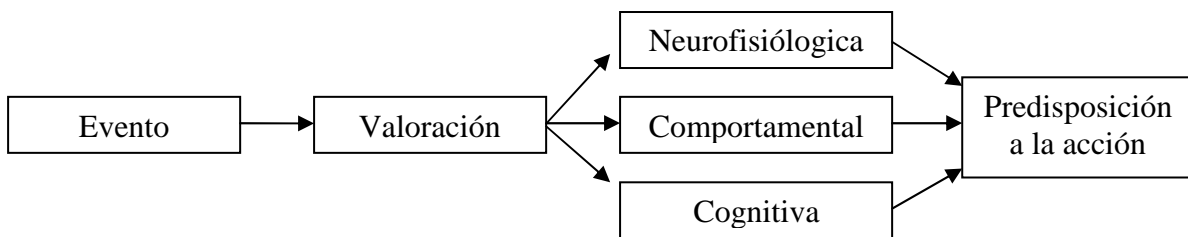
Tras definir el término de una manera general vemos necesario hacerlo desde autores especialistas en este ámbito por sus sucesivos estudios, más concretamente citaremos a cuatro (Goleman, Vallés y Vallés, Bisquerra y Mora) que nos dan la posibilidad de conocer la evolución que ha tenido el término.

Un buen comienzo es conocer la procedencia del término emoción, lo cual nos aporta Goleman (1996). Para ello ve necesario dividir el término en lexema “moción”, lo que nos explica que emana del verbo latino “movere” que significa moverse, y en el prefijo “e-“, el cual nos indica que estos impulsos van dirigidos a la acción. A parte de mostrar la estructura de la palabra no se atreve a dar una definición más concreta justificando que este término tiene tantos significados como emociones pueden llegar a sentir las personas, ya que dependerá del estado biológico, psicológico y tendencia a la acción que tenga cada uno.

Una definición algo más completa es aquella que da un significado a la emoción como un estado complejo, biológico y psicológico, una respuesta somática y una agitación mental que producen una tendencia a la acción como respuesta a una serie de informaciones. Además se le pueden incluir unas características conductuales relacionada con la expresión de las emociones (conducta motora, gestos faciales o expresión verbal), y otras psicofisiológicas que se relaciona con los cambios en los

distintos aparatos, sistemas, músculos y órganos en respuesta somática (alteración en el ritmo cardíaco, tensión muscular, sudor helado, etc) (Vallés y Vallés, 2000).

Bisquerra (2003) nos resumen la definición anterior además de dar origen tanto interno como externo a la información que nos crea las emociones, todo esto lo expresa de la siguiente manera apoyándose en el gráfico situado un poco más abajo: “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Ibid., 2003, p. 12).



Cuadro 1: Bisquerra (2003), definición de emoción, p.12.

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

Lo que más nos ha llamado la atención y con lo que estamos totalmente de acuerdo, es la aportación de dicho autor indicando que a través de las emociones podemos enfrentarnos y relacionarnos los unos con los otros.

Una vez contextualizado el tema que queremos abarcar durante todo el trabajo, pasaremos a centrarnos en el término Inteligencia Emocional de una manera más profunda: desarrollo histórico hasta la actualidad, definición y los modelos más característicos de actuación.

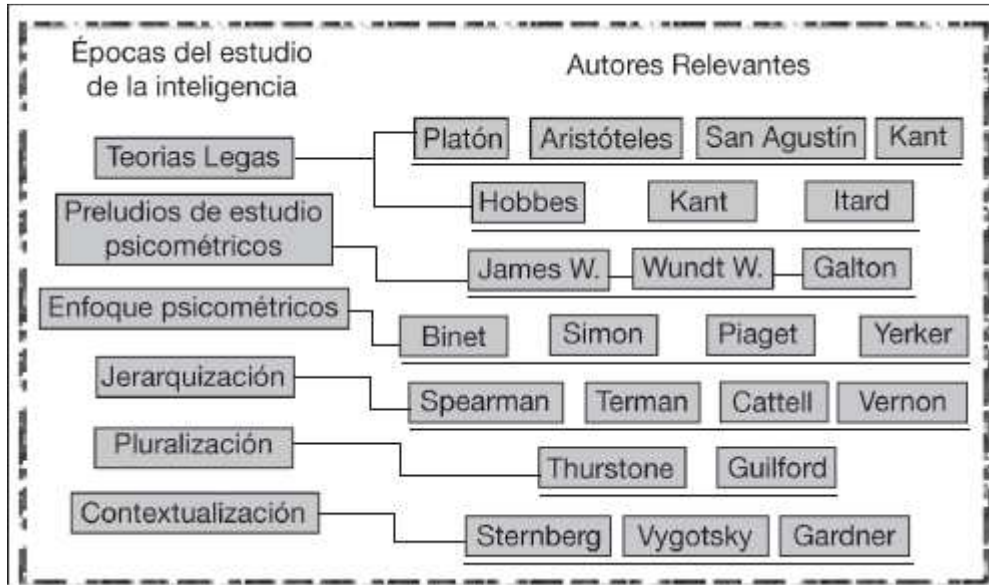
### **4.3. RECORRIDO HISTÓRICO DEL TÉRMINO INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

Mucho antes de aproximarse o desarrollar el concepto de Inteligencia Emocional los filósofos ya debatían sobre la relación entre el pensamiento y las emociones hace, sin exagerar, un par de milenios. Ya en la antigua Grecia se veían las emociones como algo muy impulsivo e imprescindible para dar utilidad al pensamiento, además de relacionarlo con las mujeres y ser síntoma de su debilidad (aunque de alguna manera esto aún sigue vigente en la actualidad). Los movimientos románticos intentaron poner las emociones en un pedestal pero seguía prevaleciendo más la relación emoción-irracionalidad, hasta bien entrado el siglo XX.

Es en este siglo se desarrolla la psicología moderna, definiendo de manera más compleja la inteligencia y la relación sentimientos con pensamiento. Thorndike (años 30) dijo que todos podemos tener una inteligencia social, el cual nos daba la posibilidad de actuar en consecuencia de nuestro estado interno y el de los demás. Y Wechsler (1934) fue el creador de dos test de inteligencia sobre los aspectos no intelectuales que influyen en la inteligencia global. Pero esto queda como meras especulaciones puesto que no se tenía certeza de su existencia real, además de que no tenía una definición ni una medición concreta.

Esta situación se mantiene hasta 1983, cuando Gardner vuelve a remover el interés por encontrar una definición de inteligencia, y él es quien define siete formas diferentes de inteligencia. Define la Inteligencia Intrapersonal como el acceso a los propios sentimientos, efecto de las emociones, discriminar dichos sentimientos y clasificarlos para emplearlos como guía en la conducta, por lo que podemos decir que se aproxima mucho a la definición actual de Inteligencia Emocional. (Grewal y Salovey, 2006).

Son muchos los autores que han tratado la Inteligencia Emocional de manera superficial, hasta llegar a Gardner quién lo hace de manera más profunda. Esta progresión los podemos observar en la imagen que aparece más abajo donde se recogen todos estos autores que no pasaremos a explicar con dedicación por falta de espacio y para así agilizar la lectura.



Cuadro 2: Recorrido histórico según Trujillo y Rivas (2005).

Esta actualidad del estudio de la Inteligencia Emocional lo apoyan diferentes autores como puede ser Contini (2004) quien nos marca que estos estudios como tal son muy recientes puesto que los podemos situar dentro de la última década, los cuáles han relacionado mucho esta inteligencia con el cociente intelectual (CI). Se pensaba que era una habilidad genética que caracterizaba a cada persona con más o menos capacidad académica y éxito laboral. Esta autora no está totalmente de acuerdo con esta idea inicial, puesto que para ella el no superar la prueba del CI puede repercutir algo en la inteligencia académica, pero no querrá decir que no es totalmente capaz de resolver con gran habilidad los problemas del día a día. Esto lo justifica diciendo que el enfrentarse a la vida cotidiana estará relacionado con la habilidad emocional del sujeto, es decir, con su capacidad de entender sus propios sentimientos y los de los demás.

#### 4.4. DEFINICIÓN ACTUAL DEL TÉRMINO INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Una primera pincelada sobre lo que podríamos definir la Inteligencia Emocional nos la aporta Bisquerra (2012) indicando que es la capacidad para ser conscientes de las propias y las ajenas emociones, además de saber cómo regularlas.

Pero para poder acceder a una definición algo más exhaustiva es necesario diferenciar entre los principales modelos que trabajan la Inteligencia Emocional y que pasaremos a



profundizar durante el siguiente epígrafe (modelos mixtos y modelos de habilidad), puesto que cada modelo concibe dicho término de diferente manera:

En los modelos mixtos vemos esta inteligencia como un conjunto de rasgos de la personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y habilidades cognitivas. Sin embargo, los modelos de habilidad la conciben como algo más restringido, es decir, como la capacidad adaptativa y de utilidad de las emociones en el pensamiento (Fernández y Extremera, 2005).

#### **4.5. DIFERENTES MODELOS DE ACTUACIÓN EN LA ESCUELA.**

Con el fin de trabajar la Inteligencia Emocional podemos observar el procesamiento de la información, este procesamiento puede darse de dos maneras diferentes que marcarán los dos modelos básicos que caracterizan esta inteligencia (mixtos y de habilidad). El modelo mixto es el más difundido teóricamente, defiende los rasgos de personalidad, las competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y habilidades cognitivas. Por otro lado, el modelo de habilidad estudia la Inteligencia Emocional desde el ámbito adaptativo a nuestro pensamiento de las emociones (Fernández y Extremera, 2005).

Fernández-Berrocal y Ruiz en el Instituto Superior de Formación y Recursos en red para el Profesorado (2008) están de acuerdo con la existencia de estos dos modelos y los diferencian justificando lo siguiente:

En la literatura especializada podemos encontrar una distinción ente aquellos modelos de IE que se focalizan en las habilidades mentales que permiten utilizar la información que nos proporcionan las emociones para mejorar el procesamiento cognitivo (denominados “modelos de habilidad”) y aquellos que combinan o mezclan habilidades mentales con rasgos de personalidad tales como persistencia, entusiasmo, optimismo, etc. (denominados “modelos mixtos”). (p. 166).

Cada uno de estos modelos ha sido estudiado por autores diferentes y nos gustaría en los siguientes puntos dar a conocer sus perspectivas. Comenzaremos con el modelo de habilidades creado por Mayer, Salovey y Caruso, continuando por el modelo mixto concretado por Goleman y Bar-on. Pero no son los únicos modelos validos sino que existen otros a los cuales les dedicaremos un espacio al final del epígrafe.

#### **4.5.1. Modelos de habilidades.**

Mayer, Salovey y Caruso son los creadores y estudiosos que defienden este modelo, aunque muchos otros están totalmente de acuerdo, por esto podemos citarlo en Contini como un buen resumen que recoge todo lo dicho por los primeros autores.

En estos modelos se defiende la Inteligencia Emocional de la siguiente manera:

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

Contini (2004) también nos explica en que cuatro aspectos o ramas podemos dividir las habilidades emocionales según los modelos de habilidades que venimos desarrollando.

Los definimos brevemente en los siguientes puntos:

- Percibir y expresar las emociones: saber identificar los propios sentimientos y de los demás, a través de la expresión corporal, facial y el tono de voz.
- Emplear las emociones para facilitar el pensamiento: habilidad de conocer cómo afecta cada emoción en cada situación para resolverlas de una manera más eficaz y positiva.
- Comprender y analizar las emociones: sintetizar cada sentimiento para conocer cuál será su repercusión y actuar en consecuencia, donde deberemos prestar atención a los aspectos culturales y ambientales al afectar en las actuaciones de cada individuo.
- Manejar las emociones: nos indica la madurez del sujeto puesto que es capaz de regular y usar cada emoción.

#### **4.5.2. Modelos mixtos.**

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

Según García y Giménez (2010) cada uno de estos autores expone unos componentes de la Inteligencia Emocional, pero nos centraremos únicamente en lo referente a Goleman puesto que tiene más relevancia en este estudio. Más tarde pasaremos a definirlos según los define el propio Goleman en su *bestseller* en 1995.

En la siguiente tabla podemos observar como denominan cada uno de los autores nombrados en el párrafo anterior a los componentes de la Inteligencia Emocional según Goleman. En conclusión, los componentes serán siempre los mismos aunque cada autor puede tener una denominación diferente:

García y Giménez (2010)	Goleman (1995)
• Conciencia de uno mismo.	• Conocimiento de las propias emociones.
• Autorregulación.	• Capacidad de controlar las emociones.
• Motivación.	• Capacidad para motivarse a sí mismo.
• Empatía.	• Reconocimiento de las emociones ajenas.
• Habilidades sociales	• Control de las emociones.

Cuadro 3: Denominación de los componentes de la IE de Goleman según diferentes autores.

Como dice el mismo Goleman sobre sus competencias de la Inteligencia Emocional, en su libro “Inteligencia Emocional” de 1995, estas se pueden definir de la siguiente manera:

- Conocimiento de las propias emociones: conocer y reconocer nuestros sentimientos en el momento en el que aparecen.
- Capacidad de controlar las emociones: nuestra propia consciencia es la que permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos a cada situación.
- Capacidad para motivarse a sí mismo: si somos capaces de mantener un control emocional, podremos motivarnos en los momentos adecuados y obtener mejores o eficaces resultados
- Reconocimiento de las emociones ajenas: es lo que llamamos empatía y que permite saber lo que quieren o necesitan los demás.
- Control de las relaciones: es la habilidad de relacionarse con la emociones de los demás y que provocara en la persona que lo domine popularidad, liderazgo y eficacia interpersonal.

### 4.5.3. Otros modelos.

Además de todos estos modelos, en el artículo de García y Gímenez, podemos encontrar otros que complementan a los dos anteriores que desarrollaremos brevemente en líneas posteriores.

Modelos	Descripción	Componentes
Modelo de Cooper y Sawaf.	También denominado de los cuatro pilares y empleado normalmente en el ámbito empresarial.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alfabetización emocional.</li> <li>• Agilidad emocional.</li> <li>• Profundidad emocional.</li> <li>• Alquimia emocional.</li> </ul>
Modelo de Bocarddo, Sasia y Fontenla.	Diferencian las habilidades emocionales (los tres primeros componentes) y las habilidades interpersonales (los dos componentes últimos).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconocimiento emocional.</li> <li>• Control emocional.</li> <li>• Automotivación.</li> <li>• Reconocimiento de las emociones ajenas.</li> <li>• Habilidad para las relaciones interpersonales.</li> </ul>
Modelo de Matineaud y Engelhartn.	Se centran más en la evaluación de la Inteligencia Emocional basándose en unos componentes. Se diferencia del resto por introducir factores exógenos o externos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El conocimiento es sí mismo.</li> <li>• La gestión del humor.</li> <li>• Motivación de uno mismo de manera positiva.</li> <li>• Control de impulso para demorar la gratificación.</li> <li>• Apertura a los demás, como aptitud para ponerse en el lugar del otro.</li> </ul>

<p>Modelo de Elías, Tobías y Friedlander.</p>	<p>Integran los modelos anteriores para evaluar de manera más homogénea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser consciente de los propios sentimientos y de los demás.</li> <li>• Mostrar empatía y comprender los puntos de vista de los demás.</li> <li>• Hacer rente a los impulsos emocionales.</li> <li>• Plantearse objetivos positivos y planes para alcanzarlos.</li> <li>• Utilizar habilidades sociales.</li> </ul>
<p>Modelo de Rovira.</p>	<p>Es el primer autor que realiza subdivisiones del concepto Inteligencia Emocional para mejorar los ítems de evaluación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud positiva.</li> <li>• Reconocer los propios sentimientos y emociones.</li> <li>• Capacidad para expresar sentimientos y emociones.</li> <li>• Capacidad para controlar sentimientos y emociones.</li> <li>• Empatía.</li> <li>• Ser capaz de tomar decisiones adecuadas.</li> <li>• Motivación, ilusión, interés.</li> <li>• Autoestima.</li> <li>• Saber dar y recibir.</li> <li>• Tener valores alternativos.</li> <li>• Ser capaz de superar las dificultades y frustraciones.</li> <li>• Ser capaz de integrar polaridades.</li> </ul>

Modelo de Vallés y Vallés.	En este modelo se recogen todas las características del resto de modelos, fallando en la concreción fija de un modelo concreto.	
Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional.	Fundamentado en la autorregulación emocional del grado de inteligencia que tiene cada uno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación de Control.</li> <li>• Regulación Anticipatoria.</li> <li>• Regulación Exploratoria.</li> </ul>
Modelo Autorregulatorio de las experiencias Emocionales.	Es igual que el anterior pero matiza aspectos de la planificación de la autorregulación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipación regulatoria.</li> <li>• Referencia regulatoria.</li> <li>• Enfoque regulatorio.</li> </ul>
Modelo de procesos de Barret y Gross.	Se basa en todos los modelos anteriores para crear estos componentes de la Inteligencia Emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selección de la situación.</li> <li>• Modificación de la situación.</li> <li>• Despliegue atencional.</li> <li>• Cambio cognitivo.</li> <li>• Modulación de la respuesta.</li> </ul>

Cuadro 4: Resumen de los modelos complementarios de García y Giménez (2010).

#### **4.6. CARACTERÍSTICAS DE LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL.**

Durante toda la vida pasamos por una serie de estadios, y cada uno de ellos provoca en el ser humano unos cambios y evoluciones en muchos aspectos. Para el desarrollo de este programa nos interesa conocer la etapa en la que se encuentran nuestros escolares, y al mismo tiempo conocer qué desarrollo caracteriza a dicha etapa. Por esto nos centramos en la edad de 5 a 6 años que tiene las siguientes características, en acuerdo con lo que nos dice Edwards (2010) en su libro:

#### 4.6.1. Desarrollo físico

A pesar de que cada persona tiene un crecimiento físico diferente, con 5 años se da como estura media en niños 110 metros y en niñas 109 metros. Al igual sucede con el peso, donde los valores promedios son 18,5 Kg. para niños y 18,6 Kg. para niñas.

#### 4.6.2. Desarrollo motor y autonomía

En esta etapa del desarrollo el alumnado está aprendiendo a realizar ejercicios coordinados y buscando el equilibrio. Más concretamente son capaces de realizar los siguientes movimientos:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se para y salta en un pie.</li> <li>• Sube y baja escaleras.</li> <li>• Camina en una línea.</li> <li>• Lanza una pelota a lo alto y la agarra.</li> <li>• Abrocha botones.</li> <li>• Anda en triciclo o en bicicleta con rueditas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre bajo la supervisión de un adulto, hace figuras con plastilina y también recorta figuras rectas y curvas con las tijeras de punta redonda.</li> <li>• Se lava, viste y come solo o sola cuando un adulto le sugiere.</li> </ul>
--	---

Cuadro 5: Capacidades motoras y autonomía, Edwards (2010).

#### 4.6.3. Desarrollo del pensamiento

En esta edad se tiene la siguiente capacidad de organizar mentalmente la información y resolver problemas:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sabe los nombres de los integrantes de su familia.</li> <li>• Reconoce el triángulo, círculo, cuadrado (figuras geométricas).</li> <li>• Distingue “mucho”, “poco”, “más o menos”.</li> <li>• Le gusta preguntar y saber cosas del mundo: animales extraños, máquinas, por qué pasan las cosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza el tiempo presente y pasado. Ej.: “Hoy jugué fútbol; ayer fui a la plaza”.</li> <li>• Comienza a distinguir objetos por su forma, tamaño, color o peso.</li> <li>• Sabe los días de la semana.</li> <li>• Entiende y sigue órdenes con, al menos, dos instrucciones. Ej.: “Sácate la ropa y déjala en el canasto de la ropa sucia”.</li> <li>• Sabe contar hasta 20 objetos o más.</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibuja a una persona con tres partes del cuerpo diferentes.</li> <li>• Sabe sumar y restar con números del 1 hasta 10.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende los conceptos “agregar” y “quitar”.</li> </ul>
--	---

Cuadro 6: Capacidades cognitivas, Edwards (2010).

#### 4.6.4. Desarrollo del lenguaje y lectoescritura

Durante esta etapa se perfecciona todo lo relacionado con el lenguaje, pero ya se suele tener las siguientes capacidades relacionadas con la comunicación, lectura y escritura:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa un vocabulario amplio.</li> <li>• Conversa con otras personas y le entienden.</li> <li>• Puede recitar poemas y narrar cuentos breves.</li> <li>• Le gusta mucho escuchar cuentos e historias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se interesa en conocer aquello que sale escrito.</li> <li>• Conoce algunas letras de su nombre e identifica las vocales.</li> <li>• Escribe algunas palabras familiares.</li> <li>• Contesta preguntas sencillas.</li> <li>• Transmite recados orales.</li> </ul>
--	--

Cuadro 7: Capacidades lingüísticas, Edwards (2010).

#### 4.6.5. Desarrollo psicosexual

El grado de maduración sexual incluye conocer el propio cuerpo, reconocerse como hombre o mujer y conocer lo implica en cuanto a roles sociales, y este alumnado ya posee:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reconoce a sí mismo como hombre o mujer, señalando aspectos culturales para definirlo.</li> <li>• Se identifica con algunas conductas asociadas al rol masculino o femenino de su contexto social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra curiosidad por el cuerpo de los otros y las diferencias entre niños y niñas.</li> <li>• Muestra interés en explorar y conocer su cuerpo. Podría tocar sus genitales.</li> <li>• No hay desarrollo en el aspecto físico de la sexualidad.</li> </ul>
---	--

Cuadro 8: Capacidades sexuales, Edwards (2010)



#### 4.6.6. Desarrollo socioemocional

Son las cualidades y limitaciones, emociones y sentimientos, que va a ir adquiriendo y expresando llegando a favorecer su autoconocimiento, autoestima y habilidades para relacionarse con los demás. A los 5 años ya se dominan los siguientes aspectos:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce sus características físicas, habilidades y preferencias.</li> <li>• Confía en sus capacidades y se alegra por sus logros.</li> <li>• Reconoce y expresa varios sentimientos como alegría, tristeza, rabia, miedo, vergüenza.</li> <li>• Puede controlar sus impulsos y expresar sentimientos sin dañar a otras personas.</li> <li>• Demuestra cariño a sus amigos o amigas a través de gestos o palabras.</li> <li>• Considera los sentimientos de otros, realizando acciones para ponerlos contentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparte materiales para realizar actividades con sus compañeros y compañeras.</li> <li>• Puede obedecer las reglas de los padres.</li> <li>• Tiene opinión y puede elegir qué quiere hacer o jugar cuando le preguntan.</li> <li>• Tiene amigas o amigos y los invita a jugar.</li> <li>• Respeta turnos y reglas en los juegos.</li> <li>• Saluda, se despide y usa el “por favor” y “gracias”.</li> </ul>
---	---

Cuadro 9: Capacidades socioemocionales, Edwards (2010).

Dejamos este ámbito del desarrollo para el final por ser nuestro centro de actuación, es en el que intervendremos durante la realización del Plan de Acción Tutorial con el fin de buscar una evolución positiva e integra del alumnado. Por esto merece la pena hacer más hincapié en cómo se va desarrollando lo socioemocional en los pequeños.

Desde el nacimiento se van desarrollando las relaciones sociales, primero con el entorno familiar que serán su patrón a imitar emocionalmente, y posteriormente lo harán con sus iguales con la entrada a la escuela. Ya con 5 y 6 años sus intereses, necesidades y retos van cambiando y tomando el lenguaje como medio para expresar y comprender sus propios sentimientos y de los demás. Con el mayor desarrollo cognitivo se amplían las relaciones sociales y el control emocional siempre condicionado por la influencia cultural (Renom, 2011).

## **4.7. EMOCIONES Y HABILIDADES PRINCIPALES A DESARROLLAR EN NIÑOS DE EDUCACIÓN INFANTIL.**

A continuación concretaremos las emociones y habilidades que queremos trabajar durante el programa para conseguir alumnos inteligentemente emocionales, pero para ello las dividiremos (al igual que lo haremos en las actividades el Plan de Acción Tutorial) en bloques que marcarán los diversos ámbitos de la Inteligencia Emocional.

Para ello nos basaremos en la distribución de los mismos que hace Renom (2011), además de las emociones y formas de trabajarlas adecuadamente dentro de cada una de las áreas marcadas:

### **4.7.1. Conciencia emocional.**

Siendo esta la capacidad para reconocer los sentimientos y conocer cómo utilizarlos de manera correcta, además de empezar a tomar conciencia que los demás también sienten al igual que nosotros. Y la mejor manera para conseguir todo lo anterior es a través de la palabra, puesto que hablando de sentimientos es cómo mejor comprendemos y regulamos las emociones.

- Alegría
- Miedo
- Sorpresa
- Tristeza
- Vergüenza

### **4.7.2. Regulación emocional.**

Posibilidad de controlar impulsos provocados por los sentimientos, saber diferenciar entre la expresión y el control. Además de saber provocar una emoción cuando nos interesa. Las personas que manejan esta capacidad suelen ser personas positivas y equilibradas a pesar de encontrarse en situaciones de presión o estrés. Para conseguirlo se pueden poner en práctica las siguientes técnicas:

- Asertividad
- Diálogo interno
- Paciencia
- Relajación

#### **4.7.3. Autoestima.**

Es la valoración y confianza que cada uno tiene a sí mismo y que puede variar según la etapa de la vida en la que nos encontremos. Para tenerla se deben tener pensamientos y sentimientos positivos que vayan dirigidos a pensar que puedes conseguir tus propósitos. Esta autoestima afectará a las relaciones personales, y está caracterizada por el autoconcepto y saber reconocer las capacidades y limitaciones que tiene cada uno. Por ello tendremos que trabajar:

- El Autoconcepto.
- La confianza.
- La creatividad.
- La identidad.

#### **4.7.4. Habilidades socio-emocionales.**

Estas habilidades constituyen las relaciones interpersonales que provocarán la aparición de muchas emociones. Y para que dichas relaciones creen un buen clima se deberá abarcar lo siguiente:

- Empatía.
- Asertividad.
- Resolución de conflictos.
- Bienestar social.

#### **4.7.5. Habilidades de vida.**

Relacionado con el sentirse a gusto con las tareas que realizamos al día a día, y para ello tendremos que desarrollar habilidades de organizar de manera equilibrada lo que tenemos que hacer, superando los obstáculos que nos podamos encontrar en el camino. Desarrollaremos:

- Amistad.
- Autonomía.
- Bienestar.

## **5. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL: UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL.**

La decisión de realizar un Plan de Acción Tutorial viene por el hecho de ser una manera de que toda la comunidad escolar trabaje coordinada para un buen desarrollo de la actividad de enseñanza y aprendizaje, con el fin de desarrollar integralmente a cada uno de nuestros/as alumnos/as (Sendra, 2006).

Este programa va dirigido a desarrollar en los escolares una conciencia de sí mismos, más concretamente de sus emociones, y actuar en consecuencia buscando siempre una buena convivencia con el otro. Para ello trataremos también de reconocer y reaccionar adecuadamente ante los sentimientos de los demás.

Dividiremos los contenidos a desarrollar en cuatro bloques, en el que cada uno intentaremos extender el conocimiento y la actuación sobre un aspecto de la inteligencia emocional a través de diferentes actividades. Para un mayor entendimiento lo encontramos resumido en el siguiente cuadro:

Dimensiones	Evaluación inicial	Desarrollo	Evaluación final
5.5.1. Conciencia emocional	5.5.1.1. ¿Qué emociones puedo tener?	5.5.1.2. La historia de mis emociones. 5.5.1.3. La ruleta de las emociones. 5.5.1.4. ¿Qué siento?	5.5.1.5. Busco y recorto emociones.
5.5.2. Regulación emocional	5.5.2.1. Qué haría si....	5.5.2.2. Mi cuerpo también siente. 5.5.2.3. Las emociones en el teatro. 5.5.2.4. Aprendo a relajarme.	5.5.2.5. Debo o no hacerlo.

5.5.3. Autoestima	5.5.3.1. Cómo soy.	5.5.3.2. Expreso en el barro. 5.5.3.3. Lo que me gusta de ti. 5.5.3.4. Pequeño artista.	5.5.3.5. Soy capaz de... .
5.5.4. Habilidades socio-emocionales	5.5.4.1. ¿Qué ves tú?	5.5.4.2. Aquí soluciono mis problemas. 5.5.4.3. Lo Importante que es escuchar. 5.5.4.4. ¿Qué ha pasado?	5.5.4.5. Somos policías.
5.5.5. Habilidades de vida	5.5.5.1. ¿Son importantes mis amigos?	5.5.5.2. ¿Qué hago solo? 5.5.5.3. Quiero reciclar. 5.5.5.4. Día del árbol.	5.5.5.5. Con que me siento bien.

Cuadro 10: Resumen de las actividades propuestas para cada área de la Inteligencia Emocional.

## 5.1. METODOLOGÍA

La metodología que pretendemos con esta propuesta es una metodología participativa, en la que sean los propios infantes los que creen su aprendizaje a través de las reflexiones y el nuevo conocimiento que les iremos aportando con la elaboración de las actividades que propondremos a continuación. Además de poder crear un conocimiento social, donde con la socialización del grupo-aula podremos provocar unos aprendizajes más complejos que ayudarán a que todos se sientan más integrados, no sólo en el aula, sino en todos los entornos que les rodea fuera y dentro del centro escolar.

## 5.2. TEMPORALIZACIÓN.

El programa está pensado para llevarlo a cabo durante todo un curso lectivo de una manera globalizada, es decir, integrándolo con el resto de contenidos a desarrollar. Esto

lo podremos realizar en las horas de asamblea inicial o final, en momentos de conflictos, integrados con la unidad didáctica que llevemos en ese momento, etc. En conclusión, este programa quedará en manos del profesorado quién lo adaptará a las características y necesidades de su grupo-aula.

### **5.3. DESTINATARIOS.**

Los programas de Inteligencia Emocional pueden abarcarse en todos los niveles de la educación infantil, pero nos centraremos en el tercer nivel. Es decir, nos situaremos en un aula con niños/as de entre cinco y seis años de edad.

Esta planteado como una propuesta por lo que las actividades planteadas podrán ser adaptadas al grupo-clase que nos encontremos en cada momento, por lo que podremos realizar las adaptaciones precisas a alumnos inmigrantes, con trastornos en la conducta, con alguna disminución física o psíquica, etc.

### **5.4. CONTEXTO**

Es preferible no marcar un contexto concreto sobre el que se decidan las actividades que expondrá nuestra propuesta, sino más bien dejar este apartado en blanco para que se dé a entender que es posible una adaptación en cualquier aula.

### **5.5. ACTIVIDADES**

Las dividiremos en bloques dedicados cada uno de ellos a un área de la Inteligencia Emocional, como explicamos y definimos en la última parte de la fundamentación teórica. Centrándonos esta vez en la parte práctica de cada una de ellas.

Dentro de esta propuesta propondremos las actividades de evaluación inicial, de desarrollo y de evaluación final, una de cada dejando las demás propuestas de actividades de desarrollo en los anexos del trabajo para que puedan ser consultadas y elegidas por cada docente en su contexto particular.

### **5.5.1. Conciencia emocional.**

#### **5.5.1.1. ¿Qué emociones puedo tener?**

##### a) Descripción

Durante una asamblea preguntamos a los alumnos si saben lo que son las emociones y si conocen alguna en concreto que hayan sentido. Y las pondremos en grande en la pizarra del aula, pero centrándonos especialmente en las siguientes: tristeza, alegría, miedo, sorpresa y vergüenza.

Si no son capaces de definir entre todos el concepto de emoción les proporcionaremos una muy sencilla, relacionada con los movimientos de nuestro cuerpo a causa de lo que percibimos de nuestro entorno.

##### b) Objetivos didácticos

- Definir de una manera muy básica el concepto emoción.
- Nombrar algunas de las emociones más características.
- Reconocer alguna que recordemos haber sentido.

##### c) Contenidos didácticos

- Definición de emoción.
- Designación de las emociones más características.
- Reconocimiento de haber sentido alguna de ellas.

##### d) Temporalización

Esta actividad no deberá de tener una duración mayor de 15 minutos.

##### e) Recursos

Únicamente emplearemos la pizarra y sus correspondientes tizas, además de ser imprescindible la presencia del alumnado y el profesorado.

#### **5.5.1.2. La historia de mis emociones.**

##### a) Descripción

Explicaremos a los alumnos que en los próximos días realizaremos un mural dividido en las emociones explicadas con anterioridad, que completaremos con fotografías que

conseguiremos en casa donde se muestren dichas emociones. Para ello pediremos con antelación a las familias que busquen fotografías con estas temáticas, con la preferencia de que sean los propios niños los que estuviesen viviendo las emociones.

Una vez transcurridos unos días, pasaremos a rellenar el mural y a la vez cada niño explicará que emoción se representa en cada imagen y la tendrá que pegar en el cuadro dedicado a ella dentro del mural.

Para finalizar hablaremos de las diferencias que encontramos en los rostros de nuestros alumnos en cada una de las emociones.

b) Objetivos didácticos

- Dar cuenta de que todos sentimos.
- Reconocer en que momentos sentimos cada una de ellas.
- Ver cómo cambian las características físicas de nuestro rostro.

c) Contenidos didácticos

- Darse cuenta de que todos somos capaces de sentir.
- Reconocimiento de los momentos que nos provocan estos sentimientos.
- Cambios que provocan en nuestros rostros.

d) Temporalización

Tendrá un inicio con las primeras fotografías que aporten los niños y los sucesivos comentarios sobre ellas. Pero se podrá ir completando día a día con las posteriores imágenes aunque no se realizarán comentarios sobre ellas para no emplear tiempo de otras actividades.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fotografías.</li><li>• Papel continuo (mural).</li><li>• Pegamento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnos.</li><li>• Profesor-tutor.</li><li>• Familias.</li></ul>



### **5.5.1.3. La ruleta de las emociones.**

#### a) Descripción

Como tarea individual pintamos y recortamos un círculo donde se representan caras con las diferentes emociones, además de una flecha que irá todo unido en una ficha (Anexo I). Una vez coloreado y recortado unimos la flecha con el círculo con un encuadernador redondo.

A continuación, cada niño señala la emoción que siente en ese instante y dejamos unos minutos para que observen las emociones de sus compañeros y se puedan explicar el porqué se sienten así.

Para que esta actividad perdure durante el curso ponemos cada ruleta encima del nombre de los alumnos en el perchero, dando la posibilidad de cambiar la ruleta a la emoción de cada día. Además así los demás compañeros lo podrán ver y preguntarnos el porqué.

#### b) Objetivos didácticos

- Reconocer nuestras propias emociones.
- Hablar y saber explicarlas.
- Escuchar a los compañeros e intentar entender cómo se sienten.

#### c) Contenidos didácticos

- Reconocimientos de las propias emociones.
- Verbalización de este sentimiento.
- Escucha de cómo se sienten los demás e intento de comprenderlo.

#### d) Temporalización

Podrá transcurrir desde 45 a 60 minutos, para la elaboración y explicación del funcionamiento de la ruleta.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cartulinas (ruleta).</li><li>• Lápices de colores.</li><li>• Tijeras.</li><li>• Encuadernadores.</li><li>• Celo / pegamento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnos.</li><li>• Profesor-tutor.</li></ul>

**5.5.1.4. ¿Qué siento?**

a) Descripción

Dentro de una caja encontraremos diferentes papeles donde hay escritas las emociones trabajadas hasta el momento, y los niños elegidos para realizar esta actividad (lo elegiremos al azar y en torno a cinco niños) tendrán que escoger uno y leer sin que nadie más lo vea. Posteriormente representará al resto de la clase lo leído, y entre todos tendrán que averiguar qué emoción se está representando. Este juego se podrá dejar en el aula para que sea empleado por los alumnos en otros momentos sin necesidad de ser una actividad propuesta por el docente.

b) Objetivos didácticos

- Reconocer los cambios físicos de cada emoción.
- Saber expresarlas sin emplear la palabra.

c) Contenidos didácticos

- Reconocimiento de los cambios físicos de cada emoción.
- Expresión sin necesidad de la palabra.

d) Temporalización

Podremos emplear unos 15 minutos para esta actividad, sin recomendar que se alargue mucho más para evitar el aburrimiento de los alumnos, puesto que no todos participan ni se implican de la misma manera.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papeles con las emociones escritas.</li> <li>• Caja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alumnos.</li> <li>• Profesor-tutor.</li> </ul>

**5.5.1.5. Busco y recorto emociones.**

a) Descripción

Preparamos diversos materiales donde puedan aparecer muchas imágenes de personas, aunque podemos también pedir la colaboración de las familias aportando este tipo de materiales.

Repartimos una ficha individual donde tendrán que pegar imágenes que representen las emociones trabajadas, y esta ficha servirá posteriormente para evaluar si se ha conseguido que nuestro alumnos reconozcan las emociones (Anexo II).

b) Objetivos didácticos

- Evaluar si se ha conseguido reconocer todas las emociones.

c) Contenidos didácticos

- Evaluación del reconocimiento de las emociones.

d) Temporalización

Daremos tiempo para que busquen y recorten las imágenes, pero no excediéndonos de 30-40 minutos.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pegamento.</li> <li>• Tijeras.</li> <li>• Revistas y/o periódicos.</li> <li>• Ficha de evaluación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alumno.</li> <li>• Profesor-tutor.</li> <li>• Familia (si se pide colaboración).</li> </ul>

## **5.5.2. Regulación emocional.**

### **5.5.2.1. Qué haría si....**

#### a) Descripción

Planteamos una serie de situaciones a nuestros alumnos situados en asamblea, para posteriormente que hablemos que haríamos en lo referido a cada situación. Con los comentarios del resto de compañeros y la guía del profesor buscamos una reflexión inicial que más tarde apoyaremos con las actividades de desarrollo. Como posibles situaciones a plantear son las siguientes:

- ¿Qué harías si tus padres no te permiten comprar un juguete que te ha gustado mucho?
- ¿Qué harías si ves a dos compañeros/amigos discutiendo?
- ¿Qué harías si quieres decir algo y los demás no pueden escucharte en ese momento al estar ocupados?

#### b) Objetivos didácticos

- Conocer el punto de partida de nuestros alumnos en lo referido a la asertividad, la paciencia, la relajación y la resolución de conflictos.

#### c) Contenidos didácticos

- Conocimiento del punto de partida de nuestros alumnos sobre la asertividad, paciencia, relajación y resolución de conflictos.

#### d) Temporalización

Realizaremos la actividad durante una asamblea y le dedicaremos unos 15 o 20 minutos.

#### e) Recursos

**Prescindiremos de recursos materiales.**

### **5.5.2.2. Mi cuerpo también siente.**

#### a) Descripción

En el aula dedicada a la psicomotricidad preparamos un circuito con materiales con diversas texturas. Y este circuito se empleará para que los alumnos lo vayan realizando

descalzos, vayan sintiendo con los pies que les transmite cada textura y explicar en asamblea, al finalizar todos el circuito, los sentimientos que hemos ido teniendo.

b) Objetivos didácticos

- Sentir en silencio lo que nos transmite cada textura.
- Transmitir y escuchar las diferentes sensaciones.
- Saber esperar tu turno para comenzar el circuito y para hablar sobre tu experiencia.

c) Contenidos didácticos

- Reflexión interior sobre lo que nos transmiten las texturas.
- Transmisión y escucha de las sensaciones (asertividad).
- Concienciación de que existen turnos para realizar el circuito y hablar en la asamblea.

d) Temporalización

El circuito podrá durar unos 20 minutos y la asamblea posterior podrá extenderse hasta los 10 minutos máximos.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diversos materiales con texturas (colchonetas, ladrillos, corcho, algodón, etc.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnos.</li><li>• Profesor- tutor o especialista de psicomotricidad.</li></ul>

**5.5.2.3. Las emociones en el teatro.**

a) Descripción

Esta actividad podrá realizarse tantas veces como emociones queramos trabajar. Como por ejemplo, nosotros la haríamos unas cuatro veces guiándonos por los libros de Moroney (2007) que hablan de un conejo que se siente contento, triste, enfadado y tiene miedo. Estos temas podrán elegirse y trabajarse si existe una situación que produce la necesidad de trabajar alguno con urgencia.

Para esto primero contaremos el cuento específico, para posteriormente pedir algún voluntario o voluntarios que representen el cuerpo del cuento. Terminaremos la actividad comentando como se han sentido los alumnos y si ha sido un papel agradable de representar, y si son la manera adecuada de expresar los sentimientos, si existen otras posibles y si existe alguna posibilidad y cuál es la mejor manera de calmar dichas emociones.

b) Objetivos didácticos

- Representar y hablar de las diferentes emociones.
- Aprender técnicas para controlar las emociones.
- Iniciar el desarrollo de la empatía

c) Contenidos didácticos

- Representación y emprender una conversación sobre emociones.
- Aprendizaje de técnicas para controlarlas.
- Iniciación en el conocimiento de la empatía.

d) Temporalización

Contar el cuento no debe de llevarnos mucho tiempo, ya que lo más importante y lo que debe llevarnos más tiempo es la representación y los comentarios de las emociones que hayan aparecido en la lectura inicial. Hablamos de unos 45 minutos de actividad.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuentos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnado.</li><li>• Profesor-tutor.</li></ul>

**5.5.2.4. Aprendo a relajarme.**

a) Descripción

Después de haber realizado una actividad muy movida vamos a dedicar unos minutos para relajarnos. Pero anteriormente explicamos a nuestros alumnos que muchas veces cuando sentimos alguna emoción nos exaltamos demasiado y podemos reaccionar de

mala manera, por lo que será necesario aprender a relajarnos para intentar controlarlas y actuar una vez ya relajados.

Una vez inmersos en la sesión diremos a los alumnos que se tumben en las colchonetas que habrán en el suelo, bien separados para no tocarse los unos con los otros. Y con música clásica de fondo les iremos indicando que parte del cuerpo tendrán que ir pensando hasta dejarlas relajadas (es recomendable empezar desde los pies e ir subiendo hasta llegar a los ojos).

b) Objetivos didácticos

- Recurrir a la relajación antes de actuar de manera impulsiva.
- Conocer alguna manera para hacerlo.
- Buscar con ello una reflexión interior.

c) Contenidos didácticos

- Relajarnos para evitar la impulsividad.
- Conocimiento de alguna forma de relajación.
- Búsqueda de la reflexión interior.

d) Temporalización

La explicación anterior a la sesión de relajación no debe durar más de un par de minutos, a no ser que no les quede clara a los alumnos la finalidad de la actividad. Y la sesión podrá extenderse hasta unos 10 minutos.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Colchonetas.</li><li>• Radio y música clásica.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnos.</li><li>• Profesor-tutor.</li><li>• Si se realiza en la hora de psicomotricidad podrá intervenir el especialista.</li></ul>

### 5.5.2.5. Debo o no hacerlo.

#### a) Descripción

Repartimos una ficha individual a cada niños donde hay escritos diversos ítems que nos dicen acciones, de la cuales tendremos que marcar con un gomet verde si estaría bien hacerlo para controlar nuestras emociones y así solucionar los conflictos, y por lo contrario si no tendríamos que hacerlo lo marcaríamos con un gomet rojo (Anexo III).

#### b) Objetivos didácticos

- Reconocer aquellas acciones positivas para un control emocional.
- Saber cuál es la mejor manera de actuar para resolver los conflictos amistosamente.

#### c) Contenidos didácticos

- Reconocimiento de acciones para obtener un control emocional.
- Búsqueda de resolución pacífica de conflictos.

#### d) Temporalización

Emplearemos unos 10 minutos puesto que al emplear gomets será una actividad rápida.

#### e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha autoevaluación.</li><li>• Gomets.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnos.</li><li>• Profesor-tutor.</li></ul>

### 5.5.3. Autoestima.

#### 5.5.3.1. Cómo soy.

#### a) Descripción

Se les dará a cada niño un folio en blanco donde podrán escribir todo lo que crean que les describe, además de dar la posibilidad de realizar un dibujo en el que se muestre todo lo que les caracteriza.

No nos basaremos sólo en la descripción sino que incluiremos aquello que les gustaría tener o conseguir, siempre guiado por el profesor para evitar que sea algo material, sino



más bien que vaya dirigido a lo que les gustaría trabajar de mayor, con quién les gustaría tener más amistad, etc.

b) Objetivos didácticos

- Tener unos objetivos futuros que cumplir.
- Saber describirse tanto en lo positivo como en lo negativo.

c) Contenidos didácticos

- Planteamiento de unos objetivos futuros a los que intentar llegar.
- Descripción detallada de uno mismo.

d) Temporalización

Dejaremos unos 10 minutos para que se describan.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios en blanco.</li><li>• Lápices.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnos.</li><li>• Profesor-tutor.</li></ul>

**5.5.3.2. Me expreso con barro.**

a) Descripción

En el aula dedicada a plástica o manualidades, daremos a cada niño un poco de barro para que experimente primero por sí solo, lo toque y se familiarice con este nuevo material. Más tarde les proponemos hacer figuras con lo que sientan esos momentos, que no tienen por qué ser algo con sentido sino que puede tener una forma irregular, sin sentido para los demás.

Podemos acompañar esta actividad con distintos tipos de música, y podremos apreciar si con el cambio de dicha música se produce un cambio en las producciones de los alumnos. Como por ejemplo, si ponemos una canción lenta la producción es más suave, y si ponemos algo con un ritmo más rápido puede provocar que el niño realice su figura

de manera más brusca. Además de dar la posibilidad de bailar si nuestro cuerpo lo cree oportuno.

b) Objetivos didácticos

- Saber expresarnos de diferentes maneras.
- Intentar entender o respetar las expresiones de los demás.

c) Contenidos didácticos

- Expresarse de diferentes maneras.
- Comprensión de las producciones expresivas de los demás.

d) Temporalización

En total daremos unos 20 minutos para llevar a cabo esta actividad, y dar tiempo no sólo para realizar nuestra figura sino para ver la de los demás.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Barro.</li><li>• Música y radio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnos.</li><li>• Profesor-tutor.</li></ul>

**5.5.3.3. Lo que me gusta de ti.**

a) Descripción

Las aulas de infantil suelen estar divididas en grupos de trabajo, y si no lo están podremos agrupar a los niños aleatoriamente. Aprovechando estas agrupaciones pediremos a los alumnos que escriban dos cosas que les gustan de cada uno de sus compañeros de grupo, evitando que los demás lo vean.

Pasado un tiempo adecuado para que a todos les haya dado tiempo a escribirlo, pedimos que den a cada compañero el papel con las dos cualidades que les gusta, y damos un tiempo para que queda uno lea lo que los demás han escrito positivo sobre él.

Para acabar dejamos que nos cuenten que les ha parecido lo que han dicho sus compañeros de ellos y como se han sentido.

b) Objetivos didácticos

- Desarrollar la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Valorar positivamente a los demás.

c) Contenidos didácticos

- Autoestima y confianza en un mismo.
- Valoración positiva de los demás.

d) Temporalización

Dejamos alrededor de 10-15 minutos para que cada uno escriba las cosas positivas de sus compañeros, y otros 10 minutos para que nos cuenten que tal les ha parecido lo que han leído.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Trozos de papel.</li><li>• Lápices.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnos.</li><li>• Profesor-tutor.</li></ul>

**5.5.3.4. Pequeño artista.**

a) Descripción

Pedimos al alumnado que realicen una creación artística con los diferentes materiales que les aportemos (cartulinas, plastilina, cartón, papel de seda, etc.), permitiendo así que muestren sus emociones a través del arte. Y para mostrar confianza en el trabajo propio, dedicaremos un tiempo para que cada uno muestre al resto su obra y explique el porqué lo hizo así y lo que significa.

b) Objetivos didácticos

- Mostrar la creatividad de cada uno.
- Sentir seguridad a la hora de mostrar al grupo un trabajo propio.

c) Contenidos didácticos

- Creatividad a la hora de expresar sentimientos.
- Seguridad al explicar lo que significa la obra realizada por uno mismo.

d) Temporalización

Al tener una gran parte de reflexión a la hora de crear algo que exprese lo que sentimos, esta tarea es posible que se nos alargue hasta los 40 minutos.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cartulinas</li><li>• Cartón</li><li>• Tijeras</li><li>• Pegamento</li><li>• Etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnado.</li><li>• Profesor-tutor.</li></ul>

**5.5.3.5. Soy capaz de....**

a) Descripción

Esta tarea la haremos toda la clase en conjuntos, es decir, que repartiremos una ficha individual a cada escolar pero la rellenaremos todos a la vez (Anexo IV). El profesorado irá explicando cada ítem de la tabla y una vez quede claro será decisión de cada alumno/a indicar si son capaces de realizar lo que se ha dicho o no.

b) Objetivos didácticos

- Saber realizar una autoevaluación.
- Ser honrado y conocer las limitaciones de cada uno.

c) Contenidos didácticos

- Autoevaluación por parte de los estudiantes.
- Honradez para indicar las limitaciones de cada uno.

d) Temporalización

Al ser totalmente guiado por el profesorado la actividad no tiene que ser demasiado larga, más bien con unos 5 o 10 minutos podría estar terminada.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha.</li><li>• Lápiz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnado.</li><li>• Profesor-tutor.</li></ul>

**5.5.4. Habilidades socio-emocionales.**

**5.5.4.1. ¿Qué ves tú?**

a) Descripción

Presentamos en el aula una serie de imágenes con formas abstractas que dispondremos a modo de exposición, los escolares miraran en silencio todos los dibujos y deberán elegir el que más les guste. Más tarde en gran grupo comentamos cuales son las ilustraciones que nos han gustado más y el significado que nos ha transmitido, aceptando los diferentes puntos de vista que puedan surgir de la misma imagen.

b) Objetivos didácticos

- Expresar lo que nos transmiten las imágenes.
- Aceptar otros puntos de vista.
- Escuchar los sentimientos de lo demás hacia las ilustraciones.

c) Contenidos didácticos

- Expresión de lo que nos transmiten las imágenes.
- Aceptación de otros puntos de vista.
- Escucha de los sentimientos de los demás.

d) Temporalización

Se observarán las ilustraciones durante unos 5 minutos, y para la posterior asamblea en relación a ellas podremos emplear 15 minutos más.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilustraciones abstractas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alumnado.</li> <li>• Profesor-tutor.</li> </ul>

**5.5.4.2. Aquí soluciono mis problemas.**

a) Descripción

Esta actividad podemos proponerla al inicio del curso o aprovechar cuando surja algún conflicto, y consistirá en reconocer un rincón del aula donde poder retirarse las personas involucradas en el conflicto para hablar y eliminar enemistades. Para ello podemos pegar en la pared un cartel donde se especifique que allí es donde podremos hablar y solucionar nuestros problemas con los compañeros.

b) Objetivos didácticos

- Reconocer los conflictos como una posibilidad de compartir ideas.
- Dialogar como vía para solucionar los problemas.

c) Contenidos didácticos

- Reconocimiento de los conflictos como aprendizaje.
- Diálogo como solución de problemas.

d) Temporalización

La explicación de este rincón no nos llevará mucho tiempo, y el rincón estará siempre disponible para el momento en el que surjan dichos conflictos.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personas implicadas en el conflicto (alumnos sobre todo).</li> </ul>

**5.5.4.3. Lo importante que es escuchar.**

a) Descripción

Lo ideal para desarrollar la escucha en nuestros estudiantes es empezar por lo más básico para que posteriormente sepan escuchar a las personas de su entorno. Para ello, con esta actividad se pretende empezar por escuchar a la naturaleza en silencio y comentar uno a uno que hemos sentido, con el fin de darnos cuenta de que estar en silencio y escuchar lo que nos rodea también nos transmite cosas. Podemos empezar a discriminar que nos gusta oír y que no, como por ejemplo el ruido de la naturaleza y el ruido de los coches.

b) Objetivos didácticos

- Aprender a escuchar el silencio.
- Discriminar que nos gusta oír, evitando la contaminación acústica.

c) Contenidos didácticos

- Escucha del silencio.
- Discriminación de lo que nos gusta oír.

d) Temporalización

Dependerá del lugar al que queramos acceder para escuchar la naturaleza, pero la escucha y las reflexiones posteriores llevarán una duración de unos 20 minutos.

e) Recursos

Sin la necesidad de materiales, sólo nos hace falta la presencia de los escolares y el profesorado. En caso de ir de excursión para rodearnos de naturaleza podremos reclamar la ayuda de las familias para que nos acompañen.

#### **5.5.4.4. ¿Qué ha pasado?**

a) Descripción

El docente enseñará una serie de láminas donde se observe algún conflicto y se irán formulando preguntas para intuir que ha podido pasar para que el conflicto haya surgido, como se pueden sentir cada uno de los personajes que aparecen y alguna manera para que lo solucionen sin crear más conflicto.

b) Objetivos didácticos

- Desarrollar técnicas de resolución de conflictos.
- Iniciar en la aparición de la empatía.

c) Contenidos didácticos

- Técnicas de resolución de conflictos.
- Empatía con los personajes de las imágenes.

d) Temporalización

Emplearemos unos 5 minutos por ilustración, y la totalidad de la actividad dependerá de cuantas imágenes seleccionemos para enseñar en el aula.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ilustraciones con el conflicto.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnado.</li><li>• Profesor-tutor.</li></ul>

**5.5.4.5. Somos policías.**

a) Descripción

Llevamos al aula a agente de policía que nos cuente que problemas son los que suelen solucionar, y cómo lo hacen. Además de aprovechar la ocasión para conocer un poco más la profesión.

Aprovechando la visita de esta figura del orden público, realizaremos diariamente la selección de un policía en nuestra clase, quién se encargará de que haya orden en clase y en los recreos. La observación de la intervención que irán haciendo podremos evaluar si saben cómo enfrentarse a los conflictos y si pueden ponerse en el lugar de los implicados en el conflicto

b) Objetivos didácticos

- Conocer quién y cómo se resuelven los conflictos sociales.
- Aprender cómo solucionar los problemas tanto propios como los de los demás.



c) Contenidos didácticos

- Figura del policía y su forma de solucionar los conflictos de la sociedad.
- Técnicas para solucionar tanto los propios como los problemas ajenos.

d) Temporalización

La presencia del policía en el aula llevará unos 40 minutos entre lo que nos quiera contar él mismo y las preguntas que surjan del alumnado. Y la elección diaria de nuestro “policía escolar” no nos llevará más de 3 minutos en la asamblea inicial e cada mañana.

e) Recursos

Serán únicamente personales, y esta vez destacamos la importancia del policía, aunque también estén presentes tanto el alumnado como el profesorado.

### **5.5.5. Habilidades de vida.**

#### **5.5.5.1. ¿Son importantes mis amigos?**

a) Descripción

A modo introductorio, en una asamblea, preguntamos a los escolares cuantos amigos tienen y porqué estos los llamamos amigos y al resto compañeros o conocidos. Además de establecer esta diferencia entre los que son amistades y los que no, les preguntamos si todos sus amigos son iguales o hay alguno más especial con los que hacen más cosas. Nos interesaremos a la vez en las actividades que realizan con sus amistades.

b) Objetivos didácticos

- Reconocer quienes son nuestras amistades.
- Diferenciar entre amigos y conocidos.
- Ver la importancia que tienen los amigos a la hora de hacer alguna actividad.

c) Contenidos didácticos

- Reconocimiento de amistades.
- Diferenciación entre amigos y conocidos.
- Importancia de la presencia de los amigos en algunas actividades.

d) Temporalización

Intentaremos que todos intervengan por lo que esta asamblea podrá extenderse más o menos hacia unos 20 minutos.

e) Recursos

Únicamente recursos personales (alumnado y profesorado).

**5.5.5.2. ¿Qué hago solo?**

a) Descripción

Damos a los niños una ficha donde aparecen diferentes actividades y tendrán que colorear aquellas que hacen habitualmente solos, y en aquellas que hagan con compañía escribir bajo de la viñeta con quién lo suelen hacer (pudiéndose poner a diferentes personas) (Anexo V).

Podemos enlazar esta actividad con la asamblea final del día, dando la posibilidad a los alumnos de que nos expliquen cómo se sienten al realizar actividades compartiendo la responsabilidad con otras personas.

b) Objetivos didácticos

- Conocer el grado de autonomía de cada alumno.
- Reconocer que en ciertas ocasiones necesitamos de otras personas.

c) Contenidos didácticos

- Conocimiento del grado de autonomía de cada uno.
- Necesidad de los demás para realizar algunas tareas.

d) Temporalización

Colorear las actividades que realizan solos y escribir en el resto quienes son las personas que les ayudan, no debe superar el cuarto de hora.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha de diversas actividades</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnado y profesorado.</li></ul>

### **5.5.5.3. Quiero reciclar.**

#### a) Descripción

Enseñamos a la clase tres cajas de colores (azul, verde y amarilla), que estarán relacionadas con los contenedores de reciclaje que podemos encontrar en nuestra ciudad, las cuales situaremos en el aula para emprender el inicio en el reciclaje. Pero este ejercicio no merecería la pena llevarlo a cabo, si no se explica previamente que el hecho de reciclar nos permite contaminar menos al emplear dar la posibilidad de reutilizar viejos materiales para hacer unos nuevos, sin necesidad de explotar excesivamente el medio ambiente.

Para conocer si han entendido que materiales irán en que contenedor pediremos que traigan de casa algún material que quieran reciclar en cada uno de los contenedores.

#### b) Objetivos didácticos

- Desarrollar una conciencia crítica sobre el reciclaje.
- Sentir que se hace un bien común a través del reciclaje.

#### c) Contenidos didácticos

- Conciencia crítica sobre el reciclaje.
- Sentimiento de bienestar.

#### d) Temporalización

La explicación de los contenedores nos podrá suponer una duración de unos 15 minutos, y la realización de la ficha posterior unos 10 minutos más.

#### e) Recursos

Como materiales emplearemos además de nuestras cajas de reciclaje, todo aquel material que introduzcamos en ellos.

### **5.5.5.4. Día del árbol.**

#### a) Descripción

Dicha tarea podremos realizarla en cualquier día del calendario escolar, a pesar de lo que se puede predecir del nombre de la actividad. Con esto queremos dar a entender que

no debemos fijar un día concreto en el calendario para plantar un árbol en nuestro entorno cercano, sino que podremos hacerlo siempre que queramos con una excursión al campo.

b) Objetivos didácticos

- Empezar a tener interés por la naturaleza.
- Conocer otras formas de encontrar nuestro bienestar.

c) Contenidos didácticos

- Interés por la naturaleza.
- Conocimiento de otras formas de encontrar nuestro bienestar.

d) Temporalización

La excursión podrá durar toda una jornada escolar para aprovechar el viaje y estar en contacto con la naturaleza más tiempo.

e) Recursos

Necesitaremos un árbol que trasplantar, y podrán ayudar a los alumnos tanto profesores como familiares que quieran colaborar en la actividad.

**5.5.5.5. Con que me siento bien.**

a) Descripción

Daremos a los alumnos una ficha en la que tendrán que redondear aquellas actividades con la que sienten bienestar, y en aquellas que le molesten podrán indicar que sentimiento negativo les trasmite.

b) Objetivos didácticos

- Reconocer las actividades que nos molestan.
- Iniciar en el conocimiento de las emociones que nos aporta cada situación.

c) Contenidos didácticos

- Reconocimiento de actitudes molestas.
- Conocimiento de las emociones que nos aporta cada situación.

d) Temporalización

No es una actividad muy complicada por lo que dedicaremos unos 10 minutos.

e) Recursos

Materiales	Personales
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alumnos/as.</li> <li>Profesorado.</li> </ul>

### 5.6. RECURSOS.

Este apartado lo emplearemos como recapitulación de todos los materiales que empleamos en las actividades desarrolladas durante el plan de acción tutorial, incluyendo los ambientales que han quedado en el aire hasta ahora.

En conclusión, nos estamos refiriendo a todo aquello que es preciso para poder llevar a cabo las actividades descritas anteriormente. Podemos clasificar dichos recursos de la siguiente manera:

- A) Recursos humanos: todas aquellas personas que intervienen en el desarrollo de las actividades, pertenezcan o no a la institución educativa.
- B) Recursos materiales: son los elementos físicos que hacen falta para que los escolares puedan realizar las tareas propuestas.
- C) Recursos ambientales: lugar o lugares en los que llevamos a cabo cada una de estas prácticas.

Recursos humanos	Recursos materiales	Recursos ambientales
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alumnos/as.</li> <li>Profesor-tutor.</li> <li>Profesores especialistas (psicomotricidad).</li> <li>Familias de los alumnos.</li> <li>Policía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lápices.</li> <li>Folios.</li> <li>Música.</li> <li>Radio.</li> <li>Barro.</li> <li>Papel continuo.</li> <li>Materiales con texturas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aula de 3º de infantil.</li> <li>Aula de psicomotricidad.</li> <li>Aula de manualidades.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cajas.</li><li>- Pizarra y tizas.</li><li>- Ilustraciones abstractas y con conflictos.</li><li>- Fichas individuales.</li></ul>	
--	---	--

## 5.7. EVALUACIÓN

Podemos hablar de una evaluación continua puesto que partimos de las actividades para evaluar a los/as alumnos/as. Conocemos el punto de partida desde el que parten los alumnos con las actividades iniciales de cada bloque, y para finalizar existen las actividades que engloban lo tratado durante todo el apartado para evaluar si hemos conseguido que adquieran los objetivos y contenidos.

Pero además podemos complementar esta forma de evaluar con el cuaderno del profesor donde se apuntarán todos los sucesos, cambios o mejoras, aspectos a mantener, etc. y con todo esto podremos mejorar las actuaciones posteriores.

Esta manera de evaluar nos posibilita el estar pendiente de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje sin la necesidad de apartarnos del entorno o tomarnos un tiempo posterior al escolar, dándonos la oportunidad de tenerlo todo muy en cuenta y de manera muy reciente, dejando en un porcentaje menor los aspectos que pueden caer al olvido.

## 6. CONCLUSIONES

Una de las finalidades básicas de la Educación Infantil es fomentar la educación integral del alumnado abarcando todas las dimensiones: cognitiva, físico-motora, psicológica, social y afectivo-emocional. Pero las situaciones van cambiando a lo largo de la vida, llegando a los problemas sociales actuales que provocan una inestabilidad personal, lo que nos lleva a tomar especial hincapié en desarrollar adecuadamente una Inteligencia Emocional. El estado emocional de los estudiantes en cada momento de su vida afectará

al resto de ámbitos, permitiendo o no una integración en el medio que les rodea, por lo que es imprescindible aprender a controlar nuestro estado emocional desde bien pequeños. Y no únicamente por la buena adaptación al medio, sino que el desarrollo emocional en etapas tempranas afectará exponencialmente en el desarrollo de la personalidad del niño.

Nuestro trabajo se contextualiza en el tercer nivel de Educación Infantil, debido al nivel emocional que se encuentra nuestro alumnado proponemos unas actividades adaptadas al mismo. Además de que no son actividades que haya que aplicar en un determinado nivel o momento educativo, sino que tienen la posibilidad de llevarse a cabo cuando el ambiente lo necesita o la situación que se provoque en clase nos permita desarrollar una u otra actividad.

En cuanto a dividir la Inteligencia Emocional en sus cinco áreas o dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida, creemos que es algo imprescindible para no dejar ninguno de sus aspectos sin trabajar, pues muchas veces nos dejamos llevar por las actividades estrictamente relacionadas con la alegría, tristeza, miedo... dejando todo lo relacionado con las relaciones sociales y la confianza en un mismo de lado.

Después de haber realizado el proyecto se nos ocurren diez ideas clave a tener en cuenta a la hora de realizar actividades con el fin de desarrollar en los alumnos su Inteligencia Emocional:

1. Conocer la situación desde la que parten nuestros alumnos, siendo algo imprescindible para el desarrollo emocional de cada etapa.
2. Tener constante contacto con los padres para coordinar la actuación.
3. Integrar la actuación dentro de un Plan de Acción Tutorial, lo que implica incluir cualquier tipo de aprendizaje y a todo agente de la comunidad educativa.
4. Organizar actividades dirigidas a dotar de esta inteligencia de una manera globalizada e integrada con el resto de contenidos didácticos.
5. Actuar desde lo más cercano del niño/a, conocerse a sí mismo, para más tarde emprender la relación con los demás.

6. El contacto continuo con los compañeros es crucial para sentir la importancia de relacionarse.
7. Necesidad de participación de los/as alumnos/as en su aprendizaje para una mayor adquisición de contenidos.
8. Realizar tareas que se adapten a las capacidades de cada uno de los escolares.
9. El alumnado debe conocer sus limitaciones para emprender un medio para superarlas.
10. Cercanía del docente al aprendizaje de sus alumnos/as, y en caso de observar anomalías podrá intervenir lo antes posible.

Englobando todo lo anterior, nos gustaría animar a todo docente a dedicar un tiempo para integrar las emociones y todo lo que conlleva su inteligencia en los contenidos didácticos. Pero no de una manera específica, sino aprovechando momentos donde fluyan sentimientos para estimularlos si son los que venimos buscando, o valiéndose de ellos para aprender a controlarlos.

Con esta propuesta no se quiere dar a entender que sea la única válida, pero sí un guión que podrá ser adaptado a cada práctica docente. O simplemente, que sirva para dar cuenta de la necesidad que existe de aplicación de programas como estos para un verdadero desarrollo íntegro. Con esto último ya nos daríamos por satisfechos, puesto que no pretendemos que estas actividades sean la norma.

Para concluir, queremos poner en palabras del autor más implicado en el tema, nuestro deseo de aplicación de contenidos emocionales:

“Quisiera imaginar que, algún día, la educación incluirá en su programa de estudios la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás”(Goleman, 1996, p. 17).



## 7. REFERENCIAS

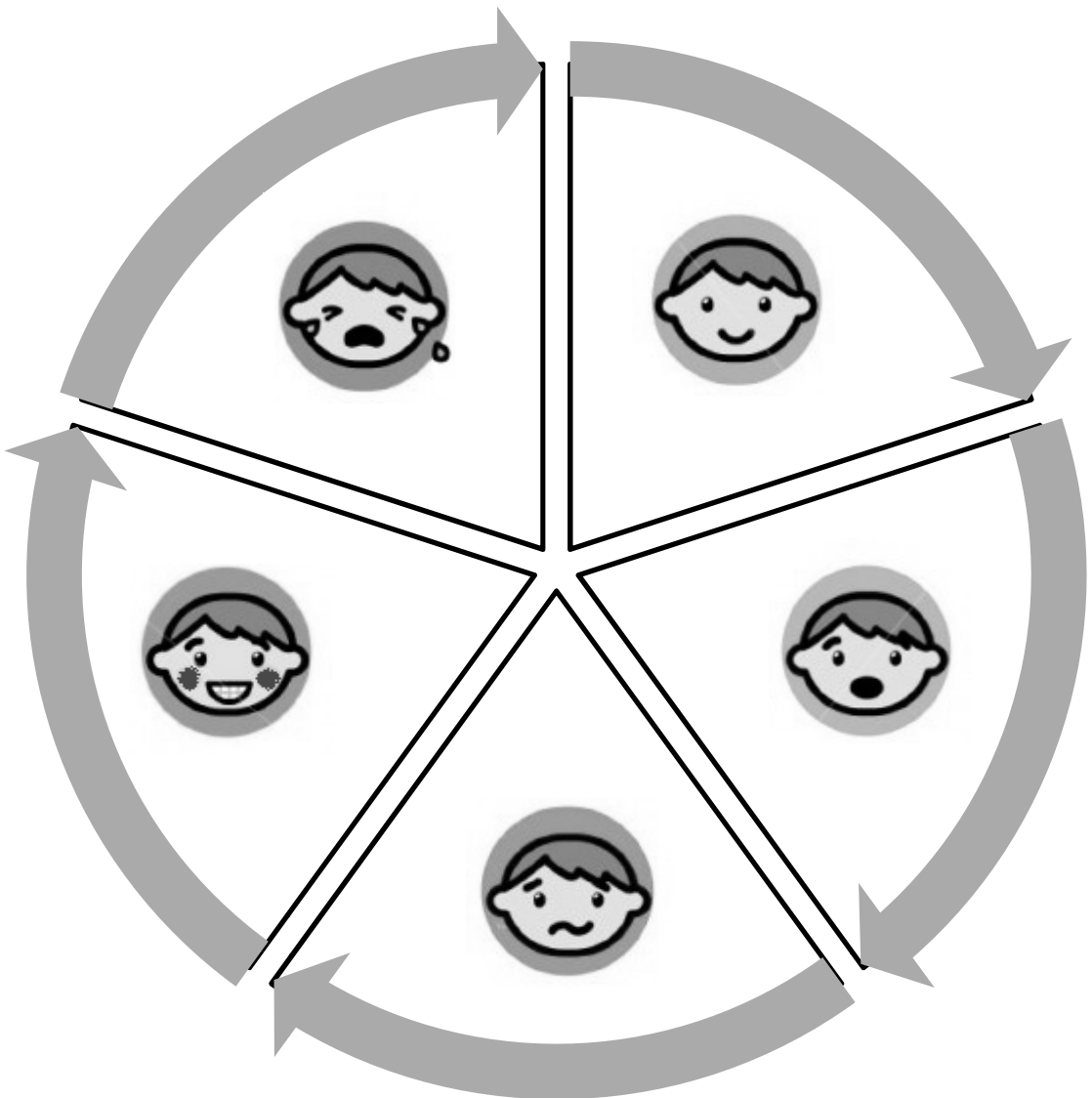
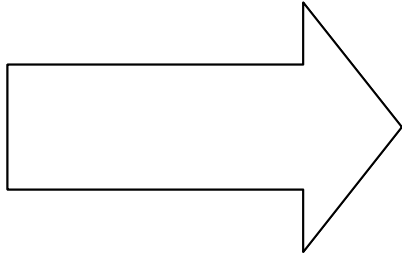
- Álvarez, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss Praxiss.
- Bisquerra, R. (2001). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Contini, N. (2004). La inteligencia emocional, social y el conocimiento tácito. Su valor en la vida cotidiana. *Revista Psicodebate 5. Psicología, Cultura y Sociedad: experiencias del ciclo de vida*, 63-80.
- Edwards, M. (2010). *Tiempo de crecer. Guía para las familias. El desarrollo de niños y niñas de 4 a 10 años*. Santiago: La mandrágora ltda.
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.
- Gardner, H. (1993). *La mente no escolarizada. Cómo piensan los niños y cómo deberían enseñar las escuelas*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2005). Universidad de Harvard Inteligencias múltiples. *Revista de Psicología y Educación*, 1, (1), 17-26.
- Grewal, D. y Salovey, P. (2006). Inteligencia emocional. *Mente y cerebro*, 16, 10-20.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hué, C. (2007). *Pensamiento emocional. Un método para el desarrollo de la autoestima y el liderazgo*. Zaragoza: Mira editores.
- Instituto Superior de Formación y Recursos en red para el Profesorado. (2008). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Secretaría general técnica.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2006). Real Decreto 1630/ 2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo

de Educación Infantil.

- Mora, F. (2012). *¿Qué son las emociones?*. En Bisquerra, R. *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia (14-23)*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Déu.
- Moroney, T. (2007). *Cuando estoy contento*. Boadilla del monte (Madrid): SM.
- Moroney, T. (2007). *Cuando estoy enfadado*. Boadilla del monte (Madrid): SM.
- Moroney, T. (2007). *Cuando estoy triste*. Boadilla del monte (Madrid): SM.
- Moroney, T. (2007). *Cuando tengo miedo*. Boadilla del monte (Madrid): SM.
- Pena, M. y Repetto, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Revista electrónica de Investigación psicoeducativa*, 15 (6), 400-420.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española* (22ª ed.). Madrid: Espasa-Calpe.
- Renom, A. (2011). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)* (3ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer España, S.A.
- Sendra, E. (2006). *El Plan de Acción Tutorial (PAT)*. En Gallego, S. y Riart, J. *La tutoría y la orientación en el siglo XXI: nuevas propuestas* (41-52). Barcelona: Octaedro.
- Sureda, I. (2001). *Cómo mejorar el autoconcepto. Programa de intervención para la mejora de habilidades socio-personales en alumnos de Secundaria*. Madrid: Editorial CCS.
- Trujillo, M. M. y Rivas, L.A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de la inteligencia emocional. *Innovar, revista de ciencias administrativas y sociales. Universidad Nacional de Colombia*, 9-24.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: Eos.

## ANEXOS

### Anexo I: La ruleta de las emociones.



**Anexo II: Busco y recorto emociones.**

Busca y recorta a personas que sientan sorpresa, alegría, miedo, tristeza y vergüenza.  
Pégalas en el recuadro adecuado.

**Nombre:** \_\_\_\_\_

Alegría	Tristeza

Sorpresa	Miedo

Vergüenza

**Anexo III: Debo o no hacerlo.**

Marca en la casillas con un gomet verde las acciones que debemos hacer para solucionar bien los conflictos, y con un gomet rojo las que no.

Nombre: \_\_\_\_\_

1. Grito a mi compañero con el que me he enfadado.

2. Pienso porqué estoy enfadado y luego hablo con mi compañero.

3. No hablo con mi compañero, me enfado y ya no quiero ser su amigo.

4. Busco a otro amigo que pueda hablar con los dos y nos ayude a solucionar el problema.

5. Dejo un tiempo para que los dos pensemos y luego hablamos para solucionarlo.

6. Hablo con la profesora para que nos ayude a solucionarlo entre toda la clase.

**Anexo IV: Soy capaz de... .**

Pon una “X” en el sí se crees que eres capaz de hacerlo y si crees que no indícalo en la columna del no.

**Nombre:** \_\_\_\_\_

Soy capaz de...	Sí	No
1. Recoger mi material de clase.		
2. De hablar en clase, delante de los compañeros.		
3. Hacer obras plásticas que me gusten.		
4. Pensar lo que quiero para mi futuro próximo.		
5. Caminar por la calle sin necesidad de ir cogido de la mano de papá o mamá, y sin alejarme.		
6. Decirle a mis compañeros que cosas tienen buenas.		
7. Describirme con características positivas y negativas.		
8. Ser creativo con diferentes materiales para hacer figuras o dibujos originales.		
9. Explicar qué significado tiene para mí mis producciones..		
10. Empezar a valorar a los demás y sus trabajos.		

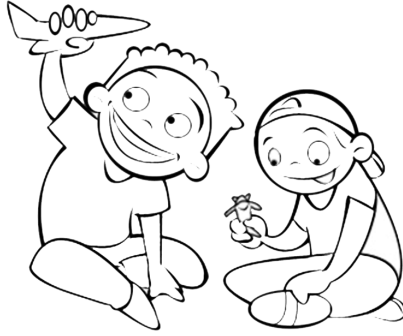
**Anexo V: ¿Qué hago solo?**

Colorea las cosas que puedes hacer solo, y en las que necesitas ayuda indica quien te ayuda.

Nombre: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Anexo VI: Con que me siento bien.**

Engloba en un círculo aquellas situaciones que te hacen sentir bien, y di que sentimiento negativo te transmiten el resto.

Nombre: \_\_\_\_\_

