

# Trabajo Fin de Grado

Desarrollo emocional en la Etapa de Educación  
Infantil

Autora

Celia Gajón Herrera

Director

Alberto Ballarín Tarrés

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2020

## Índice

1.	INTRODUCCIÓN.....	5
2.	JUSTIFICACIÓN.....	5
3.	OBJETIVOS.....	7
4.	MARCO TEÓRICO.....	7
4.1	Concepto de emoción.....	7
4.2	Inteligencia emocional.....	11
4.3	Desarrollo emocional de 3-6 años.....	14
4.4	La empatía.....	17
4.5	La regulación emocional.....	18
5.	PROPUESTA PRÁCTICA.....	19
5.1	Objetivos de la unidad didáctica.....	20
5.2	Contenidos de la unidad didáctica.....	20
5.3	Pautas metodológicas.....	21
5.4	Temporalización.....	22
5.5	Actividades.....	23
5.5.1	Bloque I. Identificación emocional.....	23
5.5.2	Bloque II. Desarrollo de la empatía.....	26
5.5.3	Bloque III. Regulación emocional.....	31
6.	Evaluación.....	35
7.	Conclusiones.....	37
8.	Referencias bibliográficas.....	38
9.	ANEXOS.....	41

**Título del TFG: Desarrollo emocional en la etapa de Educación Infantil**

**Title (in English): Emotional development in children's education**

- Elaborado por Celia Gajón Herrera.
- Dirigido por Alberto Ballarín Tarrés
- Presentado para su defensa en la convocatoria de noviembre del año 2020
- Número de palabras (sin incluir anexos): 10.455

**Resumen**

Actualmente, la educación emocional ha adquirido una gran popularidad debido a la sociedad en la que las habilidades sociales y emocionales son factores clave para conseguir éxitos en las relaciones interpersonales y en la vida. La educación en la etapa de infantil debe ser integral, por eso también hay que tener en cuenta las habilidades socioemocionales.

Nos encontramos con numerosos estudios acerca de la inteligencia emocional y como desarrollarla en niños. En este trabajo, se ha querido dar importancia que tiene inculcar la educación emocional desde pequeños, pero también en lo importante que es que el maestro sepa guiarles en este tema tan amplio como es el desarrollo emocional.

En este trabajo se proponen una serie de actividades para desarrollar emocionalmente a los alumnos y para que aprendan a identificar y gestionar sus emociones. Dichas actividades están pensadas para que cualquier docente pueda llevarlas a cabo en su aula.

**Palabras clave**

Desarrollo emocional, educación emocional, educación infantil, inteligencia emocional.

## **ABSTRACT**

Today, emotional education has acquired great popularity due to the society in which social and emotional skills are key factors in achieving success in interpersonal relationships and in life. Education in the infant stage must be comprehensive, so social-emotional skills must also be taken into account.

We find numerous studies about emotional intelligence and how to develop it in children. In this work, I have focused on the importance of instilling emotional education from an early age, but also on how important it is for the teacher to know how to guide them in this broad topic of emotional development.

In this work, I propose a series of activities to develop students emotionally and to help them learn to identify and manage their emotions. These activities are designed so that any teacher can carry them out in their classroom

### **Key words**

Emotional development, emotional education, child education, emotional intelligence

## **1. INTRODUCCIÓN**

La temática de objeto de interés de este trabajo se va a centrar concretamente en el desarrollo emocional en la etapa de 3 a 6 años.

Tradicionalmente, la educación se ha focalizado en desarrollar habilidades intelectuales como son las matemáticas, las ciencias, etc. Desde hace unos años, la educación emocional cada vez tiene más importancia.

Ya que este tema cada vez es más notable, es muy interesante profundizar en él, realizando una revisión teórica sobre los diferentes autores que han definido este concepto y a día de hoy está construido gracias a ellos.

El tema central es el conocimiento e identificación de las emociones propias y las de los demás, así como usar esa información para guiar nuestro comportamiento. La inteligencia emocional favorece el desarrollo de la empatía, el control emocional, expresión de sentimientos... Esto posee características muy positivas para el desarrollo de la inteligencia emocional en la escuela, por eso debemos incluir en la escuela programaciones que incluyan y trabajen dichas habilidades.

En cuanto a la propuesta didáctica, el planteamiento es el siguiente: En primer lugar, se realizarán una serie de actividades para afianzar conocimientos acerca de la educación emocional para finalmente, construir un rincón de las emociones, al cual los niños podrán acudir siempre que quieran.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

En la vida encontramos a muchas personas adultas que tuvieron que ser poco educadas emocionalmente cuando estaban en la etapa de infantil, porque cuando son adultos, no saben expresarse emocionalmente en ningún de sus sentidos, es decir, entender qué les pasa, por qué les pasa, cómo solucionarlo, cuál es la solución, de qué manera puedo prevenirlo, etc.

El desarrollo emocional de un niño es un campo del cual, hasta hace poco no nos ha preocupado. Vivimos en una sociedad en la que la educación emocional tiene mucha

más importancia de la que creemos, ya que está presente a la hora de establecer relaciones, responder de manera adecuada a diferentes estímulos, comprender comportamientos...

Como profesionales de la enseñanza, debemos de ser conscientes de que educar las emociones y los sentimientos en educación infantil es muy importante para que el desarrollo de los niños y las niñas sea óptimo. La edad a la que va dirigida esta etapa educativa hace que los sentimientos y emociones estén presentes en todas las actividades que realizamos con el alumnado en el aula.

Como decía Daniel Goleman (investigador y periodista del New York Times, que fue quien llevó el tema al centro de atención el todo el mundo a través de su obra “La inteligencia emocional”) la inteligencia emocional es “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones”. Es la capacidad de aprovechar las emociones de la mejor manera y combinarlas con el razonamiento para llegar a buen puerto. (Citado por Cabello Salguero, M.J., 2011, p 179).

Hoy en día existen muchos autores e investigaciones que se dedican a estudiar a fondo esta teoría, mostrando y comprobando la necesidad de vincular la inteligencia con las emociones; de igual manera, plantear la ventaja de incluir esta teoría desde la educación infantil, permitiendo con esto que el ser humano desde temprana edad aprenda a conocer, comprender y manejar las emociones propias y las ajenas, para poder expresarlas de manera correcta e idónea frente a las demás personas, permitiéndole con esto, el desarrollo de habilidades de tipo social como la empatía, la comunicación y el liderazgo.

El principal objetivo de este trabajo es profundizar y conocer acerca de los estudios sobre el desarrollo emocional en educación infantil; teniendo en cuenta la importancia y la necesidad que tienen el desarrollo, educación y fortalecimiento, desde temprana edad. Sabiendo, además, que este es un periodo favorable para la construcción y consolidación de la inteligencia cognitiva en diversos ámbitos de la vida del ser humano.

### **3. OBJETIVOS**

1. Revisar las fuentes teóricas más recientes relacionadas con el desarrollo emocional.
2. Diseñar una propuesta de actividades para trabajar en el aula de infantil las emociones.
3. Mejorar a través de las actividades propuestas, las relaciones entre los alumnos a través de la inteligencia emocional.
4. Valorar la importancia de educar en las emociones desde edades tempranas.

### **4. MARCO TEÓRICO**

#### **4.1 Concepto de emoción**

Para comenzar a hablar de educación emocional lo primero es definir la palabra emoción. La palabra emoción, del latín, *emotio*, es una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Las emociones implican:

- Reacciones subjetivas, relativamente breves e intensas, que relacionamos con el componente experiencial.
- Expresiones gestuales y posturales concretas, relacionado con el componente conductual
- Cambios neurológicos (sudoración, presión sanguínea, ritmo cardíaco...) que relacionamos con el componente fisiológico

Así, podemos decir que en las emociones intervienen la sensibilidad emocional y la respuesta emocional.

Las funciones de las emociones son:

- Función adaptativa; favorece la supervivencia.
- Función motivacional y reguladora; ayuda a establecer, mantener o cambiar la relación del individuo con sus circunstancias en situaciones que son importantes.

- Función comunicativa; expresar necesidades o deseos y provocar una respuesta en el otro. Es importante para los bebés y para el desarrollo de las relaciones sociales. (llanto)
- Función protectora; resolver problemas de supervivencia inmediata. Permite identificar la amenaza y estimular la defensa de uno mismo frente a acontecimientos adversos. (miedo)
- Función de exploración del ambiente; favorece nuevos aprendizajes. (sorpresa).

Durante años, las emociones han sido objeto de estudio en varias disciplinas de las ciencias humanas y sociales. Autores especialistas en la temática como Mandler (1979) (citado por Fernández-Abascal, E. G., Giménez Sánchez, M. P., 2010, p 21.), describe que los modelos teóricos han ido en mayoría de las ocasiones por delante de las evidencias empíricas, alejados de la comprobación. Antiguamente no se les daba la misma importancia a las emociones que la que le damos ahora. Se le daba más importancia al aprendizaje, la atención, la percepción o la memoria. Por otro lado, el conductismo y enfoques cognitivistas influyeron en la marginación del estudio de las emociones.

William James (1884) (citado por Fernández-Abascal, E. G., Giménez Sánchez, M. P. de la emoción, 2010, p 19), se preguntó qué era una emoción y gracias a esta pregunta a día de hoy tenemos múltiples definiciones, pero ninguna de ellas es considerada aceptada para la mayoría de investigadores.

Además, este argumentó que el sentimiento emocional era consecuencia de los cambios fisiológicos periféricos ocasionados por algunos estímulos, lo que le llevó a afirmar que las únicas emociones que considera válidas son las que tienen una expresión corporal. Estos argumentos supusieron una ruptura con los estudios anteriores.

James defiende:

Para el sentido común, cuando perdemos nuestra fortuna nos sentimos abatidos y lloramos; si tropezamos con un oso, temblamos y echamos a correr; si un rival nos insulta, nos encolericemos y lo golpeamos. La hipótesis que defendemos considera incorrecto este orden; sostiene que uno de los estados de ánimo no es inmediatamente inducido por el otro, sino que entre los dos se interponen los cambios corporales y que la

tesis más racional es la de decir que estamos tristes porque lloramos, irritados porque reñimos, medrosos porque temblamos, y no en orden inverso [...] sin los estados corporales consecutivos a la percepción, esta última sería un mero estado cognoscitivo, pálida, incolora, desprovista de calor emocional. (citado por Fernandez-Abascal, E. G., Gimenez Sanchez, M. P., 2010, p 1068).

Más tarde, Carl Lange propuso una teoría similar a la de James, por lo que se conoce esta teoría como James-Lange (1884).

Años después Walter R. Cannon (1915) (citado por Fernandez-Abascal, E. G., Gimenez Sanchez, M. P., 2010, p 29), hizo un análisis sobre la teoría James-Lange y se basó en cinco objeciones las cuales son:

- La separación total de las vísceras y el sistema nervioso central a través de simpatectomías o vagotomías, no hace desaparecer la conducta emocional.
- Los mismos cambios viscerales se producen en emociones aparentemente diversas, así como en estados no emocionales –ejercicio físico, calor, frío, etc.–
- Las vísceras son estructuras relativamente insensibles con pocas terminaciones nerviosas y, por tanto, incapaces de proporcionar una diferenciación precisa de los procesos fisiológicos.
- Las respuestas en el sistema nervioso son lentas, mientras que las respuestas emocionales ante estímulos apropiados son rápidas, no pudiendo aquéllas ser la causa de éstas.
- La inducción de cambios viscerales de forma artificial –mediante inyecciones de adrenalina– no provocan reacciones emocionales, a pesar de que los cambios inducidos artificialmente son los mismos que los que acompañan a las reacciones emocionales.

Cannon defiende por lo tanto que las emociones pertenecen a la conducta y no a los cambios corporales.

Estudios más recientes definen el proceso de vivencia emocional de la siguiente manera:

La mayoría de las emociones se producen de manera automática, por lo que hay que distinguir entre reacciones emocionales innatas y acciones emocionales voluntarias. Las

respuestas de evitación se encuentran a mitad de camino entre ambas, según LeDoux (1999) (citado por Bisquerra Alzina, R, 2003, p 13).

Nuestras emociones recalcan cuales son los hechos verdaderamente importantes en nuestra vida y por eso es muy importante aprender a gestionarlas.

Las emociones pueden ser de dos tipos:

- Primarias/básicas (alegría, disgusto, sorpresa, enfado, tristeza y miedo), están programadas biológicamente y pueden reconocerse en otras especies animales. Su expresión facial es innata y universal. Están presentes desde el nacimiento o aparecen en los primeros 6-8 meses de vida. Primero aparecen la alegría y el disgusto, seguidas de la sorpresa, el enfado y la tristeza y por último el miedo.
- Secundarias/autoconscientes (empatía, envidia, vergüenza, celos, orgullo, culpa, timidez y desprecio), a partir de los 18 meses empiezan a aparecer la empatía, la envidia, la vergüenza y los celos. Más tarde, el orgullo, la timidez, la culpa y el desprecio. Estas últimas están muy influidas por las respuestas que dan los padres y los adultos al comportamiento de los hijos.

Existen tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual y cognitivo.

El componente neurofisiológico se refiere a las respuestas corporales como, por ejemplo, taquicardias, rubor, sequedad en la boca, etc. Estas respuestas se producen de manera involuntaria.

El componente conductual permite observar que tipo de emociones se está experimentando. Esto se puede observar mediante su expresión corporal, el lenguaje no verbal, etc.

Por último, el componente cognitivo sería lo que denominaremos sentimiento. A causa del componente cognitivo, calificamos el estado emocional y se le da un nombre. A causa de que las emociones estén etiquetadas, existe una gran acotación sobre el conocimiento de estas, por eso es muy importante la educación emocional y el dominio del vocabulario emocional.

El término emoción aparece suelto en los trabajos de Vygotsky, ya que sus investigaciones no se centraron en este tema, sin embargo, fue un término que le acompañó en su representación sobre la psicología y del que dejó certificación en muchos trabajos.

Vygotsky se había planteado el término del desarrollo como central en su obra, y en relación al mismo introdujo un concepto como citado entre los estudios actuales, que fue el de “situación social del desarrollo”.

(...) aquella combinación especial de los procesos internos del desarrollo y de las condiciones externas, que es típica en cada etapa y que condiciona también la dinámica del desarrollo psíquico durante el correspondiente período evolutivo y las nuevas formaciones psicológicas, cualitativamente peculiares, que surgen hacia el final de dicho periodo. (Bozhovich 1985, p. 123) (citado en Gonzalez Rey, F. L., 2000, p1.)

Vygotsky le da al concepto de emoción un lugar equivalente al de los procesos cognitivos en la constitución de las unidades constitutivas de la psique que, aunque no llega a explicitarlas en la complejidad en que se las plantea, evidencian un nivel diferente en la comprensión de lo psíquico, enfatizando la naturaleza procesual de sus formas más complejas de organización.

Al otorgarle a la emoción un estatus similar al de la cognición en la constitución de los diferentes procesos y formas de organización de la psique, Vygotsky se está planteando la independencia de las emociones, en su origen, de los procesos cognitivos, e integrando las emociones dentro de una visión compleja de la psique que representa un importante antecedente para la construcción teórica del tema de la subjetividad. Esta visión compleja aparece de forma totalmente explícita en su crítica a la comprensión de K. Lewin sobre los procesos afectivos

## **4.2 Inteligencia emocional**

Los estudios sobre la inteligencia emocional comienzan con las investigaciones de Broca. Este empezó a interesarse por el cráneo humano y sus características. A su vez, Galton bajo la influencia de Darwin, realizaba investigaciones en las cuales aplicaba la campana de Gauss. Pero no fue hasta 1905 cuando se realizó el primer test de inteligencia, elaborado por Binet, con el objetivo de identificar a los alumnos que

requerían una educación especial. El debate sobre cómo se forma la inteligencia sigue abierto.

El test de inteligencia de Binet consistía en treinta elementos que eran puntuados como acierto o error. En este, se combinaban pruebas sensorio motrices con otras de carácter cognoscitivo. La escala estaba dirigida a niños entre los tres y los doce años. Algunos han sugerido que la escala más que un test de inteligencia era una prueba de falta de inteligencia como señala Gondra (1997), ya que 27 de los 30 ítems estaban pensados para la educación especial. Binet realizó diversas revisiones y parte de su trabajo consistió en la elaboración de ejercicios para incrementar la capacidad intelectual de los niños.

Gardner propone las inteligencias múltiples. Realizó entre 1979 y 1983 un estudio sobre la naturaleza del potencial humano y su realización. En 1993 publicó *Multiple intelligences. The theory in practice*, este se traduce al castellano en 1995. En esta obra se expone la teoría de las inteligencias múltiples, la educación de estas, su evaluación y lo que puede ser en la escuela del futuro.

Así pues, Gardner define la inteligencia como "la capacidad de resolver problemas o de fabricar productos que se valoran en uno o más entorno cultural" (Gardner y Hatch, 1989, p4.). Esta nueva perspectiva sobre la inteligencia que propone Gardner difiere enormemente de la visión tradicional que normalmente sólo reconoce dos inteligencias, la verbal y la lógico-matemática. Las inteligencias que Gardner define son:

1. La inteligencia lógico-matemática, consistente en la habilidad de detectar patrones, razonar deductivamente y pensar lógicamente. Esta inteligencia se asocia más a menudo con el pensamiento científico y matemático.
2. Inteligencia lingüística, implica tener un dominio del lenguaje. Esta inteligencia incluye la habilidad de manipular el lenguaje para expresarse retórica o poéticamente. También permite usar el lenguaje como un medio para recordar la información.
3. La inteligencia espacial otorga la habilidad de la manipulación y creación de imágenes mentales para resolver problemas. Además, Gardner señala que la inteligencia espacial también se forma en los niños ciegos.

4. La inteligencia musical abarca la capacidad de reconocer y componer tonos y ritmos musicales. Para que una persona desarrolle esta inteligencia son necesarias las funciones auditivas en relación con el tono y la tonalidad, pero no es necesario para el conocimiento del ritmo.
5. Inteligencia corporal-cinética, consiste en la capacidad de usar las habilidades mentales para coordinar los movimientos del propio cuerpo.
6. Las Inteligencias Personales incluyen sentimientos interpersonales e intrapersonales. Implica entender los propios sentimientos y motivaciones.
7. La inteligencia naturalista designa la capacidad humana de discriminar entre los seres vivos (plantas, animales) así como sensibilizarse con otras características del mundo natural (nubes, configuraciones de rocas).

Aunque las inteligencias están anatómicamente separadas unas de otras, Gardner afirma que las siete inteligencias muy raramente operan de forma independiente. Más bien, las inteligencias se utilizan de manera concurrente y suelen complementarse entre sí.

Aceptar la teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner tiene varias implicaciones para los profesores en términos de instrucción en el aula. La teoría establece que las siete inteligencias son necesarias para funcionar productivamente en la sociedad. Los profesores, por lo tanto, deben pensar en todas las inteligencias por igual. Esto contrasta en gran medida con los sistemas educativos tradicionales, que suelen hacer mucho hincapié en el desarrollo y el uso de las inteligencias verbales y matemáticas. Así pues, la Teoría de las Inteligencias Múltiples implica que los educadores deben reconocer y enseñar a una gama más amplia de talentos y habilidades.

En 1990, Mayer y Salovey, siguiendo la terminología de Gardner, denominaron a la inteligencia personal (intrapersonal e interpersonal) como inteligencia emocional (IE).

Definieron a dicha inteligencia como “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios” (Salovey y Mayer, 1990, p. 189, citado en Molero Moreno, C., Saiz Vicente, E., & Esteban Martínez, C.; 1998, p25.).

Fue en 1997 cuando reformularon esta definición puesto que la consideraron incompleta: “la inteligencia emocional relaciona la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, relaciona también la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual”. (Mayer y Salovey, 1997, citado en Pérez, N. y Castejón, J.L. (2007).

A partir de 1998, muchos son los autores que han realizado y siguen realizando estudios en los que analizan los antecedentes históricos del concepto de inteligencia y su relación con la inteligencia emocional.

En la actualidad, existe suficiente base teórica y se han ido desarrollando las herramientas necesarias para poder examinar de una forma fiable la relación de este concepto con otras variables relevantes, tanto en experimentos de laboratorio como en estudios de campo (Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. 2004).

### **4.3 Desarrollo emocional de 3-6 años**

Las emociones son un pilar básico en nuestra vida y debemos aprender a gestionarlas desde pequeños.

Desde el momento en el que un bebé llega al mundo, comienza un enorme recorrido de aprendizaje sobre cómo tiene que relacionarse con los demás y como debe identificar y saber qué es lo que siente en las diferentes situaciones a las que debe enfrentarse diariamente. El bebé no puede realizar esto por sí mismo, por lo que dependerá de un adulto que le proporcionará todo lo que necesite en su desarrollo. Esto se denomina apego emocional.

Tal y como defiende Bowlby (1989), un recién nacido necesita desarrollar un vínculo estable con al menos un cuidador para que su desarrollo social y emocional se produzca con normalidad. Este vínculo, permitirá construir un lazo emocional estable entre ellos, el cual tiene que ser cotidiano y previsible para convertirse en una relación de apego seguro que será la que proporcione la confianza y la seguridad al bebé para poder desarrollarse emocionalmente.

Según Shapiro (2001) (citado por De Andrés Vilorio, C, 2005, p 109), los niños están afectados principalmente por dos problemas: la poca atención en casa y la influencia de la televisión. No tienen referentes para desarrollar las competencias necesarias para hacer frente a la ansiedad y agresividad, ni pueden desarrollar correctamente la empatía necesaria para socializar.

Tal y como dice Moyano (2017) según el estudio del National Longitudinal Survey of Youth, los niños de madres que trabajan tiempo completo durante el primer año tienen mayor probabilidad de mostrar resultados negativos entre los 3-8 años que los niños de madres que trabajaron medio tiempo o no lo hicieron durante el primer año.

Según Moyano (2017) en la Teoría ecológica de Bronfenbrenner (1979), se describe cuáles son los elementos que más condicionaban el desarrollo infantil.

Bronfenbrenner descompuso el ambiente en 4 sistemas: Microsistema, Mesosistema, Exosistema y Macrosistema

**MICROSISTEMA:** Contexto más próximo al individuo, formado por familia, escuela o grupo de iguales; Comprende actividades del individuo, relaciones interpersonales y los roles que asumen las personas por el hecho de encontrarse en un microsistema determinado.

**MESOSISTEMA:** representa las relaciones entre los microsistemas, relaciones que pueden ser tan importantes en el desarrollo de un individuo como lo son las que existen entre la familia y la escuela, o la familia y el grupo de amigos

**EXOSISTEMA:** Se trata de un sistema en el que la persona en desarrollo ni siquiera está presente, pero que le afecta profundamente (servicios sanitarios, sociales o educativos de que dispone la comunidad, o en el caso de los niños, las condiciones de trabajo de sus padres).

**MACROSISTEMA:** “El macrosistema se refiere a las correspondencias, en forma y contenido, de los sistemas de menor orden –micro, meso y exo– que existen o podrían existir, al nivel de la subcultura o de la cultura en su totalidad, junto con cualquier sistema de creencias o ideologías.

Esta teoría ecológica no es perfecta, pero tiene aplicaciones en numerosas disciplinas. A pesar de que no tiene en cuenta los factores biológicos, es una de las mejores explicaciones que existen sobre cómo influyen los distintos grupos sociales en la vida de una persona.

Varios autores dicen que el desarrollo de la educación emocional debe empezar en el nacimiento, ya que aquí es más fácil que lo aprendan.

El sistema educativo tiene un gran reto, educar a los más jóvenes para que puedan hacer frente de la mejor manera posible a situaciones futuras. Las emociones deben formar parte del currículo en la edad temprana por diversas razones:

- La inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional
- Es muy importante comprender que lo más grande que poseemos es el capital humano.
- Reconocer nuestras emociones para poder gestionarlas
  - Para integrar nuestras emociones en el pensamiento y considerar la dificultad de los cambios emocionales

No se trata únicamente de enseñar conceptos, sino de saber aplicarlos en la vida diaria siendo el aula un espacio muy importante para desarrollar las principales estrategias emocionales, pero no hay que olvidar el papel de la familia ni el de los compañeros de aula.

Por lo tanto, el principal objetivo de la educación emocional es que el alumno adquiera conocimientos sobre las emociones para aprender a identificar las suyas y las de los demás y a partir de ahí, regularlas.

Es muy importante formar al docente acerca de las emociones, ya que este es el principal encargado de transmitir a los alumnos los conocimientos sobre las emociones, por lo tanto, el docente tiene que aprender a regularlas también.

La preocupación por la educación emocional no es algo nuevo, viene desde la creación de los sistemas educativos modernos de Europa. A mediados del siglo XX, el desarrollo de la personalidad es considerada como un recorrido de avances y retrocesos, hasta que a mediados de los años 90 su impacto comienza a ser notable.

Bisquerra (2000) (citado por Sánchez Santamaría, J. 2010, p 80) define la educación emocional como “un proceso educativo continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos, cognitivo y emocional, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”. Bajo esta definición, Marina (2005) (citado por Sánchez Santamaría, J. 2010, p 83) recalca que las emociones pueden educarse, desde los primeros años de vida hasta la adolescencia.

Actualmente la educación emocional está formada por 3 tipos de programas (Álvarez González y Bisquerra, (2002) (citado por Sánchez Santamaría, J. 2010, p 84):

- Programas preventivos: tareas cognitivas y afectivas de 0-5 años.
- Programas del desarrollo personal o educación psicológica: habilidades sociales, habilidades para la vida, comunicación interpersonal, entre otros.
- Programas de educación emocional: intervención psicopedagógica en emociones, desde los primeros años de vida y a lo largo de la escolaridad.

#### **4.4 La empatía**

Definimos la empatía como la capacidad para captar lo que el otro piensa y necesita y la conexión sincera con su sentir como si fuera propio, sintiendo a la vez el deseo de consolar y de ayudar. Significa ir más allá de la focalización con uno mismo.

La empatía es una capacidad natural que se desarrolla en interrelación con los demás y en el seno de una cultura que define el tipo de humano que se espera que seamos, como debe ser la participación con el sufrimiento del “otro” y que señala con que “otros”. Se forjan así identidades y cadenas de transmisión.

Al hablar de empatía hablamos de un concepto relativamente nuevo, introducido por primera vez por el psicólogo Theodor Lips (1903). (citado por Carpena, A. 2016. P 24). Desde entonces, el concepto se ha extendido y han surgido varias definiciones.

El método teórico encabezado por Decety (2010) (citado por Zabala, M.L., Richard's, M.M., Breccia, F., López, M. (2018), p 49), analiza el desarrollo de la empatía en el marco del neurodesarrollo. Esta perspectiva implica el interés por el estudio de la evolución del cerebro social desde la infancia a la adultez, atendiendo a las

continuidades y a los cambios en la comprensión socioemocional de los otros y del procesamiento de la información. Así, este autor plantea que la empatía emerge durante el segundo año de vida, momento a partir el cual el niño comienza a tener conciencia de las experiencias, las intenciones y las emociones de los otros.

Existen diferencias de género en lo referido a la empatía, mostrándose superior en las mujeres.

Las personas con alta empatía tienen muchas conductas sociales positivas (prosociales, asertivas, consideración, autocontrol, liderazgo) y pocas conductas sociales negativas (pasivas, agresivas, antisociales, retiro).

La inestabilidad emocional predice la agresividad y la emocionalidad positiva predice la conducta prosocial.

#### **4.5 La regulación emocional**

Podemos definir este aspecto como la capacidad de normalizar las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber posponer las gratificaciones. Lopez (2003) (citado por Ribes, R., Bisquerra, R., Aguilló, M.J., Filella, G., Soldevila, A., 2005, p 8)

La regulación emocional permite la posibilidad de reinterpretar las vivencias subjetivas ante una situación o bien la posibilidad de ampliar nuestro repertorio de estrategias para controlar nuestra conducta, es decir, para regular su intensidad y duración.

En el desarrollo evolutivo y educativo de la regulación emocional, destaca la importancia de los factores cognitivos y ecológicos. A nivel cognitivo Sroufe (1995) (citado por Ribes, R., Bisquerra, R., Aguilló, M.J., Filella, G., Soldevila, A., 2005, p 9) señala como el lenguaje a través del juego simbólico es una herramienta decisiva para la regulación emocional, ya que sirve para expresar sentimientos vitales.

A nivel educativo el control emocional requiere el aprendizaje de patrones de respuesta rápida para actuar ante situaciones en que podrían darse respuestas impulsivas.

Desarrollar una conducta prosocial en preescolar es muy importante para evitar problemas de conducta, agresividad, problemas de relación, etc.

La relajación es una de las formas más efectivas en infantil para trabajar la regulación emocional, con ello aprenderán a respirar y mantener la calma en situaciones que les resultan estresantes o que puedan generar violencia.

## **5. PROPUESTA PRÁCTICA**

Esta propuesta didáctica está diseñada para niños de 5 años, ya que a esta edad son más conscientes de lo que sienten y pueden llegar a entender el porqué.

Como hemos visto, la educación busca favorecer el desarrollo integral de cada niño. Al igual que otros ámbitos, el emocional es una parte más en el desarrollo del niño, es una parte fundamental ya que a partir de sus emociones nacen sus relaciones con el mundo que le rodea. Por lo tanto, y como ya hemos nombrado anteriormente, enseñar educación emocional es igual de necesario que enseñar conocimientos matemáticos, conocimientos sobre la naturaleza, el lenguaje, etc.

Es de vital importancia que los niños aprendan a identificar y gestionar sus emociones ya que dicho aprendizaje le permitirá establecer relaciones sociales satisfactorias. Si educamos a los niños para que consigan un desarrollo integral que les conduzca a alcanzar un mínimo de bienestar y felicidad, es necesario incluir en la educación contenidos emocionales.

Por todo lo nombrado anteriormente, las páginas que siguen son una propuesta para trabajar las emociones en educación infantil.

Es de vital importancia dejar claro que las emociones no se educan o se trabajan simplemente realizando una serie de actividades, se educan siendo modelos responsables de lo que significa una adecuada regulación emocional, enseñando a los niños que todo el mundo experimenta emociones que a veces le hacen sentir bien, pero otras veces nos hacen sentir mal, que no es malo tener miedo, ni enfadarse.

Teniendo esto en cuenta, se proponen una serie de actividades para que comprendan sus emociones y sentimientos, aprendan a validarlas y ayudarles a comprender que forman parte de ellos, por lo que las tienen que aceptar y gestionarlas.

### **5.1 Objetivos de la unidad didáctica**

Con estos objetivos se pretende lograr lo siguiente:

- Valorar la importancia de educar las emociones desde edades tempranas
- Desarrollar en el alumnado la habilidad de reconocer y controlar las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Desarrollar una mayor competencia emocional que genere emociones positivas
- Concienciar a los alumnos de que todas las personas sentimos, pero no necesariamente las mismas emociones en las mismas situaciones y esto tiene que ser respetado.
- Desarrollar la capacidad de diferenciar las distintas emociones para diferentes momentos y situaciones.

### **5.2 Contenidos de la unidad didáctica**

De acuerdo con la Ley Orgánica 5/2007 de 20 de abril, vamos a identificar las áreas que se pretenden trabajar con los contenidos que guardan relación con nuestra propuesta de intervención

Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

- Identificación, expresión y control progresivo de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás.
- Actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma cada vez más adecuada.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias.
- Utilización de los sentidos en la exploración del cuerpo y de la realidad exterior e identificación y expresión de las sensaciones y percepciones que se obtienen.

- Valoración positiva y respeto por las diferencias, aceptación de la identidad y características de los demás, evitando actitudes discriminatorias.

### Área 3: Los lenguajes: Comunicación y representación

- Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para explorar conocimientos, para expresar y comunicar ideas y sentimientos y para regular la propia conducta y la de los demás. Interés y gusto por expresarse.
- Expresión y comunicación de hechos, sentimientos y emociones, vivencias o fantasías, a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales, utensilios y técnicas, con finalidad creativa y decorativa.
- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos individuales y grupales como recursos corporales para la expresión y la comunicación de sentimientos, emociones, historias...
- Utilización de sus posibilidades expresivas para comunicar y expresar necesidades y deseos, sentimientos y emociones, vivencias o fantasías a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales, utensilios y técnicas, con finalidad creativa y decorativa.

### **5.3 Pautas metodológicas**

Las metodologías educativas suelen girar alrededor de las teorías de aprendizaje (basadas en la psicopedagogía) como son el conductismo, cognitivism, constructivismo y últimamente el colectivismo. Cada paradigma tiene sus procesos, actividades y métodos de actuación. Las metodologías educativas, son aquellas que indican al docente que herramientas, métodos o tácticas de enseñanza pueden utilizar teniendo en cuenta las características del grupo y del contexto en general para introducir un tema, para afianzar un apartado dado, para motivar, etc. (Malagón y Montes 2005) (citado por Arbués Salazar, J. 2017, p 11-12).

En esta propuesta didáctica, vamos a utilizar la metodología de Aprendizaje Cooperativo. El Aprendizaje Cooperativo se lleva usando toda la vida, ya que se obtiene un gran rendimiento cuando los alumnos se enseñan de unos a otros.

Esta metodología se basa en:

- Interdependencia positiva: consiste en que los alumnos trabajen juntos para realizar la tarea.
- Interacción promotora cara a cara: los alumnos son encargados de ayudarse, compartes y animarse para realizar la tarea.
- Responsabilidad individual
- Destrezas interpersonales y en pequeños grupos: los alumnos deben estar en sintonía para poder trabajar juntos.
- Procesamiento de grupo: Se les da un tiempo para que los alumnos expongan si está funcionando el equipo cooperativo.

#### **5.4 Temporalización**

En cuanto a la temporalización, se realizarán cuatro actividades para cada bloque, y finalmente construiremos un rincón de las emociones.

Esta propuesta didáctica tendrá la duración de 6 semanas, durante el 2º trimestre. Realizaremos dos actividades por semana, para afianzar conceptos de una manera más calmada.

Actividades según la semana:

##### Bloque I

- Semana 1: ¿Qué emociones siento? Y Realizamos un mural
- Semana 2: Mímica de las emociones, el Monstruo de los colores y Sentimos lo que bailamos

##### Bloque II

- Semana 3: La telaraña y El juego de los zapatos.
- Semana 4: Explorando a los demás, El cuento de las emociones e Imaginamos lo que pasará.

##### Bloque III

- Semana 5: ¿Y si me pasara a mí? Y Sujetamos la pelota.
- Semana 6: Rueda de opciones, termómetro emocional y finalmente, El rincón de las emociones.

## **5.5 Actividades**

### *5.5.1 Bloque I. Identificación emocional*

En este bloque, vamos a trabajar la identificación emocional, ya que es la base de esta propuesta didáctica. Sin estas actividades, no podremos realizar el resto.

Estas actividades se realizarán durante las dos primeras semanas

#### **- ¿Qué emociones siento?**

Esta primera actividad consiste en, reunir a todos los niños de la clase en la asamblea, en la que introduciremos el tema con una pregunta ¿Qué son las emociones? Los niños tendrán que explicar lo que crea que son las emociones y cada uno de ellos intentará mencionar una que conozca. En esta actividad se pretende que nombren las emociones básicas que son: alegría, disgusto, sorpresa, enfado, tristeza y miedo.

Después, entre todos, dibujaremos unas caras en una cartulina grande que expresen cada emoción básica y las pintaremos.

Los objetivos que se quieren conseguir con esta actividad son:

- Definir el concepto de emoción
- Mencionar las emociones básicas
- Crear dibujos con las emociones básicas

El material que vamos a utilizar para esta actividad es:

- Cartulinas
- Lápices
- Pinturas

Esta actividad se realizará en la asamblea y tendrá una duración de una hora.

- **Realizamos un mural**

Esta actividad consiste en realizar un mural en el que dividiremos las diferentes emociones primarias. Para esto, necesitaremos ayuda de los padres, ya que mandaremos una nota para que los niños traigan recortes de revistas, fotografías de internet, etc. De esta forma, también hacemos partícipes a las familias del trabajo sobre las emociones que estamos realizando.

Cuando tengamos el material suficiente, realizaremos una división de emociones (las fotos alegres, por un lado, las tristes por otro, etc.) y las iremos pegando en el mural.

Una vez acabado el mural, podemos relacionar los estados de ánimo con momentos que viven los alumnos, por ejemplo, sorpresa cuando mamá o papá nos traen un regalo.

Los objetivos que se quieren conseguir con esta actividad son:

- Identificar en los diferentes rasgos faciales el estado emocional
- Saber en qué momento sienten cada emoción

El material que vamos a utilizar para esta actividad es el siguiente:

- Una cartulina grande
- Fotografías o recortes proporcionados por los niños
- Pegamento
- Lápices
- Pinturas

Esta actividad tendrá la duración de una hora y media aproximadamente.

- **Mímica de las emociones**

Para realizar esta actividad, dividiremos a los niños en grupos de 4 alumnos. Cada grupo encontrará un sobre en el que haya escrita una emoción, lo leerán y

deberán decidir entre todos como pueden representar esta emoción delante de todos sin hablar. Una vez lo hayan decidido, se pondrán en el centro de la asamblea y realizarán su representación.

El resto del grupo, tendrá que adivinar cuál es la emoción que están representando. Una vez adivinen la emoción, otro grupo pasará a hacer lo mismo y así sucesivamente hasta acabar.

Los objetivos que queremos conseguir con esta actividad son los siguientes:

- Diferenciar mediante la mímica una emoción de otra

Para esta actividad no es necesario utilizar materiales.

Esta actividad tendrá la duración de 30 minutos aproximadamente.

- **El monstruo de los colores**

Este bloque lo finalizaremos con un libro que es muy interesante, *El monstruo de los colores* [Llenas, A. (2012)]. Este libro habla de un monstruo que está hecho un lio con sus emociones y con la ayuda de una niña pondrá un color a cada emoción. Esto ayudará a los niños a identificar las emociones más fácilmente.

Esta actividad la realizaremos en la asamblea, en la que el maestro leerá el cuento a los niños y al final de este, los niños contarán qué les ha parecido.

Después, por grupos, le daremos a los niños fotos del monstruo de los colores con la emoción escrita debajo, y estos tendrán que pintar la foto según el color que corresponda a dicha emoción.

Los objetivos que se quieren conseguir con esta actividad son:

- Aprender a identificar las emociones a través de la narración de un cuento
- Relacionar cada emoción con un color
- Desarrollar la comunicación oral

Los materiales que vamos a utilizar son:

- Libro *El monstruo de los colores*
- Imágenes del monstruo (ANEXO I)
- Pinturas

Esta actividad tendrá la duración de una hora aproximadamente.

- **Sentimos lo que bailamos**

Esta actividad consiste en que, el profesor pondrá distintos tipos de canciones según las emociones que hemos trabajado en la anterior actividad con el libro *El monstruo de los colores*.

Los niños, según suene la canción tendrán que expresar corporalmente la emoción que represente la canción.

Los objetivos que queremos conseguir con esta actividad son los siguientes:

- Mejorar la expresión corporal
- Identificar emociones con las canciones

Para esta actividad no se necesitan materiales

Esta actividad tendrá la duración de 15-20 minutos aproximadamente.

*5.5.2 Bloque II. Desarrollo de la empatía*

Las siguientes actividades propuestas sirven para desarrollar la empatía en los niños y se realizarán durante la semana tres y cuatro de la propuesta.

- **La telaraña**

Esta actividad se realizará durante la asamblea. Todos los alumnos se sentarán en círculo y con un ovillo de lana que se irán pasando de unos a otros, dirán su nombre en alto y varias características suyas que les defina. Por ejemplo: *Mi nombre es Julia y me gusta mucho bailar y saltar a la comba*. A continuación, el niño/a cogerá una punta del

ovillo y le pasará este a otro alumno de manera aleatoria, para que haga lo mismo y así, sucesivamente.

Al finalizar, se habrá formado una telaraña entre los niños que representará la unión entre ellos.

Los objetivos que se quieren conseguir con esta actividad son:

- Conocer mejor a los compañeros
- Expresar sus gustos o aficiones sin miedo
- Reforzar la relación entre los alumnos.

Para llevar a cabo la actividad se requiere un único material: un ovillo de lana.

Esta actividad tendrá la duración aproximada de 30-45 minutos.

- **El juego de los zapatos**

Este es otro juego el cual nos ayuda a ponernos en el lugar de los demás. Consiste en sentar a todos los niños en corro y hacer que se pongan los zapatos del compañero/a que tienen a la derecha. De este modo simbolizamos la expresión de “ponerse en los zapatos del otro”. Cuando acaben de intercambiarse los zapatos, cada niño tendrá que responder a unas preguntas que realizará el maestro o la maestra, con la condición de que respondan según lo que diría el niño de su derecha, es decir, del compañero que lleva los zapatos. Por ejemplo, el maestro o la maestra preguntara a un alumno o alumna, ¿Te gusta el color azul? Este o esta tendrá que responder lo que respondería su compañero.

Los objetivos que se quieren conseguir con la actividad son:

- Ejercitar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás
- Descubrir los gustos o aficiones de los compañeros.

En este caso, no se necesitará ningún material para realizar la actividad.

Esta actividad tendrá la duración de una hora más o menos.

- **Exploradores de los demás**

Después de la asamblea, escogeremos al azar un alumno y le contaremos al oído una situación ficticia por la que está pasando, por ejemplo: Le diremos que hoy sus papas se han olvidado de darle el almuerzo, por lo que él se siente triste.

A continuación, este alumno tiene que expresar cómo se siente y qué es lo que piensa, pero sin decir lo que le pasa realmente. Los demás tendrán que hacerle preguntas para averiguar cómo se siente y qué piensa. Por ejemplo: ¿Hoy estás contento? ¿Por qué te sientes triste?

De esta manera, los demás aprenderán a ponerse en el lugar del otro haciendo preguntas sobre su estado de ánimo.

Los objetivos que se quieren conseguir con esta actividad son:

- Expresar un sentimiento
- Empatizar con los demás compañeros
- Realizar preguntas para averiguar lo que sucede

En este caso, no se necesitará ningún material para realizar la actividad.

Esta actividad tendrá la duración de una hora, ya que todos los alumnos realizarán esta dinámica.

#### - **El cuento de las emociones**

Sentados en círculo, el profesor contará un cuento. Los niños tienen que estar atentos porque luego se les va a hacer preguntas sobre el contenido del cuento relacionadas con los sentimientos. Preguntas como, por ejemplo: ¿Por qué estaba contenta Nuria?, ¿por qué motivos se enfadó Lucas?, ¿por qué se puso triste Nuria?

Cuento: NURIA COMIENZA EL COLEGIO

Nuria, es una niña de 3 años y tiene un hermano que se llama Lucas, que tiene 2. Este año a Nuria le toca empezar el colegio y sus padres están muy pero que muy emocionados por ello. Lucas aún va a la guardería ya que aún es muy pequeñito para ir al cole de mayores y esto a Lucas, le enfada un poco.

La semana antes de que Nuria empezará el cole, sus papás le regalaron una mochila nueva, muchos lápices de colores y una bolsita para llevar el almuerzo. Sus abuelos también le hicieron regalos, ellos le regalaron una bata con el nombre de Nuria bordado por su abuela.

Lucas se puso muy triste ya que él no estaba recibiendo ningún regalo y no entendía el porqué. Además, esa semana los papas de Nuria, estaban muy muy atentos a ella y dejaron un poco de lado a Lucas, ya que Nuria empezaba una etapa nueva y sus papás estaban preocupados por ella.

Esa semana, Lucas dejó de jugar con su hermana y Nuria no entendía porque ya que siempre jugaban por las tardes juntos.

Nuria le preguntó a sus papás qué le pasaba a Lucas y estos hasta ese momento no se habían dado cuenta, de que Lucas tenía un poco de celos de su hermana, ya que sus papas no le habían prestado la atención que de normal le prestaban y tampoco había tenido regalos.

Nuria se puso muy triste cuando se enteró porque Lucas no quería jugar con ella, por lo que decidió regalarle a Lucas, todos los lápices de colores nuevos para que él también tuviera un regalo.

Lucas en ese momento, se puso muy contento, pero más tarde, sus papás hablaron con él y le explicaron por qué Nuria había recibido regalos y él no.

Lucas se dio cuenta de que no se había portado bien con su hermana, así que decidió ir a pedirle perdón y le devolvió los lápices de colores, ya que se dio cuenta de que ella los necesitaba para empezar su nueva etapa.

Así pues, el día que Nuria comenzó el colegio, sus papas y su hermanito fueron a acompañarla y Lucas estaba muy contento por su hermana y le deseo mucha suerte en su primer día de colegio.

Los objetivos que se quieren conseguir con esta actividad son:

- Reconocer sentimientos y emociones ajenos
- Respetar los turnos

- Comprender los motivos y conductas de los demás

Para esta actividad, no necesitaremos ningún tipo de material.

La duración de la actividad será de una hora o incluso un poco más.

- **Imaginamos lo que pasará**

Esta actividad consiste en relatar una historia en la que el niño será el protagonista. La historia será contada por el profesor y el alumno seleccionado tendrá que cerrar los ojos para poder imaginárselo.

Un ejemplo del cuento es el siguiente:

Hoy hace un día soleado y bonito. Hace mucho calor porque ya se acerca el verano. Vas de camino al colegio a encontrarte con todos tus amigos.

De camino al colegio, te encuentras con que de repente empieza a llover y no entiendes el porqué. No llevas paraguas, ni nada para protegerte de la lluvia ya que, cuando has salido de casa, hacía mucho sol.

Llegas a clase solo, sin que nadie te haya ayudado a secarte y todos tus compañeros te miran muy raro por ir tan mojado, ya que a ellos los han llevado al colegio en coche.

Tu profesor, tiene que cambiarte de ropa con ropa que tienen de objetos perdidos del colegio y tú estás triste por no poder llevar tu camiseta favorita.

Al salir del colegio, ha ido tu madre a recogerte y le dan tu ropa mojada en una bolsa. Vas a casa y tu madre te ducha y por fin estas limpio.

Al acabar el cuento, se realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te has sentido cuando te ha mojado la lluvia?
- ¿Tuviste miedo de que tus compañeros no te aceptaran?
- ¿Qué sentiste cuando te cambiaron de ropa?
- ¿Has tenido miedo en algún momento del cuento?

En todo momento se le dejará claro al alumno que esto es una situación imaginaria, pero que es muy importante que piense que le pasa a él para poder responder a todas las preguntas.

Los objetivos que se quieren conseguir con la siguiente actividad son:

- Fomentar la empatía en niños
- Experimentar estar en una situación que no agrada.

Para esta actividad no se requiere ningún material

La duración de la actividad será de unos 45 minutos.

### *5.5.3 Bloque III. Regulación emocional*

Las siguientes actividades se realizarán durante la semana cinco y seis de la propuesta didáctica y nos ayudarán a aprender sobre la regulación emocional.

Como actividad final, construiremos el rincón de las emociones con todo el material trabajado durante la propuesta.

#### **- ¿Y si me pasara a mí?**

En esta actividad, lo que haremos será plantearles a los alumnos situaciones que pueden vivir en cualquier momento de su vida para poder saber qué reacciones tendrían. De este modo podremos analizar a cada alumno y ver de qué manera resuelven los conflictos.

Algunos ejemplos de las preguntas que pueden realizarse son estas:

- Vas al supermercado con tu mamá o con tu papá y quieres que te compren chocolate, pero tu papá o tu mamá no lo hace, ¿qué sientes?
- Estas en el recreo y ves a dos compañeros pelearse, ¿cómo lo solucionarías?
- Quieres jugar a un juego, pero tus amigos no quieren y jugáis a otro, ¿cómo te sientes?
- Realizamos una actividad en clase y no te sale bien y tienes que repetirla, ¿cómo te sientes?

- Ves que un compañero llora en el recreo porque nadie juega con él, ¿cómo lo solucionas?

Los objetivos que se quieren conseguir con esta actividad son:

- Conocer los sentimientos de los alumnos y sus reacciones ante las situaciones expuestas.

Para esta actividad, no utilizaremos ningún tipo de material.

La duración de esta actividad será de 30 a 45 minutos.

### - **Sujetamos la pelota**

Para crear un ambiente relajado, pondremos de fondo una música de relajación, bajaremos las persianas y se apagaran las luces del aula. Los niños, se tumbarán en el lugar donde se realiza la asamblea, cerrarán los ojos y seguirán las instrucciones del maestro.

Para empezar, el maestro les pedirá que inspiren y espiren lentamente mientras el maestro cuenta tres segundos para cada acción. Así, poco a poco irán relajando todo su cuerpo. Primero se concentrarán en sus manos, el maestro les dirá que tienen una pelota en ellas y que durante 5 segundos tienen que apretarla con toda la fuerza que puedan. Una vez pasen esos 5 segundos, soltarán toda la tensión a la vez que sueltan el aire. Esto se repetirá durante 4 veces.

Después bajaremos a los pies, y realizaremos exactamente lo mismo que con las manos. Esto se realizará con todas las partes del cuerpo, para que suelten tensiones.

Una vez finalizada la actividad, abrirán los ojos y se les explicara que éste es un sencillo modo de hacer que nuestro cuerpo se relaje y que es una actividad que pueden utilizar cuando se sientan nerviosos o quieran relajarse.

Los objetivos que se quieren conseguir con esta actividad son:

- Trabajar técnicas de relajación
- Gestionar nuestro autocontrol emocional

Esta actividad tendrá la duración de una hora.

- **Rueda de opciones**

Esta actividad ayudará a los niños a recordar opciones para canalizar emociones desagradables como la ira, el enojo, la rabia, la frustración...

Esta actividad consiste en, sentarnos con cada niño individualmente en un momento que estén relajados y receptivos y elaborar una lista con las cosas que puede hacer cuando se enfada en lugar de gritar o pegar.

Después imprimiremos el círculo (ANEXO II), escogeremos entre 4 y 8 opciones y dividiremos el círculo en tantas posiciones como ideas hemos tenido. Luego las dibujaremos y escribiremos en las porciones.

Cuando hayamos entrevistado a todos los niños, escogeremos las herramientas para relajarse que tengan en común todos y realizaremos una única rueda, la cual irá al rincón de las emociones que realizaremos al final de esta propuesta didáctica. (ANEXO III)

Así, cuando el niño se sienta desbordado y a punto de explotar, puede recurrir a su rueda para escoger una manera de gestionar esa emoción y ponerla en práctica.

Mientras hacemos la rueda, podemos recordarle al niño que todas las emociones son buenas y deben expresarse, pero que debemos esforzarnos para encontrar la mejor manera de hacerlo y así, no dañar a los demás ni a nosotros mismos.

Los objetivos que se quieren conseguir con esta actividad son:

- Reflejar en la rueda acciones que les relajen
- Identificar cuando están enfadados
- Ser conscientes que pueden acudir a la rueda siempre que lo necesiten

Los materiales que necesitaremos para la siguiente actividad son:

- Papel

- Pinturas
- Chincheta
- Cartulina
- Lapiceros

La duración de esta actividad será de una hora más o menos.

- **Termómetro emocional**

Individualmente, dibujaremos un termómetro en una cartulina en el que los números serán del 0 al 10. Cada día, cada niño deberá señalar como se siente según el número, siendo el 10 el más feliz y el 0 el más triste y tendrán que explicar el porqué. Después entre todos, intentaremos poner nombre a la emoción que predomina en cada niño.

Los objetivos que se pretenden conseguir con la siguiente actividad son:

- Tomar conciencia del estado emocional del momento
- Identificar la emoción que están sintiendo
- Identificar la expresión emocional apropiada.

Los materiales que utilizaremos son los siguientes:

- Cartulina para cada niño
- Lápices
- Pinturas

La duración de esta actividad será de unos 30-45 minutos.

- **ACTIVIDAD FINAL. EL RINCÓN DE LAS EMOCIONES**

Durante toda la propuesta didáctica hemos trabajado actividades con la finalidad de que los alumnos aprendan qué son las emociones, empaticen con los compañeros y gestionen sus emociones.

Todas estas actividades serán recogidas en un nuevo rincón para la clase, el rincón de las emociones.

En este, colgaremos los murales realizados a lo largo de la propuesta didáctica, dejaremos el libro *El monstruo de los colores* y colgaremos sus dibujos, también estará el termómetro para medir su estado de ánimo, la rueda de las opciones, etc.

Este rincón también se utilizará para cuando haya un conflicto entre los alumnos, puedan ir ahí para solucionar sus problemas y expresar lo que sienten sin ningún miedo.

El objetivo principal de este rincón es la creación de un lugar de calma para los alumnos.

## **6. EVALUACIÓN**

Lo que la evaluación permite es orientar y conocer lo que aprenden los alumnos y si el equipo docente lleva a cabo correctamente su práctica docente, y una vez se evalúa, saber si se puede mantener o hay que modificar algún criterio o metodología de las que se llevan a cabo. Lo que se pretende con la evaluación es, conocer, comprender, decidir y tomar decisiones en cuanto a la práctica docente. De este modo confirmaremos si el proceso de desarrollo y evolución de los alumnos, en relación a su nivel y características son las adecuadas.

Para llevar a cabo la evaluación de las actividades, utilizaremos una evaluación continua, que no solo evaluará el final del aprendizaje, sino que, mediante la observación y una tabla con los objetivos de cada actividad, la evaluación será continuada.

Para realizar este sistema de evaluación se empieza con la evaluación inicial, en la que es imprescindible conocer el punto de partida de nuestros alumnos, mediante las primeras actividades. Durante la propuesta didáctica se realizará una evaluación continua y al finalizar la propuesta, la evaluación final, en la que veremos la evolución

del alumno y si ha llegado a conseguir los objetivos marcados en esta propuesta de trabajo.

Esta manera de evaluar permite estar pendiente de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje dándonos la oportunidad de tenerlo todo en cuenta.

Al finalizar cada actividad rellenaremos una tabla como esta:

Tabla 1. Ejemplo de evaluación

	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Puede reconocer más de dos emociones básicas				
Ha expresado sus opiniones y pensamientos				
Entiende y puede explicar con sus palabras lo que significa emoción				

Cuando finalicemos la propuesta didáctica, se rellenará otra tabla de acuerdo con los objetivos propuestos en dicha propuesta.

Tabla 2. Ejemplo de evaluación

	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Puede reconocer y controlar sus propias emociones				
Reconoce las emociones de los demás				

Entiende que todas las personas sienten emociones en situaciones distintas				
Diferencia las emociones				

## 7. CONCLUSIONES

Los maestros y las maestras de educación infantil a día de hoy somos conscientes de la importancia de trabajar la educación emocional en el aula, para desarrollar la capacidad emocional y ser capaces de entender y manejar las emociones, así como la influencia que puede tener en cada uno de los alumnos, en su ámbito más positivo o negativo.

A día de hoy, podemos decir que se trata de un tema del que tenemos bastante información, pero todavía queda mucho por estudiar para qué se convierta en un método más efectivo. A pesar de ello, no se pueden negar los beneficios que tiene trabajar las emociones desde infantil. Según Dueñas Buey (2002, p 83) es fundamental estar educado emocionalmente para ser conscientes y capaces de observar un problema, analizarlo y poder solucionarlo positivamente, así como de ser capaz de crear y formar situaciones positivas que favorezcan nuestro día a día.

Un aspecto clave para trabajar en el aula las emociones, es la naturalidad, mostrar desde el primer momento que expresar las emociones no es malo, ya que es algo que entra dentro de nuestro desarrollo. En el caso de los maestros y las maestras debemos enseñarles a expresar sus problemas, intentar darles las claves más adecuadas para resolverlos y darles recursos para relacionarse. Por lo tanto, en la escuela deber tener la facilidad de expresar sus emociones y expresarlas positivamente, esto no quiere decir que evitemos el conflicto, pero que les enseñemos a tener un conflicto sano, dándoles claves para tener la capacidad de solucionarlos. Así conseguiremos un buen clima en el aula.

Con este trabajo se ha querido profundizar en el tema, darle la importancia que necesita y realizar una propuesta de actividades que se considera que son muy adecuadas para llevar a cabo el desarrollo emocional.

Se han estructurado las diferentes actividades en 3 bloques: identificación emocional, la empatía y la regulación emocional. Se cree que es una buena opción para ir adquiriendo progresivamente las diferentes habilidades que llevarán a nuestros alumnos a ser emocionalmente inteligentes.

Tras la realización del trabajo y el estudio de la bibliografía necesaria, podemos destacar que en general la educación emocional está adquiriendo mucha importancia dentro de las aulas físicas, pero no se está teniendo en cuenta del todo a nivel educativo desde el currículo. Es decir, las escuelas y los docentes son conscientes que la educación emocional es muy necesaria y que cada vez se necesita más dentro del aula, pero se necesita una renovación del currículo para ampliar los aspectos de la educación emocional y proponerla como un objetivo a desarrollar completamente en esta etapa.

Este trabajo no solo ha servido para diseñar una propuesta didáctica, sino que también para proporcionar la oportunidad de conocer profundamente el mundo de las emociones dentro del desarrollo infantil y que, sin duda, se podrá poner en práctica como futuros docentes en las aulas de educación infantil.

La realización de este trabajo ha supuesto un enriquecimiento tanto académico como personal, ya que no se contaba con tanta información acerca de las emociones.

Al no poder realizar esta propuesta didáctica en un aula real, es imposible certificar si se pueden conseguir los objetivos marcados y si los resultados son buenos para los alumnos.

## **8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Arbués Salazar, J. (2017). La innovación de las metodologías en educación infantil. (Trabajo de fin de Grado). Universidad de Zaragoza. Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/64963/files/TAZ-TFG-2017-3417.pdf>

- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación educativa*, 21(1), 12-18. Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Barcelona: Paidós.
- Brualdi Timmins, A. C. (1996). Multiple intelligences: Gardner's theory. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 5(1), 10.
- Cabello Salguero, M.J., (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niño/as de educación infantil. *Pedagogía Magna*. 11, 179.
- Carpena, A. (2016). *La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática*. Barcelona: Desclée de Brouwer
- De Andrés Viloria, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas*, 10, 109-111.
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional. Un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 5, 77-96. Recuperado de: <http://www.uned.es/educacionXXI/pdfs/15-01-01.pdf>
- Extremera, N., Fernandez-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista iberoamericana de educación*, 33(8), 1-9.
- Fernandez-Abascal, E. G., Gimenez Sanchez, M. P. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces. Recuperado de: <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Gardner, H., & Hatch, T. (1989). Educational implications of the theory of multiple intelligences. *Educational researcher*, 18(8), 4-10.
- Gonzalez Rey, F. L. (2000). El lugar de las emociones en la constitución social de lo psíquico: El aporte de Vigotski. *Educación y sociedad*, 21(71), 1. Recuperado de: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010173302000000200006&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010173302000000200006&script=sci_arttext)
- Hacer la familia*. Consultado el 15 de noviembre de 2020. Recuperado de <https://www.hacerfamilia.com/ninos/noticia-actividades-desarrollar-empatia-ninos-20150610131311.html>
- Howard, G. (1993). *Multiple intelligences. The theory in practice*. Basic Books

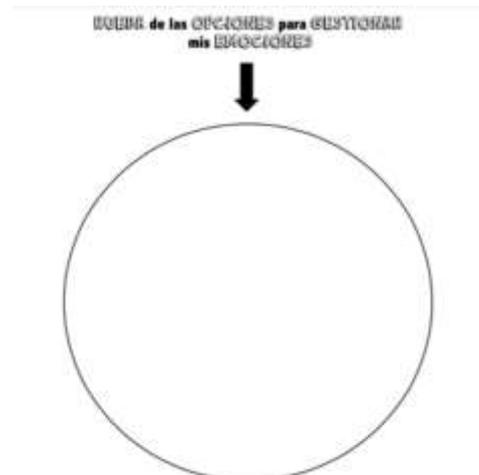
- Ley Órgánica 5/2007, de 20 de abril, de reforma del Estatuto de Autonomía de Aragón, Aragón: Boletín Oficial del Estado (2007)
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de los colores*. Barcelona: Flamboyant
- Molero Moreno, C., Saiz Vicente, E., & Esteban Martínez, C. (1998). Revisión Histórica del concepto de inteligencia: una aproximación al concepto de inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80530101.pdf?>
- Mora Mérida, J. A., Martín Jorge, M. L. (2007). La Escala de Inteligencia de Binet y Simon (1905) su recepción por la Psicología posterior. *Revista de Historia de la Psicología*, 28(2/3)307-313. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2384629.pdf>
- Moyano, N. (2017). *Psicología del desarrollo II*. Universidad de Zaragoza (no publicado).
- Pérez, N. y Castejón, J. L. (2007). La inteligencia emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad estrés*, 393-400.
- Pinterest*. Consultado el día 17 de noviembre de 2020. Recuperado de: <https://www.pinterest.es/>
- Psicología online*. Consultado el día 13 de noviembre de 2020. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/actividades-y-juegos-para-trabajar-la-empatia-en-ninos-3672.html#:~:text=Si%20queremos%20fomentar%20un%20buen%20desarrollo%20de%20su,en%20forma%20de%20charla.%20...%20Mas%20cosas...%20>
- Real Academia Española. (2019). *Emoción*. Real Academia Española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>
- Ribes, R., Bisquerra, R., Aguilló, M.J., Filella, G., Soldevila, A. (2005). Una propuesta del currículum emocional en educación infantil (3-6 años). *Cultura y educación*. 1, 5-17.
- Sánchez Santamaría, J. (2010). La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial. *Revista de la facultad de educación de albacete*, 1(25), 79-96.
- Zabala, M.L., Richard's, M.M., Breccia, F., López, M. (2018) Relaciones entre empatía y teoría de la mente en niños y adolescentes. *Pensamiento psicológico*, 2, 49.

## 9. ANEXOS

ANEXO I: MONSTRUO DE LOS COLORES. Llenas, A. (2012). *El monstruo de los colores*. Barcelona: Flamboyant



ANEXO II: CÍRCULO (RUEDA DE LAS OPCIONES)



ANEXO III: RUEDA DE LAS OPCIONES

