



**Universidad**  
Zaragoza

# **TRABAJO FIN DE GRADO**

## **LA DOBLE PERSPECTIVA EN LA GESTIÓN EMOCIONAL DE UN AULA DE INFANTIL**

Autora

Blanca Berenguer Enfedaque

Directora

Leticia Mosteo Chagoyen

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

“El bienestar emocional consiste en experimentar emociones positivas. Lo cual es lo más próximo a la felicidad. Pero para ello es necesario aprender a regular de forma apropiada las emociones negativas”.

Rafael Bisquerra

## INDICE

<b>1. RESUMEN</b> .....	3
<b>2- INTRODUCCIÓN</b> .....	5
<b>3. OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS</b> .....	6
<b>4.- CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA</b> .....	7
<b>4.1- ¿Qué son las emociones? Terminología básica.</b> .....	7
<b>4.2 La gestión emocional del profesorado en el aula</b> .....	13
<b>4.3 Programas de educación socioemocional para profesores</b> .....	19
<b>5. ENFOQUES Y PROGRAMAS PARA EL TRABAJO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL</b> .....	25
<b>5.1 Enfoque ECSEL. Una perspectiva internacional.</b> .....	25
<b>5.2 Programa “Aulas felices”, una perspectiva nacional</b> .....	30
<b>5.3 Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)</b> .....	33
<b>5.4 Educación emocional para niños de 3 a 6 años.</b> .....	35
<b>5.5 Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años.</b> .....	37
<b>5.6 Programa inteligencia emocional en educación infantil</b> .....	44
<b>6. CONCLUSIONES</b> .....	45
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	48

## **La doble perspectiva en la gestión emocional de un aula de infantil**

Elaborado por: Blanca Berenguer Enfedaque

Dirigido por: Leticia Mosteo Chagoyen

Presentado para su defensa en la convocatoria: 2020-2021

Número de palabras (sin incluir anexos): 14.234

### **1. RESUMEN**

La importancia de las emociones en el aprendizaje y el desarrollo humano ha sido un tema que ha despertado inquietud en las últimas décadas tanto dentro como fuera de las aulas. Es interesante ahondar en el tipo de herramientas que se brindan a los docentes y las metodologías aplicables dentro del aula, es decir, en la base que construirá el futuro aprendizaje de los niños.

Todavía es un terreno por explorar y trabajar puesto que cada plan de enseñanza de las universidades está enfocado de una manera distinta y generalmente no se incluye el campo de las emociones dentro del plan de estudios (salvo excepciones). Por otro lado, cabe destacar varias preguntas: ya soy docente, pero, ¿Y ahora qué?, ¿Cómo afronto el terreno emocional dentro de un aula?, ¿Estoy preparado/a para abordarlo?, ¿Tengo suficientes herramientas?

Este trabajo aborda una aproximación teórica del concepto de las emociones, así como a la gestión emocional del docente en el aula, ofreciendo un barrido por diversos programas de educación socioemocional para la formación de los docentes y varios tipos de programas y enfoques tanto a nivel nacional como internacional aplicables dentro del aula de infantil para trabajar y abordar situaciones o dinámicas con un origen emocional.

**Palabras clave:** emociones, gestión emocional, inteligencia emocional, programas y enfoques de educación.

## **ABSTRACT**

The importance of emotions in learning and human development has been a topic that has awoken interest in recent decades both inside and outside the classroom. It is interesting to delve into the type of tools provided to teachers and the applicable methodologies within the classroom, i.e., the foundation that will build the future learning of children. This is still a field to be exploited and worked on since each university teaching plan is approached in a different way and the field of emotions is generally not included within the curriculum (with some exceptions). On the other hand, it is worth mentioning several questions: “I am already a teacher, but what now?, How do I deal with the emotional field in the classroom?, Am I prepared to deal with it? And, do I have the right tools?”. This paper presents a theoretical approach to the concept of emotions, as well as the emotional management by the teacher in the classroom, offering several examples of socioemotional education programs for teacher training and several programs and approaches both nationally and internationally applicable within the early childhood classroom to work and deal with situations or dynamics with an emotional origin.

**Keywords:** emotions, emotional management, emotional intelligence, educational programs and approaches.

## 2- INTRODUCCIÓN

Cuando los niños viven la etapa de educación infantil, una de sus principales tareas es adentrarse en el mundo de las relaciones sociales. (Denham, 1998; Dunn, 2004).

La educación se ha centrado tradicionalmente en el desarrollo cognitivo, con un olvido generalizado de la dimensión emocional. Sin embargo, hay un acuerdo en que la educación debe orientarse al pleno desarrollo de la personalidad del niño. Esto implica que el desarrollo cognitivo debe ir de la mano con el desarrollo emocional.

El desarrollo emocional es un campo importante a trabajar como el resto, es relativamente novedoso y todavía queda mucho trabajo para normalizarlo como un aprendizaje más.

Educar la inteligencia emocional de los niños se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo y la mayoría de los docentes considera primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo y socio-emocional de sus alumnos.

Hasta hace relativamente poco tiempo se consideraba de forma errónea que las competencias afectivas y emocionales no eran una parte fundamental dentro de la formación del profesorado dando por hecho que la salud emocional de cada persona era un tema a tratar de forma externa a nuestra formación académica, mientras que para enseñar otras destrezas el docente debe poseer conocimientos y actitudes hacia la enseñanza de las mismas, así como superar una serie de pruebas y trabajos que se les facilitan en su formación académica.

Hace más de diez años que se escucha hablar de Inteligencia Emocional. Pero ¿qué es? ¿para qué sirve? Hoy se sabe que la mayoría de las habilidades que nos conducen a una vida plena son emocionales y no intelectuales. Aprender a regular las emociones y las de los que nos rodean forma ya parte de los planes de estudios de algunos centros. (Viloria, 2005).

Las habilidades emocionales, afectivas y sociales que el profesor debe incentivar en el alumnado también deberían ser enseñadas por un equipo docente que domine dichas capacidades. Una vez se da el salto a la docencia, el profesorado se encuentra concienciado de la necesidad de trabajar la educación emocional en el aula, pero en la

mayoría de las ocasiones no disponen de la formación adecuada, ni de los medios suficientes para desarrollar esta labor y sus esfuerzos con frecuencia se centran en el diálogo continuo ante el cual el alumno responde con una actitud pasiva o simplemente no se muestra receptivo.

En este documento repasaremos y ahondaremos en el porqué de la importancia de una correcta formación en este campo, daremos voz a diversas formaciones que existen hoy en día para el profesorado. Una vez se clarifique esta parte, pasaremos a tratar la manera de plasmar la educación emocional a través de diversos programas y enfoques llevados a cabo tanto a nivel nacional como internacional, basados en aprendizajes sociales y cognitivos que se pueden llevar a cabo dentro de un aula y que dan la posibilidad de trabajar paulatinamente las emociones, los conceptos que las acompañan y las distintas situaciones que se pueden dar en algún momento de la profesión.

Es por esto que, a la hora de analizar la respuesta educativa en cuanto a educación emocional, es necesario partir de una aproximación conceptual del término emoción, que considere aspectos ya consensuados y otros en los que pueden existir distintas perspectivas según las distintas teorías. El objetivo es dar forma al concepto y delimitarlo, como paso necesario para focalizar y analizar la realidad educativa en este campo.

### **3. OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS**

El objetivo y los subobjetivos que definen este trabajo están dentro de un nivel teórico conceptual que abarca un barrido exhaustivo dentro de la doble perspectiva de la gestión emocional, la cual contiene la parte académica y formativa, así como la parte más práctica basada en diversos programas y enfoques llevados a cabo en distintas partes del mundo. A continuación, se especifica el objetivo general y los objetivos más específicos:

**Objetivo general:**

- Visibilizar la formación emocional en la trayectoria profesional de los docentes en España.

**Objetivos específicos:**

- Promover el desarrollo de las competencias emocionales del profesorado.
- Mostrar diferentes tipos de programas y enfoques para gestionar las emociones dentro de un aula de educación infantil.

## **4.- CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA**

### **4.1- ¿Qué son las emociones? Terminología básica.**

Gestionar las emociones de una manera óptima es cada vez más importante en todos los aspectos de la vida. (Fernández-Berrocal y Extremera-Pacheco, 2002). Históricamente los sentimientos no eran considerados como un tema en el que ahondar y por tanto no solían ser expresados por ser considerados irracionales o contrapuestos a lo intelectual.

El punto de inflexión vino a través de Gardner en 1983 con su teoría de las inteligencias múltiples, ampliando el concepto de inteligencia a siete tipos, incluyendo la inteligencia inter e intrapersonal, las cuales hablan sobre este concepto. En 1990 Salovey y Mayer dieron un paso más allá acuñando el término de “inteligencia emocional” como la capacidad de supervisar los sentimientos y emociones propias y de los demás, diferenciarlas y usar esta información para así dirigir los pensamientos y las acciones. Sin embargo, no fue hasta el mundialmente reconocido libro de la “Inteligencia emocional” (Goleman, 1997), cuando las habilidades emocionales pasaron a considerarse competencias cognitivas básicas, reconociendo el valor que tenían.

Los niños desde muy pequeños manifiestan sus emociones de manera espontánea, sin filtros y sin ningún tipo de autorregulación, que es un concepto que irán adquiriendo a lo largo del tiempo si el aprendizaje social y las circunstancias resultan óptimas. (Fernández-Berrocal, 2008). La experimentación de emociones es necesaria para que todas ellas afloren, la clave de todo esto es aprender a regularlas y a gestionarlas de manera que el niño/a sea consciente de lo que ocurre y actúe de manera cabal. Muchos problemas del comportamiento en niños tanto en la etapa de infantil como de primaria se asocian a un

déficit en competencias sociales y habilidades para la regulación de emociones, tolerancia a la frustración o resolución de problemas.

Daniel Goleman (1996) sostiene que hace falta "escolarizar las emociones". Muchos países son pioneros en la implantación de programas educativos, técnicas, métodos o herramientas que lo que buscan es mejorar e incrementar el desarrollo tanto emocional como social de los niños para poder lograr mejorar y trabajar su inteligencia emocional.

Las emociones están relacionadas con todo tipo de aspectos que forman a un ser humano; está relacionada con la educación, lo social, las relaciones con las personas etc. Una emoción es fruto de un suceso que provoca algo diferente dentro del organismo, por tanto, no es la situación si no la manera en la que abordamos y resolvemos dicha situación la que provoca dicha emoción.

Dentro del concepto de emoción tenemos tres teorías principales que hablan sobre el mismo y están basadas en la fisiología, las cogniciones y la interacción de factores físicos y mentales. Estas teorías son:

-Teoría de James (1884) y Lange (1885): estos autores diseñaron una teoría completamente revolucionaria frente a lo que en aquella época se consideraba como emoción. Según estos autores cuando se procesa cualquier cosa o situación que nos produce miedo, lo primero que se activa es la reacción fisiológica o física a dichos estímulos para posteriormente avisarse a uno mismo de que esta "sintiendo miedo en ese momento". Estos estímulos podrían ser espasmos musculares, aumento del ritmo cardíaco, sudoración etc. Posteriormente diversos estudios basados en la estimulación eléctrica cerebral desbancaron esta teoría

-Teoría de Cannon (1927) y Bard (1938): estos autores criticaron la teoría de James y Lange puesto que su postura era completamente distinta a la de los anteriores autores. Sostienen que la emoción precede a la respuesta fisiológica o física. Las emociones preparan a nuestro organismo para responder ante una situación de emergencia. El sujeto siempre intentará adaptarse al medio y a las situaciones que le toquen vivir.

-Teoría de los dos factores (Schachter-Singer, 1962): esta teoría mantiene que las emociones son provocadas tanto por procesos fisiológicos o físicos (por ejemplo la

activación del sistema nervioso) como por procesos cognitivos que intentan analizar los motivos de esa situación.

La primera teoría explica las emociones únicamente desde la fisiología, la segunda desde la cognición y la tercera basa su teoría en la interacción de la primera y la segunda (factores fisiológicos y cognitivos).

“Nuestras emociones pueden ser más rápidas que nuestras interpretaciones de una situación, lo cual implica que: sentimos algunas emociones antes de pensarlas y que algunas vías nerviosas implicadas en la emoción no pasan por las áreas corticales vinculadas al pensamiento”. (Zajonc. 1980, 1984)

De entre los diferentes acercamientos a la inteligencia emocional, la teoría desarrollada por J. Mayer y P. Salovey (1990), sigue siendo la más defendida y respaldada a nivel empírico, según Fernández-Berrocal y Extremera (2003). Para estos autores la inteligencia emocional es la capacidad para interpretar tanto las propias emociones como las del resto de personas.

Salovey y Mayer distinguen cuatro dimensiones en su modelo de habilidad de inteligencia emocional de 1997 (Gómez, 2015):

1. Capacidad para percibir y expresar tanto las emociones propias como las del resto de personas.
2. Utilizar las emociones de manera que se facilite el pensamiento.
3. Capacidad para entender y analizar emociones, así como la utilización del conocimiento emocional.
4. Habilidad de regulación de emociones.

Para regular y gestionar dichas emociones es necesario adquirir y comprender el concepto de regulación emocional. La regulación emocional puede afectar al establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales y estas relaciones se pueden regular a través del ambiente social que se dote a dichas relaciones.

Se podría definir el concepto de regulación emocional como la capacidad para poder gestionar las emociones de forma correcta y de esta manera capacitarse para permanecer en distintos contextos. Regular es sinónimo de “moldear” o “reglar” y esto se traduce en aumentar o disminuir la intensidad de esa emoción en base a una serie de factores cognitivos y sociales que permiten al niño identificar esa emoción y actuar de una manera u otra ante la misma. (Izzedin y Cuervo, 2009).

Por otro lado, según Serrano (2021) la regulación emocional es “el proceso por medio del cual ejerces una influencia sobre las emociones que sientes, sobre cómo las experimentas y sobre cuándo y cómo las expresas”; en otras palabras, tú eres dueño de tu vida, tus pensamientos y tus emociones y decides como gestionarlos y expresarlos a los demás. Cuando eres un niño, también eres dueño de todo esto, pero no tienes las herramientas suficientes para afrontar esa gestión y expresión de la que hablamos. Los elementos capaces de regular las emociones son de carácter interno al igual que los niños o la capacidad de autocontrolarse, pero también son externos como la acción que ejercen los padres sobre los niños.

En el primer año de vida de un bebé comienza su periodo de adaptación a su rutina de sueño y de vigilia, así como a su alimentación. En este primer año hay una dedicación más profunda al estado emocional del niño puesto que su dependencia es total. El bebé aprende a calmarse emocionalmente de manera innata succionando un objeto o visualizándolo en su entorno. Poco a poco esto va cambiando y entra en juego la voz y el estímulo humano y más concretamente la de sus progenitores

En presencia de las personas de su entorno, el bebé se siente seguro y afectivamente protegido, por lo que trata de estar rodeado de personas conocidas, en especial la figura de apego y alejado de los desconocidos. (Clemente y Adrián, 1997).

Se ha realizado un estudio en España dirigido por los autores Ato, González y Carranza en el año 2004 en el cual se observaron diferencias en la actuación de los bebés de doce meses cuando la figura materna se encontraba presente o no. Cuando la madre estaba presente e interactuaba con el bebé estos tenían acciones más autónomas, a diferencia de cuando la madre estaba ausente.

Los niños están afectados por dos grandes problemas: menos atención en casa y una creciente influencia de los medios electrónicos. Su desarrollo emocional es mucho más vulnerable por las privaciones de afecto a las que están expuestos. Muchas veces existe una ausencia de modelos para desarrollar competencias que necesitan para sociedad que les ha tocado vivir. Les es difícil manejar la ansiedad y la agresividad para desarrollar la empatía necesaria para la socialización con los compañeros y adultos. (Shapiro, 2001).

El autocontrol de la emoción surge muy tempranamente influenciado por la reactividad del bebé a la estimulación ambiental desagradable (Fox y Calkins, 2003). Las respuestas iniciales a la estimulación del ambiente estresante (ruidos o luces fuertes, por ejemplo) provocan reacciones fisiológicas o comportamentales de diferentes calidades e intensidades. Esos inicios se reconocen como de malestar o de bienestar y son el origen de lo que posteriormente conoceremos como miedo, cólera, alegría, etc. (Rothbart y Bates, 1998). Por tanto, el comienzo de un autocontrol emocional se encuentra en el propio estado emocional del niño, el cual puede ser reconocido desde el nacimiento del bebé.

Para los niños los problemas de control emocional más relevantes se relacionan con la incapacidad de tolerar la frustración, regular el enfado y el controlar los comportamientos agresivos.

En la etapa de educación infantil los niños comienzan a tener sus primeras relaciones afectivas, sus primeros amigos y a sufrir sus primeros rechazos por parte de sus iguales. En esta etapa las relaciones afectivas son inestables y también se puede observar el inicio de relaciones íntimas y duraderas a lo largo del tiempo (Dunn, 2004; Rubin, 1980).

A partir de los tres años y hasta los seis aproximadamente, cuando comienzan su etapa escolar el miedo y la rabia que imperaban como las principales emociones sufridas anteriormente comienzan poco a poco a disminuir para dar paso a otro tipo de emociones de carácter moral como sería la vergüenza o la culpa ya que van experimentado diversas experiencias fuera de su entorno más cercano. (Clemente y Adrián, 1997)

Cuando los niños están en la escuela siguen una serie de normas y hábitos mucho más lineales y constantes que en otros ámbitos y es aquí cuando tienen muchos más momentos para trabajar y controlar sus sentimientos y emociones de manera autónoma.

La autorregulación es una consecuencia de la regulación entre varias personas, por lo que el desarrollo de la autorregulación en los primeros años de un niño puede ser fortalecido con el apoyo, instrucción y refuerzo proporcionado por el profesorado. El control de estas emociones no podría ser posible en muchos casos sin un correcto feedback y supervisión del docente en el aula.

Existen una serie de actividades o estrategias para enseñar, adaptar y trabajar la autorregulación en niños, algunas de ellas son las siguientes (Alabau, 2021):

- Autoconciencia: consiste en aprender a distinguir y evaluar tanto los elementos que debemos mejorar como los que ya son correctos. Es beneficioso para el niño que sepa expresar como se considera a el mismo detalladamente para poder recibir consejos de sus personas cercanas.
- Planificación: crear planes con los niños para marcar una serie de pequeños objetivos a corto plazo que pueden dar paso a unos objetivos más sólidos a largo plazo. Esto aumenta el número de evaluaciones positivas sobre uno mismo y por tanto la motivación del niño/a aumenta.
- Entrenamiento en solución de problemas: consiste en enseñar a los niños a identificar el problema de forma planificada y a enfrentarse al mismo ofreciéndole diversas herramientas para que el intente escoger la más favorable al tipo de problema al que tiene que hacer frente.
- Entrenamiento con respiración y relajación: estas dos técnicas fomentan la autorregulación corporal, la tranquilidad y la serenidad ante posibles conflictos o problemas. Son beneficiosos para conectar física y mentalmente con uno mismo y encontrarse disfrutando de sus numerosos beneficios cognitivos.

La motivación está estrechamente relacionada con la emoción y su autorregulación. La motivación hay que buscarla a través de la emoción. Trabajando diariamente se llega a conseguir una buena automotivación que da paso a la productividad y la autonomía por voluntad propia, dejando a un lado el pesimismo y el aburrimiento. Esto es una de las

asignaturas pendientes dentro de la educación de nuestro país y algo que tenemos que trabajar y mejorar diariamente entre todos. (Alabau, 2021).

Por otro lado, Freedman (2004) define el concepto de inteligencia emocional como la capacidad que nos produce una serie de emociones como el disfrutar, querer, triunfar en tu día a día etc. Considera la inteligencia emocional como un algo innato que se va remodelando y actualizando según te vas forjando íntegramente como persona.

Otros autores como Oriol (2004) la definen como un parte del ser humano mental que nos motiva para seguir viviendo.

Para Hein (2004) la inteligencia emocional es una habilidad mental de la que todos gozamos puesto que es algo que se posee desde el nacimiento. Nos aporta un aprendizaje emocional que nos permite controlar las emociones, con el claro objetivo de mejorar y dar longevidad a la salud, felicidad y supervivencia. Lo más importante es, que permite utilizar las emociones en la solución de los problemas, ser creativo y manejarse socialmente de una forma más fluida.

## **4.2 La gestión emocional del profesorado en el aula**

“Las emociones son el corazón de la enseñanza (Hargreaves, 1998), y el profesorado es la figura clave para hacerlo latir”. (Ashiabi, 2000)

Normalmente el papel que desempeñan las emociones en los niños es un campo muy estudiado y en el que continuamente buscamos ahondar e intentar investigar para poder comprender y actuar bien, sin embargo, el papel que se le otorga al profesorado en cuanto a la gestión de su inteligencia emocional es algo menos estudiado, pero igualmente fundamental en esta carrera de fondo. Podríamos decir que ambas partes se complementan, es decir, si el profesorado no goza de una correcta gestión emocional intrapersonal es complicado que sepa educar y proporcionar a los niños herramientas correctas para que ellos mismos aprendan a autogestionar sus emociones. Para buscar equilibrio es necesario tener primero tu propio equilibrio.

La escuela es uno de los medios más importantes a través del cual el niño aprenderá y forjará su personalidad. Por tanto, en la escuela se debe plantear enseñar a los alumnos a

ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palien sus efectos negativos. (Viloria, 2005)

Entre los diversos argumentos que existen para justificar la educación emocional, Álvarez (2001) señala los siguientes:

-Situaciones vitales: igual de importantes que las educativas, pero no nos competen en esta tesis.

-Situaciones educativas:

- La finalidad de la educación es el desarrollo completo de la personalidad de los niños. En este desarrollo podemos distinguir dos tipos de desarrollo: el emocional y el cognitivo.
- El informe Delors señala cuatro pilares de la educación: aprender a conocer; aprender a hacer; aprender a convivir y aprender a ser. Estos dos últimos se relacionan con la inteligencia interpersonal e intrapersonal y, por tanto, con la educación emocional.
- El rol tradicional del profesor, centrado en la transmisión de conocimientos, está cambiando. La sociedad globalizada en la que vivimos permite la obtención inmediata de información en cualquier lugar y momento a través de los dispositivos electrónicos. Conocerse a sí mismo y comprenderse es algo fundamental puesto que dentro de este autoconocimiento, uno de los aspectos más importantes es la dimensión emocional.
- La educación es un proceso que consta de un profundo trabajo en la relación entre personas y todas aquellas relaciones entre personas contiene un componente emocional.

El profesorado debe brindar dentro del aula a los niños una serie de conceptos que ellos mismos poco a poco irán interiorizando y aprendiendo a trabajar. Algunos de ellos son una correcta estimulación y expresión de los sentimientos positivos, las emociones negativas (por ejemplo: la ira, la envidia, los celos, la impaciencia...) y la creación de

ambientes (actividades, talleres, dinámicas, rincones...) que desarrollen en el niño una buena capacidad socioemocional y de resolución de conflictos interpersonales.

Por otro lado, el día a día dentro del aula permite al niño exponerse a una serie de experiencias que se pueden resolver mediante herramientas y estrategias emocionales de aprendizaje y escucha a los compañeros, respeto en el turno de palabra y valoración de los sentimientos del compañero (empatía) que el docente les va brindando a lo largo del tiempo.

Las investigaciones en cuanto a la vinculación de la inteligencia emocional del profesorado con su trabajo docente son pocas, concretamente en educación infantil. A nivel general, el profesorado es consciente de la importancia que tiene la educación emocional en su profesión, pero carece de la información suficiente y los recursos necesarios para ponerla en práctica dentro de un aula. Los estudios sobre las características emocionales del profesorado o sobre su influencia en el alumnado son relativamente novedosos.

Es obvio que el profesorado debe ser capaz de regular sus sentimientos y pensamientos personales antes de que pueda educar en emociones a los niños. Sin embargo, no puede darse por hecho que la edad o la experiencia docente habiliten automáticamente para esta labor.

La gestión positiva de los sentimientos implica un complejo conjunto de habilidades que son las siguientes: regulación emocional (de las propias emociones y la respuesta a emociones externas), autonomía personal (autoestima, actitud positiva...), inteligencia interpersonal (habilidades sociales, respeto por los demás, comunicación asertiva...) y habilidades de vida y bienestar (identificación de problemas, solución de conflictos...). Este currículum emocional implica un trabajo de autogestión interno durante toda la vida y un constante examen diario de uno mismo.

El bienestar emocional del profesorado es directamente proporcional a un desarrollo emocional positivo de sus alumnos. Ser hábil emocionalmente hablando tiene un impacto muy positivo en el clima dentro del aula y el rendimiento académico de los alumnos. (Durlak *et al.*, 2011; Ros, Filella, Ribes y Pérez, 2017).

Cualquier persona puede sentirse emocionalmente incompetente en algún momento, pues no hemos recibido una preparación de calidad para ello. Es muy importante saber discernir entre lo personal y lo profesional, dejar fuera de tu trabajo los posibles problemas personales, el estrés, la preocupación y volcarte de lleno en tu trabajo. Resetear tu mente y ser capaz de ver al niño sin ningún tipo de prejuicio o filtro que discierna tu objetividad y profesionalidad. Es un trabajo complejo que el ser humano puede llevar a cabo, el control de su mente y su inteligencia emocional.

Las habilidades emocionales del profesorado es algo que se debería de trabajar desde la base como el resto de personas, es decir, desde el principio de la formación académica. Cuando decides formarte como profesor y comienzas los estudios, no existe una o varias materias como tal que traten este tema.

Las destrezas comunicativas y emocionales son las principales en la formación académica de un docente, sin embargo, siempre se habla desde la perspectiva del niño, pero ¿dónde queda nuestra propia perspectiva? No todo el mundo es válido para trabajar con niños y no todas las situaciones y etapas personales habilitan a una persona para saber llevar una clase.

Otro de los aspectos positivos a resaltar de una buena salud emocional de los docentes es el carácter preventivo que ello conlleva, es decir, se desarrollan una serie de procesos de regulación emocional que previenen y regulan todos los factores negativos que provoca el estrés de los docentes.

En resumen a lo hablado hasta ahora en materia de profesorado, una correcta formación inicial y continua durante toda la práctica docente posibilitaría la formación de una base sólida en la parte emocional y esto proporcionaría soltura y la capacidad de enseñar al alumnado una serie de conceptos emocionales importantes que deben asentar desde pequeños; algunos de ellos son: aprender a identificar sus emociones, usarlas para simplificar la comprensión y entender la causa de las mismas para poder aprender a regularlas.

Por tanto, la formación inicial y la continua deberían dotar de un bagaje sólido en materia de emociones que permitiera enseñar al alumnado a: identificar las emociones propias y

ajenas a través del lenguaje corporal, utilizarlas para facilitar la comprensión y la acción y entender sus causas (Denham, Basset y Zinsser, 2012).

En nuestro país, la orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, para el ejercicio de la profesión de Maestro/a en Educación Infantil, habla en sus doce objetivos de esta necesidad de educación emocional, a través de los siguientes objetivos: promover y facilitar los aprendizajes en la primera infancia, desde una perspectiva globalizadora e integradora de las diferentes dimensiones cognitiva, emocional, psicomotora y volitiva; fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución pacífica de conflictos; reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás; y promover la autonomía y la singularidad de cada estudiante como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.

La autora de este TFG se atreve a plantear una hipotética asignatura que sería beneficiosa implantar durante la carrera para formar profesores no solo de infantil, sino también de primaria y secundaria. Se podría llamar por ejemplo “educación emocional para profesores” y en ella podríamos abarcar diversos conceptos clave dentro de la educación emocional que nos permitirían llegar con una preparación emocional mucho más sólida y asentadas. Algunos de estos conceptos serían la educación moral y la competencia social, así como otros muchos que sería conveniente trabajar.

Dentro de la asimilación de estos conceptos sería interesante realizar talleres, actividades, charlas, trabajos, casos prácticos etc. para poder afianzar e interiorizar los conceptos de manera que la materia no se quede en un trabajo meramente teórico y repetitivo. Experimentar y poner en práctica todo esto sería la mejor forma de cimentar correctamente nuestra formación.

El profesorado que ejerza su función y carezca de una formación inicial debería tener la oportunidad de acceder a una formación continua en educación emocional, independientemente donde viva. En comunidades autónomas como Murcia o País Vasco la oferta formativa en habilidades emocionales dentro del aula está en torno a un 5%, siendo la elección de tan solo un 12,5% del profesorado. (Martínez y Rodríguez, 2017).

A día de hoy, es decisión de cada docente seguir formándose o reciclando sus conocimientos y destrezas emocionales para poder beneficiarse de ello tanto dentro como fuera del aula; solo una parte del profesorado da el paso. A pesar de ello, el profesorado en activo de educación infantil muestra mayor inteligencia emocional que el resto. (Cejudo y López, 2017).

Fernández (2008) dice textualmente que “en nuestras escuelas ya no es suficiente conseguir un buen rendimiento del alumnado, el éxito del profesorado queda también vinculado a desarrollar personas integradas en la sociedad, con herramientas sociales y emocionales que les permitan afrontar los desafíos de la vida cotidiana”.

El papel de la familia en cuanto al desarrollo y avance emocional en los niños ha sido algo muy investigado, mucho más que el papel del profesorado. Esto puede ser debido a que lo emocional siempre ha estado socialmente más relacionado dentro del núcleo familiar que en el educativo, el cual siempre se ha enfocado más a los términos meramente académicos. (Denham, Bassett y Zinsser, 2012).

Al ser un proceso continuo y permanente debe ser iniciado desde la primera infancia, y concretamente debe empezar en la familia y continuarse en la escuela. Para ello, tanto padres como profesores deben tener la capacidad para llevarlo a cabo y deben sentirse con suficiente preparación para poderlo realizar bien.

### **4.3 Programas de educación socioemocional para profesores**

La escuela es uno de las principales bases en las que el niño recibe mayor influencia y soporte (en diversos aspectos tanto cognitivos como sociales). Es necesario enseñar a los alumnos a que sean emocionalmente más competentes, otorgándoles herramientas y recursos emocionales básicos que les permitan protegerse de situaciones negativas para ellos o a mermar los efectos negativos que estas situaciones podrían provocar en ellos.

La formación se puede realizar tanto en las universidades dentro del plan de estudios de la propia carrera como a través de cursos y formaciones en los centros. La opción más lícita es recibir formación dentro del plan de estudios de la carrera, sin embargo, no solo se puede quedar ahí ya que debe ser un proceso de formación continua, no se sigue una linealidad en el tiempo, no experimentamos siempre las mismas situaciones. La vida va avanzando dentro y fuera del aula y los recursos que se requieren están en continuo cambio y deben ofrecer un paralelismo con la evolución a lo largo del tiempo. Los conocimientos que se pueden asimilar en este tipo de formaciones no excluyen de las situaciones complejas dentro del aula si no que ayudan a enfrentarse a las mismas para saber afrontarlas de forma más positiva a través de un abanico más amplio de recursos.

Goleman (1996) apunta que es necesario tener una serie de habilidades para poder gestionar las emociones propias, así como las de los demás. Si los niños aprenden desde que son pequeños hasta que logran cursar sus estudios universitarios u otros semejantes serán más íntegros, cívicos y mejores estudiantes. Considera que el aula se está abriendo cada vez más a trabajar, desarrollar y corregir las destrezas emocionales.

España no goza de un profundo trabajo de investigación sobre la importancia de la adquisición de los maestros de las competencias socioemocionales. Sin embargo, los países como Inglaterra, Escocia, Reino Unido, Australia y Nueva Zelanda tienen una trayectoria y un recorrido en el estudio de este tema mayor. Por ejemplo, Estados Unidos invierte grandes cantidades de dinero al año en programas de formación del profesorado en competencias y, concretamente, en las sociales y emocionales. (Pertegal, Castejón y Martínez, 2011)

La importancia de la Educación Emocional, ha provocado un creciente interés por la elaboración de materiales y programas que, de manera sistemática, ayuden al profesor en su tarea de favorecer las relaciones socioafectivas entre sus alumnos. (Viloria, 2005)

Algunos programas de interés para la formación del profesorado para la enseñanza de estas competencias son:

1. El Programa de educación socioemocional *SEA* que se basa en el desarrollo de habilidades socioemocionales, así como la regulación emocional y la adaptación social a través de técnicas de atención plena. Consta de 18 sesiones y se llevan a cabo actividades tanto individuales como colectivas. Este programa se puede aplicar tanto a docentes como alumnos puesto que va dirigido principalmente al ámbito educativo, sin embargo, también podría utilizarse en otros ámbitos como los sociales o clínicos. Utiliza técnicas de psicología positiva o mindfulness.

2. Programa *SEAL* (Social and Emotional Aspects of Learning) se está llevando a cabo en Reino Unido. El objetivo de este programa es potenciar una resolución de problemas de carácter afectivo-emocional, crear buenos hábitos emocionales y formar niños con un compromiso y responsabilidad tanto hacia ellos mismos como hacia los demás. Se compone de cinco habilidades: autoconciencia, regulación emocional, motivación, empatía y habilidades sociales distribuidas en dos áreas distintas: el área intrapersonal la cual incluye las tres primeras y el área interpersonal que incluye las dos restantes.

3. Programa *P.E.C.E.R.A.* (Programa Educativo de Conciencia Emocional, Regulación y Afrontamiento) de Muñoz Morales (2006) el cual surge fruto de una investigación llevada a cabo en doce centros del País Vasco. Este programa busca trabajar en la prevención del estrés psicosocial en los docentes a través del desarrollo y mejora de competencias emocionales y con ello forjar una bases sólida a la hora de intervenir en el campo emocional con los alumnos.

4. El Programa *CARE* (Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education). Es un programa americano de desarrollo profesional orientado para los docentes que proporciona técnicas, herramientas

y recursos para reducir el estrés que genera el trabajo dentro de un aula (sea de la edad que sea) prevenir y aprender a gestionar el agotamiento mental y todo ello provoca que el docente mejore en la ayuda que se les brinda a los estudiantes para que ellos puedan mejorar en todos sus ámbitos (social, emocional y académico). Se ofrece a los docentes llevar a cabo de forma intensiva el programa durante cuatro días dedicándose exclusivamente al mismo, también tienen la opción de llevarlo a cabo los fines de semana.

5. Instrucción didáctica y actividades experienciales como “roleplaying” (Emotion skills instruction): en las que se reconocen las propias emociones. El “roleplaying” comenzó a trabajarse en la década de los sesenta. A través de dinámicas grupales, todos los participantes intervienen y escuchan a los demás. Se lleva a cabo un proceso de trabajo en el que se fomenta la correcta resolución de conflictos, trabajar la paciencia, la escucha activa, la toma de decisiones etc. Por otro lado, la instrucción didáctica permite a los docentes lograr o mejorar su sensibilidad hacia los alumnos, incidiendo en el interés por cubrir sus necesidades académicas y emocionales, así como aprender a regular sus propias emociones en situaciones conflictivas dentro del aula.

6. Prácticas de reducción del estrés a través de actividades de mindfulness, períodos cortos de silencios, reflexión y escucha a los demás. Los docentes pueden optar por realizar formaciones básicas sobre el campo del mindfulness. Una de estas formaciones es: “primeros pasos en la práctica del mindfulness” en la cual se llevan a cabo las técnicas más básicas de esta disciplina a través de casos prácticos. Otro curso de carácter teórico sobre el mindfulness es el llamado “Mindfulness y la demitificación de la atención plena”; en este curso se lleva a cabo una investigación teórica de este tema y el docente es capaz de formarse en la base de esta técnica, la cual es sinónimo de la educación emocional.

7. Prácticas para empatizar con los demás, para promover la empatía y la preocupación a través de técnicas de silencio y reflexión, las cuales se basan en crear comprensión en las emociones ajenas mostrando de esta manera cariño, afecto, interés, comprensión etc. Estas actividades ayudan a los profesores a escuchar de forma óptima a sus alumnos y a estar más receptivos en cubrir sus necesidades.

8. Programa SEL (Social and Emotional Learning): es un programa de aprendizaje social y emocional que consta de un reconocimiento de su efecto positivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como una buena herramienta para el trabajo de la innovación y el cambio dentro del aula. Este programa ayuda a desarrollar competencias que mejoran y simplifican las interacciones en el ámbito emocional desde el nacimiento de un niño hasta su edad adulta.

En el ámbito de la docencia, aquellos que posean habilidades SEL han pasado por una serie de fases dentro de la formación en este programa, a continuación, paso a nombrarlas y explicarlas brevemente:

-Formación centrada en las emociones: aprender a reconocer, identificar, manejar y regular las emociones de uno mismo y las causas que las provocan dentro del aula. En las primeras sesiones, se enseña a los docentes las estrategias que pueden utilizar ellos mismos y con sus alumnos para crear un ambiente emocionalmente estable dentro del aula.

-Mindfulness y reducción del estrés: basado en la meditación y otras técnicas como la relajación y yoga. Esta técnica, como ya hemos explicado en otro de los programas, se está utilizando en el ámbito educativo para ayudar a los profesores canalizar mejor sus emociones dentro del aula, ser más reflexivos y más flexibles.

-Rutinas SEL: son pequeños consejos y trucos para los docentes, por ejemplo, contar hasta diez, parar y respirar profundamente, levantar los brazos, formar filas etc. Sería interesante que estos consejos se integraran como un recurso más dentro del para trabajar con los profesores, estudiantes y personal del centro porque se necesitan para el trabajo dentro de la escuela y del aula.

-Creación de conciencia emocional: trabajando y mejorando la expresión de las emociones dentro del aula. Para que esto se lleve a cabo con éxito, los profesores tienen que dar ejemplo.

-Trabajar la reflexión en el día a día dentro del aula: tratando de comprender el porqué de que las cosas sucedan de una manera determinada, el cómo ocurren las cosas y cómo se podrían cambiar para mejorarlas.

8. Modelo de Mayer y Salovey de inteligencia emocional (1997): estos autores estructuran su modelo en un grupo de habilidades que contienen tanto los procesos psicológicos más básicos como podría ser percibir una emoción, como los procesos más complejos que vendría a ser la regulación de esa emoción y la mejora de la inteligencia emocional e intelectual. Por tanto, estamos hablando de un modelo jerárquico que parte de las habilidades más básicas para poder llegar a gestionar las más complejas. A continuación, paso a citar las habilidades que se trabajan dentro de este modelo: percepción y expresión de las emociones, conocimiento emocional y la regulación de las emociones.

Al hilo de este modelo que se acaba de explicar Brackett et al (2007) proponen un programa de aprendizaje socioemocional en la región de Valley Stream, en el condado de Nassau (Nueva York). Este programa recoge dos talleres tanto para docentes como para el personal que trabaja dentro del colegio. Se trabajan técnicas y estrategias para concienciar de la importancia de la inteligencia emocional y como mejorarla a la hora de utilizarla en cualquier ámbito de la vida a través de estrategias y actividades que se lleva a cabo en dichos talleres.

En España existen algunos programas dirigidos al ámbito emocional y de aprendizaje socio afectivo que enseñan a los docentes habilidades socioemocionales que ayudan a conseguir el bienestar personal dentro del aula (Fernández–Berrocal, 2008). Entre esos programas se puede encontrar la Educación Responsable, llevado a cabo por la Fundación Marcelino Botín en Santander. Esta fundación está proporcionando recursos y técnicas para facilitar el aprendizaje cognitivo y socioemocional de los alumnos y está contribuyendo a la alfabetización de estas capacidades en el profesorado (Cabello, Ruiz Aranda y Fernández Berrocal, 2010).

En Guipúzcoa, se está llevando a cabo en el ámbito educativo un programa de formación en inteligencia emocional para los docentes. Aunque se han realizado evaluaciones antes y después de la intervención, los resultados todavía no han sido publicados.

En Cataluña, el *GROP* (Grop de Recerca en Orientació Psicopedagògica del Departament de Mètodes de Investigació y Diagnòstic en Educació (MIDE) de la Universidad de Barcelona) se fundó con el objetivo de investigar sobre orientación

psicopedagógica, en general, y más específicamente sobre educación emocional. Este grupo está investigando y llevando a cabo programas de educación emocional. Una de sus finalidades es la formación del profesorado en educación emocional a través de trabajo colaborativo entre los docentes y profesionales que llevan a cabo dicho programa. Elaboran conjuntamente el programa de educación emocional. Se utiliza un cuestionario antes y después de realizar el test para evaluar el resultado de la formación en educación emocional.

El Laboratorio de emociones de la Universidad de Málaga ha presentado un curso que se ha aplicado en diferentes provincias españolas para que el profesorado mejore su inteligencia emocional y adquiera habilidades para educar en el ámbito socio emocional a sus alumnos. El curso es práctico y vivencial y ayuda a que los docentes mejoren sus habilidades emocionales buscando un objetivo de mejora en el ámbito profesional y personal. Este curso contiene diez sesiones repartidas en seis meses. Al acabar la octava sesión se realiza un parón en las clases y se propone a los docentes que realicen una programación que contenga varias unidades didácticas las cuales integren conceptos y elementos de la educación socio emocional para mejorar las capacidades socio emocionales de su alumnado. Esta parte del proceso es evaluado por los profesores de forma virtual y pasado un tiempo, acaban las dos sesiones que les quedan en las que comparten la experiencia que han vivenciado en su aula.

La psicología positiva ha desarrollado un programa con una metodología basada en el modelo de inteligencia emocional de Lantieri y Goleman (2009). Este método persigue una transformación del pensamiento negativo en positivo, así como fomentar más emociones positivas en los docentes. Para lograr este estado se debe realizar la formación en competencias emocionales y para que se consolide dicha formación es necesario que se haga por los menos durante un curso con una duración de siete meses. De ese modo, los profesores lograrán tener adquiridas unas capacidades que le ayudarán a autorregularse y a formar a sus alumnos. Las competencias que consideran son:

-Desarrollar el autoconocimiento mediante diferentes pruebas de personalidad. Esto favorece la auto valoración por parte del docente y de esta manera se puedan solventar posibles fallos en su trabajo como docentes.

-Autoestima del profesor, la cual a través de su actitud puede influir en los niños, es decir, si está contento consigo mismo reflejará una actitud positiva hacia sus alumnos y estos posiblemente se mostrarán contentos. Se practican ejercicios de autocontrol, relajación muscular y estrategias que fomentan el control mental.

-Gestión personal de las propias emociones a través de distintas actividades, para ello es clave la gestión del tiempo y las actividades realizadas en clase.

-Reconocimiento de los alumnos y de otros docentes del centro. Para ello, se observan las inquietudes y necesidades de los alumnos y se hacen dinámicas para fomentar la empatía.

-Desarrollo de la capacidad de liderazgo docente para poder dirigir correctamente las conductas de sus alumnos. Se les hacen preguntas sobre su forma de controlar el clima de su aula, de ayudar a sus alumnos a aprender, a estudiar o a trabajar. Para lograr este liderazgo se deben desarrollar metodologías activas y cooperativas.

## **5. ENFOQUES Y PROGRAMAS PARA EL TRABAJO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Tal y como afirma Bisquerra (2003, p.8) “la educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias”. A continuación, se va a pasar a ver una serie de enfoques y programas los cuales trabajan la inteligencia emocional dentro de las aulas de infantil y ofrecen numerosos recursos e ideas que pueden implementarse en cualquier aula ordinaria, así como la propia metodología o programa.

### **5.1 Enfoque ECSEL. Una perspectiva internacional.**

El aprendizaje temprano social cognitivo emocional (ECSEL) es un enfoque que busca formar un aprendizaje tanto emocional como social (serían las conocidas siglas SEL) que se basa en la evidencia científica, emocional y cognitiva. La investigación en neurociencia, desarrollo infantil y educación facilita el proceso mediante el cual los niños

aprenden la competencia emocional y la autorregulación. ECSEL es un modelo de intervención y prevención contextualizado dentro de los fundamentos teóricos de la ciencia del cerebro y el desarrollo infantil. El enfoque utiliza docentes correctamente formados en un entorno escolar para enseñar a los niños de 3 meses a 6 años los fundamentos de la autorregulación, sobre todo mediante la enseñanza de la regulación de las emociones y el conocimiento de las mismas hacia el desarrollo de la autorregulación y el desarrollo positivo a largo plazo.

Dado que las aulas son entornos sociales y emocionales críticos para los niños (Zins et al. 2007), ECSEL se enfoca en las interacciones con los docentes para modelar y enseñar a los niños pequeños una adquisición de estas habilidades y competencias a través del proceso de corregulación.

El enfoque está respaldado por la investigación en corregulación que demuestra que la enseñanza y el aprendizaje son una consecuencia de la interacción humana, particularmente en los primeros años del desarrollo (Murray et al. 2015 ; Schunk y Pajares. 2009). ECSEL esta dirigido en concreto a la etapa de los cero a los seis años porque la relación de apego seguro durante este tiempo promueve un desarrollo social y emocional óptimo (Nelson et al. 2013). Por ejemplo, una buena relación entre el docente y el niño que contenga refuerzos positivos y exista conexión emocional es directamente proporcional a una regulación emocional del niño correcta.

El enfoque ECSEL fue desarrollado por la doctora Donna Housman y se practica en “Beginnings School and Child Development Center en Weston”, en la ciudad de Massachusetts, escuela que ella fundó en 1985. El enfoque ECSEL ha evolucionado a lo largo de los 30 años de historia de este colegio.

Las múltiples investigaciones que ofrece Housman en este campo de la educación muestran una conexión entre los buenos resultados académicos y la correcta comprensión y asimilación de las emociones en los niños. Todo esto está estrechamente unido al enfoque ECSEL en el desarrollo del componente emocional y la autorregulación para lograr unos resultados positivos a medio y largo plazo.

Se ha demostrado que los niños con competencia socioemocional y autorregulación deficientes tienen más dificultades para superar el cambio y la entrada al mundo escolar y tienen un mayor riesgo de bajo rendimiento académico, problemas emocionales y de conducta, rechazo de los compañeros y fracaso escolar.

La conversación causal sobre las emociones se divide en tres categorías: comentarios no elaborados sobre las emociones, explicaciones de las causas y consecuencias de las emociones y declaraciones relacionadas con la empatía (Dunn y Brown, 1993).

En otro estudio, Brown y Dunn (1996) demostraron en una muestra de 47 niños que una mayor frecuencia de conversación causal infantil (así como una mayor frecuencia de conversación causal tanto del niño como de la familia) predijo una mayor comprensión de la parte emocional 3 años después. Tomados en conjunto, entonces, los resultados de Brown y Dunn (1996) y Salmon et al. (2013) sugieren que la conversación causal de los niños puede tener un papel único en el desarrollo de la competencia emocional.

Lo que distingue de forma única a ECSEL es que los niños aprenden a hablar sobre las emociones a través de experiencias emocionales vividas durante un estado de excitación emocional, conocido como conversación causal en el contexto de la experiencia emocional.

La formación de maestros y la comunicación diaria entre maestros y padres es una faceta importante de ECSEL. Los padres están al tanto de todas las actualizaciones que se realizan, así como resúmenes escritos del progreso de su hijo en el desarrollo de la competencia emocional y la autorregulación. Las técnicas y herramientas utilizadas en la formación del profesorado también se comunican a los padres a través de grupos de discusión, seminarios y consultas directas, para que tanto el docente como los padres compartan conocimientos, expectativas y técnicas.

ECSEL capacita a los maestros para comprender y promover la competencia emocional de los niños, cómo usar las herramientas y técnicas adecuadas y cómo aumentar la comprensión de los docentes sobre su propia emocionalidad. Específicamente, los terapeutas calificados y con licencia trabajan directamente con los docentes para aprender a evaluar sus propias habilidades para percibir, evaluar y expresar emociones con

precisión, comprender las emociones y el conocimiento emocional, aprender a etiquetar sentimientos y reflejar, gestionar y regular las emociones para fomentar el crecimiento emocional e intelectual.

También les capacita en el uso de herramientas y técnicas específicas. Una “tabla de emociones” que se presenta cuando los niños tienen aproximadamente 2 años es una de esas herramientas. La tabla ayuda a los niños a identificar sus emociones y conectar sus sentimientos, particularmente cuando están en un estado de emoción y con su experiencia de vida.

La efectividad de este programa ha sido comprobada a través de estudios meta analíticos, medidas de autoinforme, test de ejecución e informes de observadores externos.

A continuación, se adjuntan dos tablas que resumen las diferentes herramientas, técnicas y objetivos que tienen que intentar lograr, así como la manera en la que los docentes deben abordarlo en el aula con los alumnos. Son algunos de los diferentes recursos que nos ofrece este programa. Cada una de estas herramientas se puede diseñar y customizar al gusto del docente, buscando siempre la máxima utilidad y adaptación dentro de cada aula.

*Tabla 1. Características, métodos y técnicas de ECSEL*

<b>Características de la autorregulación</b>	<b>Cómo los cuidadores pueden proporcionar correulación</b>	<b>Técnicas y herramientas ECSEL</b>
<p>La atención enfocada aumenta, pero aún es breve. Comenzar a usar reglas, estrategias y planificación para guiar el comportamiento apropiado a la situación. Retrasar la gratificación e inhibir las respuestas por períodos más largos La toma de perspectiva y la empatía apoyan las metas prosociales. El lenguaje comienza a controlar las respuestas y acciones emocionales.</p>	<p>Modele, sugiera y refuerce estrategias de auto calma cuando el niño esté molesto. Instruya y enseñe el uso de palabras para expresar emociones e identificar soluciones a problemas simples. Enseñe el seguimiento de reglas y la finalización de tareas. Proporcione consecuencias externas para apoyar la autoevaluación a través de habilidades de regulación.</p>	<p>Termómetro de emociones. Mesa de la paz y rincón de la paz. Tabla de emociones de CTEE.</p>

Tabla 2. Herramientas de ECSEL y sus respectivos objetivos

Herramienta	Objetivos
CTEE (conversación causal en el contexto de la experiencia emocional)	<p>El corazón del plan de estudios de ECSEL. Los docentes la usan durante el momento de trabajo, mientras el niño está en medio de la excitación emocional.</p> <p>Aumenta la expresividad emocional, verbal y no verbal en los niños.</p> <p>Aumenta la regulación de las emociones en los niños.</p> <p>Aumenta la comunicación sobre las emociones. Maneja las propias emociones</p> <p>Comprende las propias emociones y las de los demás.</p>
Tabla de emociones	<p>Diseñado para ayudar a los niños a comenzar a abordar la causa y el efecto cuando se trata de sus emociones y comportamiento.</p> <p>Aprender a etiquetar sus emociones</p> <p>Aumentar la comprensión de ciertas situaciones que pueden hacerlos sentir de una manera particular.</p> <p>Aumentar la comprensión de la causa (una situación) y el efecto (respuesta emocional)</p>
Espejo de humor	<p>Enfoque multisensorial para enseñar a bebés y niños sobre diferentes tipos de sentimientos y emociones.</p> <p>Ayuda a desarrollar la autoconciencia.</p> <p>Los maestros aportan feedback de manera constructiva.</p>
Termómetro de emociones	<p>Componente de ECSEL utilizado durante momentos en los que las emociones se intensifican. Esta herramienta nos permite:</p> <p>Identificar la emoción que tiene el niño en ese momento.</p> <p>Expresar la intensidad de esa emoción</p> <p>Facilitar que los niños reconozcan una emoción concreta.</p> <p>Aprender las palabras (ortografía) para las diferentes emociones.</p>
Técnicas de regulación fisiológica (ejercicios de respiración, imágenes familiares, tono y volumen, almohadas, bolas blandas)	<p>Influencias externas e internas para ayudar a calmar las emociones. Los niños aprenden a calmar / regular sus cuerpos cuando experimentan emociones intensas.</p> <p>Buscar independientemente formas de calmarse y regularse.</p> <p>Aprender diferentes formas de relajación.</p>

## 5.2 Programa “Aulas felices”, una perspectiva nacional

Este programa está diseñado por varios autores (Arguis, Bolsas, Hernández & Salvador, 2012) los cuales argumentan que la felicidad de los niños tiene que ser un objetivo a corto, medio y largo plazo. A través de esta propuesta educativa se intenta buscar el bienestar trabajándolo a diario, haciendo de este aprendizaje y de esta etapa educativa un periodo donde puedan disfrutar, aprender a autogestionarse y a buscar su propia felicidad en el presente, cuidando también el pasado y el futuro. Los profesores deben acompañar a los alumnos en todo este camino ayudando a crear ese estado poco a poco, a diario y en cada cosa que se realiza.

Este programa de intervención educativa se centra básicamente en el bienestar personal y en potenciar dos competencias básicas específicas que son la relacionada con el desarrollo personal y social del alumnado y la competencia para aprender a aprender pretende sistematizar y potenciar una línea de acción en los centros educativos que sirva como complemento en un ámbito que sigue siendo una tarea pendiente y requiere una profundización más amplia de la que actualmente se viene dando en algunas aulas. (Arguis, Bolsas, Hernández & Salvador, 2012)

A continuación, se procede a adjuntar la estructura general del programa que han diseñado, la cual resume a grandes rasgos las principales características que lo definen:

Tabla 3. Estructura del programa “aulas felices”

OBJETIVOS	COMPONENTES DEL PROGRAMA	ELEMENTOS DEL CURRÍCULO EN LOS QUE SE INTEGRA	NIVELES DE INTERVENCIÓN	ALUMNADO AL QUE SE DIRIGE
–Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado.  –Promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias.	1. La atención plena. 2. La educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004): -Propuestas globales. -Propuestas específicas. -Planes personalizados. -Trabajo conjunto entre familias y centros	–Competencias Básicas: autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender. –Acción Tutorial. –Educación en Valores.	–Las aulas.  –Los Equipos de Ciclo o Departamentos.  –El Centro Educativo.  –La Comunidad Educativa.	–Alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

Este programa tiene cuatro niveles distintos de uso y va del más simple al más complejo. A continuación, se va a pasar a enumerarlos y a explicarlos brevemente:

- Primer nivel: el aula. Por ejemplo: centrarse en la aplicación de técnicas de atención plena, trabajar algunas actividades para el desarrollo de fortalezas personales, iniciar estrategias de trabajo más globales basadas en metodologías o programas ya existentes
- Segundo nivel: los equipos de ciclo o los departamentos. Los equipos de ciclo (en colegios) o los departamentos (en institutos) son los encargados de gestionar el programa de tal manera que se integren las propuestas del programa en las programaciones didácticas y dentro de las mismas en las diferentes asignaturas u horas de tutoría.
- Tercer nivel: centros educativos. En este nivel entran en juego los equipos directivos y las comisiones de coordinación pedagógica. Se trataría de integrar el Programa “AULAS FELICES” como elemento de referencia para el trabajo en competencias básicas, acción tutorial y educación en valores.
- Nivel cuatro: la comunidad educativa. Si un centro opta por trabajar el Programa “AULAS FELICES”, es esencial que se informe a las familias y se trabajen pautas conjuntas de actuación, para garantizar que lo que se hace en las aulas tenga su continuidad en casa y viceversa.

Algunas de las propuestas que se llevan a cabo en este programa son: la meditación basada en la respiración, utilizando una respiración consciente que te provoque una relajación física y mental. También trabajar la meditación caminando que consiste en acompasar el ritmo de la respiración a los pasos que damos mientras caminamos.

Por otro lado, tenemos la exploración del cuerpo cuyo objetivo es potenciar la atención consciente centrada en el propio cuerpo, al mismo tiempo que se produce una profunda relajación muscular y un estado mental de calma y bienestar. Para complementar las técnicas nombradas anteriormente podemos practicar con los niños ejercicios de yoga, tai chi o chi kung que puede ayudar a desarrollar la atención en nuestros alumnos.

Cabe destacar que este programa no se queda únicamente dentro de las aulas o el centro, el trabajo colaborativo entre dicho centro y las familias del alumnado juega un papel

esencial. Es fundamental informar a las familias del programa y la manera en la que se está abordando en el centro para poder establecer pautas de actuación conjunta entre padres y docentes.

Conviene recordar a los padres que, junto con el trabajo en torno a los aprendizajes de las diferentes asignaturas, se pretende además potenciar el desarrollo personal y social del alumnado, y todo ello orientado hacia un objetivo: fomentar el bienestar y la felicidad del alumnado, el profesorado y las familias porque todas las partes se complementan.

Para promover la colaboración entre familias y centros hay diversas posibilidades, puede ser a través de reuniones tanto individuales como colectivas, así como creando una escuela de padres en torno al tema que estamos trabajando en el programa. Por otro lado, las familias pueden colaborar en actividades que se lleven a cabo dentro del aula, cafés tertulia en los que se les ofrece una formación del tema en cuestión y un ambiente informal y relajado en el que poder charlar. Por otro lado, están la AMYPA o el consejo escolar que también juegan un papel importante para el apoyo del programa o para diseñar actividades extraescolares.

A continuación, se pasa a enumerar una serie de actividades diseñadas y adaptadas por varios autores y validadas experimentalmente:

Algunas de las actividades diseñadas por el autor Ricardo Arguis (2010) son:

- Para trabajar la atención plena: “aprender a respirar al comienzo de una clase”; “una piedra en el fondo del lago”; “la media sonrisa”; “un motivo para ser feliz”; y “respirando con versos o palabras clave”.
- Para trabajar el amor: “cuentos de amor”; “mi círculo de personas queridas”; “refranes y frases célebres sobre el amor”; “una red que me hace sentir bien”; “un mundo con amor”; “meditación de la bondad amorosa”; “amor comprensivo”; “amor compasivo”; “ecuanimidad”; “los variados rostros del amor”.
- Para trabajar la amabilidad: “tutoría entre iguales”; “practicando la amabilidad”; “y los animales, ¿qué?”; “padrinos y madrinas de acogida”; “enseñamos a los más pequeños”; “regalando alegría”; “simpatía en acción”; “imágenes de la amabilidad”.

Algunas de las actividades diseñadas por, Silvia Hernández Paniello (2010), son:

- Para trabajar o mejorar la prudencia: “dramatizaciones sobre la prudencia”; “competiciones deportivas”; “¡tiene su riesgo!”; “trasplante de corazón”; “la primera vez”; “cine y conductas de riesgo”; “¡peatón y conductor prudente!”; “¡ponte el casco!”; “¡muérdete la lengua!”.
- Para trabajar o mejorar el autocontrol: “¡contrólate!”; “me autocontrolo en juegos de movimiento”; “contar hasta 10”.
- Para trabajar el sentido del humor: “el mimo”; “me ocurrió... ¿un drama o algo gracioso?”; “mi abuelo me lo contó..., y me reí”; “el teléfono roto”; “los payasos”; “sonría, por favor”.

Por último, se pasa a nombrar de manera literal varias de las actividades diseñadas por las autoras María del Mar Salvador Monge y Ana Pilar Bolsas Valero (2010):

- Para trabajar la valentía: “no lo sé”; “elijo lo que me gusta”; “la semana de los valientes”; “argumentamos”; “defiendo mi postura”; “no puedo”; “sé lo que diré”; “cuestiono mis pensamientos”; “¡voy a ser valiente!”.
- Para trabajar la perseverancia: “¡conseguido!”; “¡lo logré!”; “mi meta a conseguir es...”; “la perseverancia: actitud imprescindible para alcanzar mis metas”.
- Para trabajar o mejorar la capacidad de perdonar: Perdonar a todos, sin excepciones; Otra oportunidad; “mi carta de perdón”; “planetas y estrellas”; “perdón”.

### **5.3 Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)**

El Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS) es una intervención psicopedagógica global para enseñar e inculcar habilidades sociales a niños/as en edad escolar. Es adaptable a las etapas tanto de infantil como de primaria o secundaria. Este programa se lleva a cabo en los dos principales contextos de los niños: su casa y su centro escolar. Se lleva a cabo a través de personas significativas en el entorno social: sus compañeros y amigos, el profesorado y los padres. El Programa está destinado

a fomentar y trabajar la competencia interpersonal en la infancia y adolescencia. El objetivo de este programa es enseñar a los niños a relacionarse de una manera óptima y positiva con las personas, tanto sus iguales como los adultos. (Monjas, 1993)

El programa consta de treinta habilidades sociales agrupadas en seis áreas. Para su aplicación se utiliza una serie de técnicas conductuales y cognitivas. Para la puesta en práctica, existen materiales que son las fichas de enseñanza para el colegio y las fichas de enseñanza para casa. Este último material está más enfocado para la etapa de primaria y secundaria. En infantil es recomendable usar técnicas más vivenciales y prácticas.

Inicialmente el Programa está diseñado para niños y niñas en edad escolar y está pensado para su utilización en aulas ordinarias de Educación Infantil, Primaria y Secundaria pero también puede utilizarse en otros entornos educativos (aulas de apoyo, talleres, centros de menores, clínicos etc.) puesto que el modelo de enseñanza, las estrategias y los contenidos son adaptables a distintas situaciones y sujetos. (Monjas, 1993)

A continuación, se procede a explicar una de las treinta áreas de este programa: el área de habilidades básicas e interacción social. Dentro de esta área hay una habilidad que es sonreír y reír. Por otro lado, el objetivo de esta área es “sonreír o reír al interactuar con otras personas en las situaciones adecuadas”.

La sonrisa y la risa son conductas que nos acompañan diariamente en muchas de las interacciones con otras personas. La sonrisa es una conducta no verbal que normalmente precede el comienzo de una interacción o surge durante la misma con una persona; es sinónimo de aceptación, agrado, aprobación etc. Indica que la situación que se está viviendo es agradable y cómoda.

Se comienza con una introducción discriminando las situaciones en las que es adecuado o no sonreír o reír con una persona/as. Se ejemplifican situaciones que permiten interactuar entre los niños o el docente con los niños. Tras esto se pasa a trabajar los pasos conductuales de la habilidad que se está trabajando. En este caso, se está hablando de la habilidad de sonreír y reír y los pasos para trabajar esta habilidad serían: primero mirar a la persona a la cara, segundo sonreírle o reír con ella y por último acompañar la habilidad con conductas posturales o verbales.

La siguiente parte del programa es el “modelado” que consiste en, como la propia palabra indica, modelar las conductas de aquellos alumnos que todavía no tienen interiorizada de forma correcta la habilidad correspondiente mediante la ayuda de los alumnos que ya la tienen interiorizada. Las situaciones cotidianas que se dan dentro del aula son aprovechadas por el docente para ejemplificarlas tanto en caso de que sean correctas como erróneas. (Monjas, 1993)

La dramatización y práctica de las habilidades es el último paso tras todos los anteriores, los cuales sirven de preparación para el último. Los alumnos y el profesor practican todo lo aprendido hasta ahora a través de actividades propuestas por el profesor (las casas de la sonrisa, la risa y la seriedad, enumeración de situaciones y adopción de la correspondiente expresión etc.)

A lo largo del programa es crucial ofrecer al niño un correcto feedback o refuerzo, tanto en las situaciones positivas como en las negativas. Este refuerzo puede ser tanto verbal como gestual y se puede llevar a cabo en público o de manera más personal, dependiendo de cada situación.

Una vez finaliza el programa se ofrece a los niños una serie de tareas que pueden realizar fuera del aula para aplicar todo lo aprendido hasta ahora, por ejemplo: el fin de semana hay que sonreír a las personas que sean agradables contigo, sonreír a distintas personas y observar lo que ocurre tras hacerlo etc. (Monjas, 1993).

#### **5.4 Educación emocional para niños de 3 a 6 años.**

López Cassá (2007) presenta un programa (pensado para ser desarrollado en 7 talleres teórico prácticos) de educación emocional para niños de 3 a 6 años, en el cual, destacan aspectos esenciales de las emociones en el desarrollo de los niños. También propone una serie de objetivos a seguir en base a este programa, los cuales resultan muy útiles para llegar a comprender y aprovechar esta formación. (Muslera, 2016)

Algunos de los objetivos que se proponen para desarrollar en su libro son los siguientes:

- “Favorecer el desarrollo integral del niño/a, favorecer la capacidad de comprender y regular las propias emociones, promocionar estrategias para el desarrollo de

competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima”.

- “Potenciar actitudes de respeto y tolerancia”.
- “Favorecer la calidad y cantidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y la cohesión grupal”.
- “Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales”.
- “Desarrollas la habilidad de la comprensión empática en las relaciones interpersonales”.

Los objetivos que plantea Cassá (2007), tienen mucho en común con los programas para educación emocional en Uruguay. La autora agrupa las actividades en cinco bloques temáticos a modo organizativo, a continuación, citamos dichos bloques:

- “Aprender a conocer y expresar las emociones propias tanto de manera verbal como no verbal”.
- “Trabajar la regulación emocional”, que consiste en tener la capacidad de gestionar las emociones negativas y positivas, así como trabajar la tolerancia a la frustración que puede surgir en distintas situaciones.
- “Autoestima”, que es el concepto tenemos de nosotros mismos. Es interesante la opción de autoevaluarnos para poder mejorar como personas.
- “Habilidades socioemocionales”, que consisten en la capacidad de poseer conocimiento de las emociones de los demás, creando un vínculo de unión con la otra persona.
- “Habilidades de vida”. Se trabaja para buscar el máximo bienestar en las actividades cotidianas del niño, en cualquiera de sus ámbitos, tanto familiar como escolar. (Cassá, 2007)

### **5.5 Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años.**

“Sentir y pensar” es un programa dirigido a los maestros de Educación Infantil. Su principal objetivo a lograr es desarrollar y consolidar conocimientos relacionados con la inteligencia emocional. El programa consta de una carpeta de trabajo la cual contiene una guía explicativa y material de las dinámicas. Este material consta de una guía explicativa, material relacionado con las dinámicas a realizar, láminas y cuentos.

La guía consta de nueve módulos para trabajar la inteligencia emocional, también hay información sobre el concepto de inteligencia emocional, herramientas y técnicas para poder abordar este concepto dentro del aula. Para finalizar se presenta de manera general los contenidos, los cuales aparecen subdivididos en los nueve módulos de trabajo nombrados anteriormente.

El material relacionado con las dinámicas (cuadernillos) está formado por 32 fichas que recogen el trabajo que se plantea en cada uno de los módulos. Cada ficha viene identificada por un pictograma que nos indica el contenido que trabaja. Por último, las láminas de cuentos están formadas por varias ilustraciones. (Ruiz, 2009)

Los módulos a trabajar son los siguientes: autoconocimiento, autonomía, autoestima, comunicación, habilidades sociales, escucha, solución de conflictos, pensamiento positivo y asertividad.

El programa consta de una serie de objetivos a lograr relacionados con el concepto que estamos trabajando, los cuales nos dan una visión sobre lo que podemos conseguir trabajando cada uno de los módulos. A continuación, se pasa a citar los objetivos descritos en el programa por Ruiz (2009) que se pretenden conseguir o intentar aproximarse el máximo posible: “autoconocimiento, autonomía, comunicación, habilidades sociales y escucha”.

Estos objetivos buscar desarrollarlo mejorar la parte social y emocional del niño para poder desenvolverse con más soltura y comodidad en cualquier ambiente. La parte del programa dedicada a las dinámicas de grupo, es una opción interesante para trabajar de manera coordinada entre todos, ayudándose y pidiendo ayuda en caso de que sea

necesario. Estas dinámicas están orientadas a que los niños, mediante el trabajo en grupo, adquieran los contenidos que se pretenden transmitir. Los niños se sienten más motivados hacia este tipo de trabajo y por tanto los aprendizajes y el desarrollo de las sesiones son mejores.

Al finalizar cada módulo se recogen dos apartados distintos, uno de ellos compuesto por los registros de observación que recogen las pautas de cómo evaluar cada módulo y el otro apartado ofrece ejemplos y recomendaciones de lecturas que sirven para profundizar en la temática tratada.

La presentación de los módulos permite trabajar cada uno de ellos de forma alterna, uniendo algunos módulos para crear una continuidad en los mismos o trabajándolos de manera independiente, en función del tipo de aula y la necesidad que requiera. Por otro lado, el material ofrecido es amplio y es decisión del docente elegir el más oportuno para su aula, realizando las matizaciones y adaptaciones que sean necesarias. (Ruiz, 2009)

Por último, se procede a mostrar dos posibles actividades del programa:

#### *Actividad “Hoy me siento”*

Esta actividad comienza al principio de la mañana y en ella cada niño coge su tarjeta (fotografía, símbolo, nombre...) y la coloca en la columna del panel que corresponde con la emoción que siente (enfadado, contento y alegre) en el momento de hacer la actividad, además los niños tienen que explicar porque tienen ese sentimiento. Durante la jornada también pueden cambiarse de columna, dependiendo de lo que les ocurra, pero siempre explicando el motivo. Objetivos a lograr con esta actividad: identificar las emociones y ser capaces de explicar cómo se sienten. (Ruiz, 2009)

#### *Actividad “Libro de las emociones”*

Se trata de hacer un libro con fotos de las caras de los alumnos expresando diferentes emociones (tristeza, alegría, ira, sorpresa...). En la asamblea se trabajará esos sentimientos y en qué situaciones se siente de esa manera. Este libro se dejará en la biblioteca de aula para que los niños jueguen y se vean a ellos mismos expresando

sentimiento. Objetivos a lograr en esta actividad: identificar el motivo de los sentimientos y comprender los sentimientos de los compañeros. (Ruiz, 2009)

### **5.6 Programa inteligencia emocional en educación infantil**

Este programa está diseñado en el País Vasco, concretamente en Guipúzcoa gracias al compromiso de la diputación foral de Guipúzcoa en el desarrollo de la inteligencia emocional en distintos ámbitos (escolar, familiar, organizacional y socio comunitario). Constituye uno de los cuatro objetivos estratégicos del departamento de innovación y sociedad del conocimiento.

Este programa está centrado en la educación infantil y sus autoras Ro Agirrezabala y Ane Etxeberria. Lo han diseñado en base a una serie de fases que hay que cumplir para un correcto funcionamiento del mismo. Estas fases son:

- Análisis del contexto: el contexto ambiental, la estructura del mismo, el formato, los recursos, el clima del centro entre otros serían los más característicos dentro de este apartado.
- Identificación de necesidades: los receptores hacia los que va dirigido el programa y los objetivos a lograr con el mismo.
- Diseño: se da forma a los objetivos y contenidos que se van a trabajar para posteriormente elegir las actividades, los criterios de evaluación para evaluarlas etc.
- Ejecución: poner en práctica las actividades que se han diseñado previamente.
- Evaluación: es un factor muy importante en los programas. Va acompañada normalmente de un feedback al alumnado o viceversa que también es algo a tener en cuenta puesto que los alumnos tienen muy buenas ideas y quejas constructivas.

La competencia emocional que se va a trabajar ha sido dividida en dos sub competencias:

-Competencias intrapersonales (dirigidas a la propia persona).

-Competencias interpersonales (dirigidas al resto de personas).

En base a esta división las actividades del programa están divididas en cinco bloques temáticos que se enumeran a continuación: habilidades de vida y bienestar, conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y habilidades emocionales.

El programa tiene un enfoque constructivista y se ha utilizado una metodología globalizada y activa para llevar a cabo un aprendizaje emocional significativo y funcional.

Las actividades se realizarán en grupo, aunque también se recomienda trabajar alguna de manera individual. Es recomendable repetir las actividades y la duración de las mismas dependerá de la capacidad de atención y retención que tenga el alumnado. (Agirrezabala, 2016)

A continuación, se muestran las actividades correspondientes a cada uno de los bloques con sus respectivos objetivos a conseguir en cada una de las mismas:

Tabla 4. Actividades del programa “inteligencia emocional en educación infantil”

Regulación emocional YO REGULO MIS EMOCIONES			Autonomía emocional ME GUSTA CÓMO SOY		
	OBJETIVOS	ACTIVIDADES		OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Las emociones son poderosas	Entender que cada emoción tiene intensidades distintas.	Dibujando botellas Cartas de las emociones	Soy optimista	Impulsar la autoestima	Pensamiento positivo Cartas La caja mágica El periódico de mis noticias positivas
Las emociones nos ayudan o nos dañan	Aprender a dirigir las emociones adecuadamente	Semáforo 1 Semáforo 2	Confío en mí	Conocer nuestras propias capacidades y limitaciones	El juego de las sillas Hago feliz al resto Hago muchas cosas
¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?	Aceptar que las emociones están ahí	El contratiempo El reloj	Soy capaz	Desarrollar la capacidad de superar las dificultades	Voy a intentarlo Cometemos errores
Aprendo a regular	Diferenciar pensamientos positivos y negativos	Representaciones Reflexión	Tengo mi opinión	Aceptar la opinión de cada uno/a	Soy único/a y original No vemos igual
Aprendo a relajarme	Aprender a relajar el cuerpo	Pinocho La alfombra mágica	Yo decido	Dar pautas para tomar las decisiones adecuadas	¿Como actuaría? Lo elijo porque me gusta

LA DOBLE PERSPECTIVA EN LA GESTIÓN EMOCIONAL DE UN AULA DE INFANTIL

Conciencia emocional ¿QUIÉN SOY YO?			Habilidades sociales SOY BUEN/A AMIGO/A		
	OBJETIVOS	ACTIVIDADES		OBJETIVOS	ACTIVIDADES
¿Qué siento?	Conocer e identificar diferentes emociones	Encontrar parejas Fotos de emociones	Te escucho	Respetar los turnos de una conversación	Guardar los turnos El teléfono
¿Cómo soy?	Conocerse y amarse a uno/a mismo/a	Soy único/a y especial Danza continua	Te comprendo	Comprender las emociones de los y las demás	El tren Manco
Cada día siento emociones distintas	Darse cuenta de que todos y todas tenemos emociones parecidas	Adivinar emociones La flor	Lo hacemos juntos y juntas	Aprender a trabajar en equipo	Gusano Uniendo las manos
Como me ve el resto?	Valorar las características positivas de uno/a mismo/a	¿Cómo me ven? Mis bolsas	Eso no me gusta	Practicar las críticas positivas	Respuestas positivas Respeto
			Expreso mi opinión de forma adecuada	Respetarnos y respetar a las demás personas	Exposición El juego de los globos

Habilidades de vida y bienestar ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS		
	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Tengo derecho a soñar	Tener habilidad para lograr los sueños	Todos y todas tenemos sueños El regalo de Ander La mascota
Hábito de trabajo	Darse cuenta de que el trabajo nos hace sentir bien	El cuento de las ranas Ruleta de la fortuna Me gusta-no me gusta
Hábitos saludables	Tener unos hábitos básicos saludables	Pirámide Libro de la salud
Hábitos de organización	Ser capaz de hacer una organización del trabajo	Organizar mi trabajo Merienda
Hábitos de dar y recibir ayuda	Saber pedir y dar ayuda	Circuito Nudo

Otros recursos para trabajar dentro del aula son los cuentos e imágenes. Las imágenes atraen la atención de los niños y ayuda a relacionar las ideas que se están trabajando. Por otro lado, los cuentos son un material metodológico esencial en esta etapa puesto que es una forma lúdica de transmitir mensajes (en este caso relacionado con las emociones) a través de las vivencias de los personajes del cuento.

El trabajo externo con las familias resulta un punto enriquecedor y complementario en cualquier programa dentro del aula. Es importante que los padres estén informados y tengan noción de lo que se va trabajando a lo largo del curso dentro del aula. La posible participación de los mismos en ciertas dinámicas y actividades siempre es un recurso óptimo tanto para la perspectiva del alumno como para la familia.

A la hora de evaluar este programa se proponen una serie de herramientas cualitativas para poder recoger la información y valorarla; entre ellas tenemos el diario y el cuestionario, el cual irá acompañado de una serie de ítems a tener en cuenta a la hora de la información. (Agirrezabala, 2016)

Como ya se ha explicado el programa es amplio y perfectamente combinable con otro tipo de dinámicas y actividades. A continuación, se procede a adjuntar a modo de ejemplo dos de las actividades de este programa:

#### Actividad “*Adivinar emociones*”

Los niños deben ser conscientes de que se dice cuando se habla de emociones o sentimientos. Para ello es necesario dar nombre a lo que sienten o a lo que perciben del resto de personas

Los objetivos de esta actividad son dar nombre a las emociones y darse cuenta de las mismas.

La actividad consiste en poner dibujos/fotografías de revistas o periódicos de distintas emociones en una cartulina blanca grande. Estas emociones son: alegría, tristeza y enfado. Se les pide a los niños que traigan dibujos de sus casas que reflejen esas tres emociones. En la asamblea se decide que emoción refleja cada uno de los dibujos y se va pegando de manera ordenada en la cartulina. Es una actividad corta que ocupa los primeros cinco minutos del comienzo de la mañana. (Agirrezabala, 2016)

#### Actividad “*Hablamos por el micrófono*”

Esta actividad busca desarrollar la capacidad de escucha. Aprender a escuchar a los demás es algo fundamental para saber gestionar el día a día. Los objetivos de esta actividad son aprender a respetar el turno de palabra, entender lo que nos dice el resto de personas y conocer y respetar los puntos de vista del resto de personas.

Para realizar la actividad se diseña un micrófono con un palo y una bola de plastilina. El niño que lleva el micrófono es el que tiene el turno de palabra y el resto deben de escuchar lo que está contando (un cuento, algo divertido, un chiste etc.) Para pedir el turno de

palabra es necesario tener el micrófono. Es importante hacer hincapié en el respeto hacia la persona que está hablando, es decir, hay que estar en silencio e intentar escuchar y entender lo que el compañero dice. Cada niño tendrá que pensar una pregunta y lanzarla cuando termine de hablar el compañero. (Agirrezabala, 2016)

## **6. CONCLUSIONES**

Todavía queda mucho camino por recorrer en el ámbito emocional. La sociedad identifica lo emocional como una parte más íntima y personal que no es necesaria exteriorizar o trabajar en profundidad. Desde que somos niños no se nos enseña de manera abierta a hablar sobre esto o a gestionarnos emocionalmente y lo interesante sería que se trabajase de la mano del resto de competencias y hubiera una sinergia de todo el aprendizaje.

Invertir en una formación de calidad es imprescindible pero no debemos olvidarnos de todos los aspectos importantes que se contemplan dentro del campo de la educación y, el aspecto emocional, es el gran olvidado en nuestro país.

Es necesario investigar, indagar sobre el problema e intentar visibilizar la importancia de la inteligencia emocional y la capacidad de saber gestionarla, pero sobre todo trabajar con la doble perspectiva de la que hablo en este trabajo: formación y aplicación de dicha formación a través de programas y proyectos que aboguen por complementar todo lo que se trabaje dentro del aula con la parte emocional.

Mi principal objetivo en este trabajo de revisión puramente teórica, ha sido ahondar en conceptos concretos como son la educación y la inteligencia emocional. Por otro lado, dar voz a las posibles opciones viables de formación para el profesorado y ejemplificar varios proyectos y enfoques aplicables dentro de un aula de educación infantil para trabajar los conceptos anteriormente nombrados con los niños.

Por tanto, se comienza profundizando teóricamente en los conceptos claves que dan voz a este trabajo, reuniendo teorías y señalando puntos en común entre dichas teorías, así como divergencias, procurando acotar el campo de la inteligencia y la educación emocional.

Tras esto, se pasa a ejemplificar formaciones en el campo académico del profesorado tanto a nivel nacional como internacional, puntualizando la popularidad de las mismas en países anglosajones y la precariedad académica existente actualmente en España con respecto a este tipo de formaciones.

Una vez investigada la formación académica emocional del profesorado, se continúa tratando otro tema de gran envergadura que es la aplicación de dicha formación dentro de un aula de educación infantil, a través de proyectos y enfoques destinados a ello. Cada comunidad autónoma toma sus propias decisiones y apuesta o no por tratar este campo de manera más extensa, ofreciendo proyectos contrastados y aplicables a las aulas como es el caso de Gipuzkoa (País Vasco).

Soy consciente de la dificultad en la práctica educativa de alguno de los objetivos a lograr dentro de este trabajo. La inclusión de la educación emocional requiere un trabajo multidisciplinar por parte de todos los profesionales, tanto dentro como fuera del aula, en primer lugar y como ya se ha nombrado para formarse y en segundo para aplicar los conocimientos dentro del aula.

Existen recursos como tal para aplicar dentro de las aulas y trabajar la inteligencia emocional, sin embargo, falta información para poder aplicar estos recursos de manera correcta. La legislación vigente y la innovación, recursos e información que cada comunidad autónoma propone a sus aulas es imprescindible para que esto salga adelante.

Sin duda todo este trabajo a medio y largo plazo sería muy complicado de llevar a cabo sin el apoyo externo de las familias. Es crucial que las familias estén informadas de todo lo que se llevan a cabo dentro del aula e intervengan siempre que el docente considere necesario u oportuno. No siempre es fácil tener una comunicación y colaboración suficientemente fluida con las familias, que es necesaria para conseguir una intervención emocional global y transversal.

El trabajo desde casa con los niños es diario y aparece en cualquier ámbito cotidiano. En las pequeñas cosas diarias es donde hay que incidir y trabajar y por supuesto siempre dar un buen ejemplo siendo conscientes de que los niños aprenden principalmente por imitación tanto de sus referentes como de sus iguales.

Llevar a cabo un barrido de los aspectos más relevantes dentro de este campo, sus propuestas, análisis y teorías de diversos autores con la intención de clarificar y ofrecer una visión lo más global posible de la doble perspectiva que se puede apreciar en la educación emocional durante la etapa de infantil. Ha sido todo un reto puesto que prima la subjetividad y la visión personal, así como una única perspectiva socialmente visible que es la parte emocional de los alumnos, dejando de lado la del docente.

El resultado ha sido enriquecedor a nivel personal y académico puesto que se han adquirido una serie de conocimientos desconocidos anteriormente y siempre supone una maduración en la formación como futura docente en un campo que considero primordial para formar de manera integral no solo a alumnos con altas expectativas académicas si no a niños con valores e ilusión por hacer de este mundo algo mejor.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agirrezabala, R. (2016). *Inteligencia emocional en educación infantil*. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.
- Alabau, I. (Marzo de 2021). Obtenido de Psicología-Online: <https://www.psicologia-online.com/autorregulacion-que-es-ejemplos-y-ejercicios-4715.html>
- Arguis Rey, B. V., Bolsas Valero, Hernández Paniello, & Salvador Monge. (2012). *Programa "Aulas felices"*. Zaragoza: Equipo Sati.
- Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A., Hernández Paniello, S., & Salvador Monge, M. (2012). *Programa Aulas Felices. Psicología positiva aplicada a la educación*. Zaragoza: Equipo Sati.
- Barriados Fernández, A. (2015). Habilidades sociales y emocionales del profesorado de educación infantil relacionadas con la gestión del clima del aula. *Tesis doctoral*. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de educación.
- Barriados Fernández, A., Pericacho Gómez, F., & Sánchez Cabrero, R. (2020). Competencias sociales y emocionales del profesorado de educación infantil y su relación con la gestión del clima del aula. *Estudios sobre la educación*, 38, 59-78.
- Bisquerra Alzina, R. (2015). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19, 95-114.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López Cassà, E., Pérez González, J., Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona.
- Boletín oficial del estado número 312. (27 de diciembre de 2007). *Requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro de educación infantil*.
- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la escuela infantil . *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 153-168.

- Clemente, R., & Adrián, J. (1997). Evolución de la regulación emocional y la competencia social. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 7, 17-18.
- Extremera, N., & Fernández Berrocal, P. (2003). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista iberoamericana de educación*, 29, 1-10.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Madrid: Kairós.
- Gómez, M. C. (2015). *Tendencias pedagógicas*, 26, 69-88.
- Housman, D. (2017). The importance of emotional competence and self regulation from birth a case for the evidence based emotional cognitive social early learning approach. *Revista internacional de políticas de educación y cuidado infantil*, 13, 1-19.
- Lamas, M. C. (2013). Educación emocional, contribución de la escuela a la salud mental infantil. *Revista Iberoamericana de Educación*, Vol 62, 1-10.
- Monjas, M. I. (1993). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)*. Madrid: Cepe.
- Muslera, M. (15 de Febrero de 2016). Educación emocional en niños de 3 a 6 años. Montevideo, Uruguay: Universidad de la república de Uruguay.
- Regulación emocional: el proceso esencial de la inteligencia emocional*. (10 de abril de 2021). Obtenido de Área humana de investigación, innovación y experiencia en psicología: [www.areahumana.es/regulacion-emocional/](http://www.areahumana.es/regulacion-emocional/)
- Rendón Aragon, M. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Diversitas, perspectiva en psicología*, 3, 349-363.
- Revilla Rodríguez, V., & Bartolomé Rubia, A. (2020). Análisis de una experiencia piloto de formación continua del profesorado para la inclusión de programaciones educativas de desarrollo emocional en centros. En E. Diez Gutiérrez, & J.

Rodríguez Fernández, *Educación para un bien común. Hacia una práctica crítica, inclusiva y comprometida socialmente*. (págs. 401-415). Valladolid: Octaedro.

Ruiz, B. (2009). Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años. *Contribuciones a las ciencias sociales*, 1-21.

Trujillo González, E. C., Ceballos Vacas, E., Trujillo González, C., & Moral Lorenzo, C. (2020). El papel de las emociones en el aula de educación infantil. *Profesorado, revista de currículum y formación del profesorado*, 226-244.

Viloria, C. d. (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 profesores. *Tendencias pedagógicas*, 10, 109-123.