



Universidad
Zaragoza



Universidad de Zaragoza. Facultad de Educación

Grado en Maestro en Educación Infantil

*El entrenamiento de las
competencias emocionales
empatía, autocontrol y autoestima
en Educación Infantil*

Asignatura: 26536 Trabajo Fin de Grado

Alumno/a: Silvia Miranda López (522349)

Titulación: Grado en Maestro en Educación Infantil

Curso del estudiante: 4º

Director de TFG: Eva Urbón

Año: 2014

ÍNDICE

- RESUMEN/SÍNTESIS	6
- INTRODUCCIÓN/ JUSTIFICACIÓN	8-12
- MARCO TEÓRICO	14-31

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

1.1.	CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	14-16
1.2.	COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	17-18
1.3.	PROBLEMAS DEL CONTEXTO EDUCATIVO POR BAJOS NIVELES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.	
1.3.1	Ajuste psicológico	19
1.3.2	Relaciones interpersonales	20
1.3.3	Rendimiento académico	20-21
1.3.4	Conductas disruptivas	21

COMPETENCIAS EMOCIONALES: Empatía, autoestima y autocontrol.

2.1.	CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES BÁSICAS.	23-25
2.2.	RELAJACIÓN APLICADA AL AULA.	26-28
2.3.	EL AUTOCONTROL EN EL AULA.	29-31

- METODOLOGÍA DE TRABAJO. (INVESTIGACIÓN)

3.1.	NATURALEZA DE LA INVESTIGACIÓN.	33
3.2.	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.	34
3.3.	HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.	34
3.4.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.	35

3.5.	FASES DE LA INVESTIGACIÓN.	35
3.6.	PAPEL DESEMPEÑADO POR EL INVESTIGADOR-DOCENTE.	36
3.7.	ELECCIÓN DE LA MUESTRA Y CONTEXTO.	37-38
3.8.	INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.	39-40
3.9.	PROGRAMA DE ACTIVIDADES	
3.8.1	Actividades de conocimiento de las emociones básicas.	42-46
3.8.2	Actividades de relajación.	47-50
3.8.3	Actividades de autocontrol.	51-53
3.10.	TEMPORALIZACIÓN	54
- RESULTADOS.		56-60
<hr/>		
- CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL.		61-64
<hr/>		
-REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.		66-68
<hr/>		
-ANEXOS.		70-72
<hr/>		

RESUMEN/SÍNTESIS

1. RESUMEN/SINTESIS

La inteligencia emocional ha de ser una parte fundamental en la acción educativa, ya que muchas son las investigaciones que demuestran una influencia positiva de la misma en el aula, y se ha demostrado que la falta de esta, lleva asociados muchos problemas de distinto índole.

Este trabajo fin de grado, tiene por objeto desarrollar, a través de distintas actividades trabajadas en el aula, el desarrollo de la empatía, el autocontrol y la autoestima como competencias emocionales.

- 1.-Dar a conocer las emociones básicas a los niños.
- 2.-Indagar si la relajación hace que los alumnos tengan una autoestima sana y más confianza en sí mismos.
- 3.-Desarrollar el autocontrol en el aula.

La puesta en marcha de ejercicios que permitan el desarrollo de la empatía, autoestima y autocontrol hará que (esto es una hipótesis) el entrenamiento de las competencias emocionales -sustentado por la teoría- hace que haya menos conflictos en el aula porque los niños empatizan mejor y se autocontrolan más. Asimismo dicho entrenamiento favorece la autonomía de los alumnos y con ello una mejor autoestima a través sobretodo de actividades donde se pone en práctica la relajación en el aula.

Los resultados obtenidos se basan meramente en la observación practicada en el aula antes y después de la práctica de las actividades programadas. Que las competencias emocionales observadas tras el entrenamiento de las mismas sea mayor que las observadas antes de la aplicación del entrenamiento, no tiene una relación causa-efecto, ya que pueden existir sesgos que contaminen los resultados; sin embargo, hay que subrayar que el entrenamiento en dichas competencias es fundamental para que a largo plazo se desarrollen las mismas.

Palabras clave: Inteligencia emocional, autocontrol, relajación, empatía, autonomía.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

2. INTRODUCCIÓN / JUSTIFICACIÓN.

La presente investigación se ha realizado dentro del contexto educativo, y tiene como propósito observar y evaluar cómo influye el entrenamiento de las competencias emocionales en el contexto educativo, especialmente en las aulas de educación infantil.

Las motivaciones que me han llevado a emprender dicho estudio están originadas por el hecho de que, aunque hace ya varios años que venimos oyendo el término de Inteligencia Emocional, todavía hay colegios que no han llevado a sus aulas dicho aprendizaje.

Tras mi experiencia en varios centros educativos, he podido observar centros que sí que la habían implantado en sus aulas aunque de forma “pasajera”, y centros en los que este concepto no formaba parte de la acción educativa del aula.

Esto me he permitido ver algunas diferencias en el comportamiento de los niños, sobretodo a nivel de atención, conflictos, autonomía, etc.

Además, tras realizar una revisión bibliográfica acerca de la Inteligencia Emocional, he podido encontrar investigaciones recientes que hablan de los múltiples beneficios de la IE tanto en el aula como fuera de ella.

Por ello, como futura docente de infantil, he decidido llevar a cabo un proyecto en el que indagar a cerca del tema, y en el que trabajar la IE a partir de una serie de actividades, para observar y analizar cómo ésta influye en el comportamiento diario del aula y en caso de ser positiva y aportar tantos beneficios como concluyen las investigaciones, implantarla en las aulas de infantil.

Dicha investigación, se ha llevado a cabo en un centro educativo concertado con ideario religioso, situado en la provincia de Zaragoza. Para dicho estudio, se eligió una clase de primero de Infantil (tres y cuatro años) en la cual estaba como alumna en prácticas.

Para ello, se ha realizado una investigación de tipo cualitativo, a través de una metodología de estudio de casos, mediante la observación y su posterior registro de lo sucedido en el aula.

Ésta se llevó a cabo durante tres semanas aproximadamente, dentro del curso académico 2013/2014.

El trabajo de fin de grado, está dividido en dos partes, una de carácter teórico, y otra de carácter práctico. Cuenta con un total de seis apartados, además de referencias bibliográficas y anexos.

La parte teórica hace un repaso a lo que se conoce como Inteligencia Emocional, y como ésta ha ido evolucionando con el paso de los años, hasta llegar a la versión más reciente acuñada por Daniel Goleman.

Por otro lado, se estudian los cinco componentes que, según Daniel Goleman, la conforman (autoconocimiento emocional, autocontrol emocional, automotivación, reconocimiento de emociones ajenas y relaciones interpersonales, o habilidades sociales) y otros componentes que también ayudan al desarrollo de la Inteligencia Emocional (Ej. autoestima...).

Por último se estudian los problemas que podrían surgir en el contexto educativo derivados por la falta o bajos niveles de inteligencia emocional en los alumnos. (Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado, disminución de la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales, descenso del rendimiento académico y aparición de conductas disruptivas).

El siguiente apartado, más específico, se centra en estudiar de forma teórica los componentes que formarán parte de los objetivos de la investigación. Estos son las emociones básicas, la relajación y el autocontrol dentro del contexto educativo.

La parte práctica de la investigación, comienza definiendo cuáles van a ser los objetivos que van a guiar dicha investigación.

Por un lado, se darán a conocer las emociones básicas a los niños, determinado a través de hipótesis que: “Los niños que reconocen las emociones básicas son más empáticos y su comportamiento con los demás mejora”.

El segundo objetivo, será indagar si la relajación hace que los alumnos tengan más confianza en sí mismos y tengan un mejor nivel de autoestima.

Este objetivo, viene acompañado de la siguiente hipótesis: “Los niños que practican la relajación tienen una mayor autonomía y una mayor confianza en sí mismos que se traduce en un aumento de la autoestima.”

Y por último, se trabajará para desarrollar el autocontrol, y la tolerancia a las frustraciones diarias. Pudiendo determinar que: “Los niños que son entrenados en el manejo del autocontrol sufren menos frustraciones y son más felices”

A continuación se especifica la metodología a seguir en la investigación.

Además del diseño de la investigación, se especifican las fases que componen la misma.

Por otro lado, se habla del doble papel que toma el docente, pues realiza un trabajo de docente-investigador. Participará en la investigación realizando una observación participante, ya que realizará con los alumnos las actividades.

Se determina también la muestra escogida para la investigación (veinticinco alumnos de entre tres y cuatro años), así como el contexto en el que se realiza.

Se analizan los instrumentos utilizados para la recogida de datos (observación y registro). Una observación de tipo directa y sistemática.

Y por último, se muestra el programa de actividades llevado a cabo, detalladas y explicadas una a una. Serán un total de quince actividades, repartidas a lo largo de la semana de investigación, utilizando los ratos de entrada y salida del centro, o los de vuelta a clase después del recreo para su realización. La observación se llevará a cabo durante todo el día.

En el siguiente apartado, una vez realizadas las actividades y la recogida de datos, se evalúan y analizan los datos.

Finalmente se muestran las conclusiones que se han obtenido, y se da una valoración personal acerca de la investigación y de los resultados obtenidos.

Acabando el documento con el apartado donde se muestran las referencias bibliográficas utilizadas, y los anexos donde aparecen los cuestionarios utilizados en el estudio y otras informaciones relevantes.

Como se ha mencionado anteriormente, parece ser que a pesar de los muchos años oyendo hablar de las inteligencias múltiples, y por tanto de la Inteligencia Emocional, algunos colegios siguen sin incluirla en su programación diaria.

La Inteligencia Emocional ha de ser una parte importante en la acción educativa, que debería integrar no sólo la dimensión cognitiva o conductual sino también la emocional.

Fue Daniel Goleman quien en sus investigaciones determinó que la IE se plantea como un factor determinante en el éxito escolar, mas allá del coeficiente intelectual, diferenciando por tanto, la inteligencia emocional de la cognitiva.

Muchas personas con alta inteligencia cognitiva, o con un nivel alto de rendimiento académico fracasan, o no consiguen éxitos en múltiples roles de la vida tanto personal como laboral.

Es por esto que, considero que implantar la Inteligencia Emocional en el aula, buscando la formación y preparación de nuestros alumnos en los primeros años de escolarización será fundamental para ayudar a nuestros alumnos a ser más felices y a tener un mejor desempeño en las habilidades diarias sociales, familiares, escolares...

La Inteligencia Emocional, consta de cinco componentes fundamentales (Daniel Goleman) que toda persona debería cumplir / tener para garantizar el éxito en su vida escolar, laboral...

En este proyecto, se trabajarán dos de ellos, el autoconocimiento emocional y el autocontrol emocional. Estos dos componentes resultan fundamentales para empezar a trabajar en las aulas de Infantil. Progresivamente y en años posteriores se podrán/ deberán trabajar los demás.

Una falta de los mismos, y por tanto de lo que denominamos Inteligencia Emocional, lleva asociados muchos problemas de distinta naturaleza. Se produce un déficit de los niveles de bienestar y por tanto del ajuste psicológico del alumnado, las relaciones interpersonales tanto en calidad como en cantidad se ven afectadas, se produce también un descenso del rendimiento académico y pueden aparecer conductas disruptivas. Conviene por tanto, actuar cuanto antes y llevar a cabo actividades y ejercicios que eviten o solventen dichos problemas.

En este sentido, me parece fundamental empezar trabajando las emociones básicas (alegría, tristeza, enfado y miedo), que las conozcan, que sepan distinguirlas y expresarlas pues sino sabemos reconocerlas difícilmente sabremos reconocer las de los demás, establecer vínculos afectivos y hacer buenas relaciones con los demás, pues no sabremos tener empatía o ponernos en el lugar del otro y por tanto, empezarán los problemas.

Por otro lado, es igual de importante trabajar la relajación, pues esta puede hacer que los niños tengan más confianza en sí mismos, y una sana autoestima y de esta manera disminuyan los conflictos, se establezcan lazos afectivos y la clase trabaje como un equipo, sean más autónomos, etc.

Por último, me parece importante hacer hincapié en el autocontrol. Una falta de autocontrol hace que nos dejemos llevar por nuestros sentimientos momentáneos, de los cuales surgirán actos que en muchas ocasiones nos llevarán al arrepentimiento. Para evitar que esto ocurra, debemos trabajarlo también desde los primeros años de escuela. De esta manera habrá una mayor tolerancia a las frustraciones diarias, y serán más felices.

Muchas son las afirmaciones que aseguran una influencia positiva de la Inteligencia Emocional en el aula, sobretodo cuando esta surge como un medio para interactuar de manera inteligente en el manejo de las emociones, tanto a nivel escolar como social.

Aunque también es cierto, que algunas investigaciones han concluido que la Inteligencia Emocional no está directamente relacionada con buenos resultados académicos, o éxitos escolares o laborales mi objetivo en esta investigación es tratar de confirmar que la Inteligencia Emocional es parte importante del proceso educativo, y que gracias al trabajo y al entrenamiento de las competencias emocionales los niños serán más empáticos por lo que disminuirán los conflictos, además tendrán un mayor autocontrol y tendrán una autoestima sana.

PRIMERA PARTE

MARCO TEÓRICO

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1.1. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.

El concepto de inteligencia emocional es un concepto relativamente nuevo.

Hace aproximadamente dos décadas apareció por primera vez el término de Inteligencia Emocional de la mano de Peter Salovey y John Mayer, que la definían como: “La habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. Hasta ese momento, no se había dado importancia a éste término y no se prestó especial atención a dicho artículo. Fue años después cuando el psicólogo y periodista Daniel Goleman popularizó éste término, y revolucionó el concepto de “Inteligencia Emocional”. Este éxito se debió gracias a que emitía un nuevo concepto: Se puede tener éxito en la vida sin tener grandes habilidades académicas.

La Inteligencia Emocional se convirtió en campo de estudio, por dos motivos. Por un lado, como reacción a un enfoque de inteligencia en la que únicamente se daba importancia a lo cognitivo y por otro, a la oposición a los test de inteligencia tradicionales.

Hasta entonces, se creía que la inteligencia venía en forma de número al contemplarse únicamente el CI de las personas para valorar su inteligencia, dejando de lado, que la inteligencia humana va más allá de estos aspectos cognitivos e intelectuales, y resaltando aspectos tan importantes, como por ejemplo, hacer un buen y gestión de nuestras propias emociones, si queremos alcanzar un bienestar tanto a nivel personal y social, como académico o laboral.

La Inteligencia Emocional suscitó un gran interés en el ámbito educativo, pues fueron muchas las afirmaciones que aseguraban una influencia positiva de la IE en el aula, sobretudo con la intención de preparar a los alumnos para afrontar y resolver los problemas que pudieran surgir en su vida diaria. En esta misma línea, se demostró que carencias en las habilidades de IE afectaban a los alumnos dentro y fuera del ámbito escolar.

Si buscamos el término de “Inteligencia Emocional” podemos encontrar muchísimas definiciones con distintas connotaciones escritas a lo largo de los años, algunas tan básicas como: “Capacidad para relacionarnos con los demás y con nosotros mismos; Capacidad para conocer y entender qué sentimos y qué sienten los otros, para poder así controlar y manejar las emociones”. (Asociación Elisabeth d'Ornano, 2011).

En los años 20, antes de que apareciera el término de Inteligencia Emocional, Edward Thorndike, habló sobre la inteligencia social, como término precursor al de Inteligencia Emocional y la definió como : “La habilidad para comprender y dirigir a los hombre y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”.

Años antes, la inteligencia y las emociones eran estudiadas en campos separados, sin que una tuviera relación alguna con la otra.

En 1983, Gardner en su libro “Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples”, proponía un novedoso concepto, en el que nos mostraba un amplio abanico de capacidades intelectuales, agrupados en siete inteligencias básicas, entre ellas la inteligencia intrapersonal e interpersonal, ambas muy relacionadas con la inteligencia social y emocional.

Años después el concepto de IE vino definido por Salovey (1990), y entendido como: “ Un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno”.

Esta definición añade un componente emocional y menos cognitivo, del que proponía Gardner.

Por último, en 1995, Daniel Goleman, que la definió como : “La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”.

El dominio de esta inteligencia, ha pasado a las aulas a través de lo que conocemos como “Educación emocional”. Gracias a los trabajos realizados por Goleman, y por Salovey y Sluyter se ha tomado conciencia de la necesidad de educar en competencias sociales y emocionales para tener “éxito en la vida”, pues supone una condición indispensable para una adaptación social, personal y cultural.

La educación emocional tiene como objetivo primordial el desarrollo de las competencias emocionales y sociales en el alumnado, en concreto, orientada a que los alumnos adquieran conocimientos sobre las emociones, y que, conforme a su desarrollo, sean capaces de valorar tanto sus propias emociones como las de los demás, adquiriendo además, un cierto grado de competencia en su regulación.

La educación emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos, cognitivo y emocional, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”(Bisquerra, 2000).

Aplicar la competencia emocional en el aula, supone: Mejorar el clima y las relaciones inter/intrapersonales; Aumentar la motivación del alumno; fortalecer la confianza; Impulsar el aprendizaje colaborativo y la participación, etc.(Bisquerra, 2002)

Así mismo, a través del aprendizaje de las competencias emocionales, los alumnos aprenden a emplear estrategias de afrontamiento ante situaciones emocionalmente difíciles, alcanzando un autocontrol emocional que les permite manejar adecuadamente las emociones e impulsos conflictivos. (Vallés y Vallés,2000)

Además, los estudios realizados por Lanteri y Goleman sobre el aprendizaje emocional, afirman que los alumnos estarán más preparados para la vida si en el programa de estudio, se incluye, además de contenidos cognitivos, el aprendizaje de habilidades sociales y emocionales. El desarrollo de estas habilidades afectará de manera positiva a su salud y a su bienestar a largo plazo.

La legislación en materia de educación ha comenzado a dar importancia a la necesidad de trabajar la Educación Emocional ya desde la etapa de Infantil. En la Ley Orgánica 2/2006, así como los Decretos y Órdenes que regulan el currículo y las enseñanzas mínimas de esta etapa, se incluyen contenidos y objetivos relacionados con la inteligencia emocional.

En Aragón, la importancia de la Educación en Valores queda ampliamente reflejada en el Currículum Aragonés (orden 9 de mayo de 2007), del dpto. De Educación, Cultura y Deporte, que aprueba el currículo de la Educación Primaria en Aragón.

Además de las dos competencias básicas ampliamente relacionadas con la educación en valores (Autonomía personal y Competencia social y ciudadana), se añade una nueva área: Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos, como instrumento para seguir educando en valores democráticos a los alumnos.

Por otro lado, Comunidades Autónomas como Castilla- La Mancha ha contemplado las emociones, incluyéndolas en su currículum para Educación Infantil, Primaria y Secundaria como una competencia básica más. (Decreto 67-69/2007).

1.2. COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Cinco son los principales componentes que, según Daniel Goleman (1995), aparecen en la inteligencia emocional:

1.Autoconocimiento emocional. Esto es, la conciencia de uno mismo. Hace referencia al reconocimiento de nuestras propias emociones, como nos sentimos, qué sentimos...Es muy importante conocerlas, ya que de esto, de nuestro estado de ánimo dependerá en muchas ocasiones nuestro comportamiento.

2.Autocontrol emocional. Si conocemos nuestras emociones, y sabemos controlarlas, no nos dejaremos llevar por nuestros sentimientos momentáneos, de los cuales surgirán actos que en muchas ocasiones llevarán al arrepentimiento.

3.Automotivación. Debemos dirigir nuestras emociones hacia un objetivo, un objetivo que nos haga fijarnos metas alcanzables, y evitar pensar en los obstáculos que puedan surgir. Para esto, es necesario ser optimista.

4.Reconocimiento de emociones ajenas. Se denomina empatía. Es importante además de conocer nuestras emociones, saber interpretar las de los demás, sus gestos, sus contestaciones...Así sabremos como actuar, y podremos establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno más próximo.

5.Relaciones interpersonales, o habilidades sociales. Saber relacionarnos con los demás y hacerlo de manera adecuada es fundamental en nuestra vida y en nuestro ámbito escolar o laboral.

Además, otros componentes ayudan al desarrollo de la inteligencia emocional, tales como la autoestima, la regulación del humor y el manejo del estrés, Nos centraremos en la autoestima, pues es un punto a estudiar en nuestra investigación.

Autoestima (La valoración positiva o negativa que tiene la persona de sí mismo), es otro de los pilares básicos de la inteligencia emocional, pues está directamente vinculada al autoconcepto y a la comprensión y conocimiento de los propios sentimientos.

El autoconcepto es el esquema mental que permite definarnos, es decir, la imagen que cada persona tiene de sí mismo. Esto influye en su conducta.

Se estableció una relación positiva entre la inteligencia emocional y la autoestima, de tal modo que una influía a la otra. Una de las funciones más importantes de ésta, es la de regular la conducta mediante un proceso de autoconciencia, de tal modo que la autoestima que en un momento dado posea un estudiante, puede determinar el comportamiento de ese alumno en ese momento dado.

Un estudiante con una baja autoestima, atribuirá el éxito en sus resultados a factores ajenos a él mismo, (azar), y sus fracasos a factores internos (baja capacidad). Por el contrario, un alumno con la autoestima alta, pensará que los éxitos de su vida son debidos a factores internos inestables (capacidad), y sus fracasos a factores internos controlables (falta de esfuerzo). Muchas veces poseemos una capacidad pero no sabemos como utilizarla en diversas situaciones. (Rodriguez, I).

El desarrollo del autoconcepto es más relevante en los sujetos con una mayor dependencia de los demás. La autoestima se basa en gran medida en la percepción que se tiene de la estimación de los otros. En este sentido, la familia y la escuela son claves para la formación del autoconcepto en el niño.

En los primeros años de vida, la autoestima está relacionada con el apego. Una buena relación de apego les hará sentirse seguros, mostrarse más libres y motivados para experimentar el entorno, lo que les lleva a desarrollar acciones positivas y sentirse bien. (Soufre, Bowlbi, 1990)

Por tanto, una mayor confianza en sí mismos, se traduce en un aumento de la autoestima, y una mayor felicidad.

El autoconcepto es una estructura cognitivo-afectiva que contiene información personal (creencias, emociones...), pero a la vez juega un papel activo en el procesamiento de la misma (atención, memoria y utilización de la información).

1.3. PROBLEMAS EN EL CONTEXTO EDUCATIVO POR BAJOS NIVELES DE EI

Se ha demostrado tras varios estudios, que una carencia en las habilidades de Inteligencia Emocional afecta a los estudiantes, tanto a nivel escolar como fuera de él.

Cuatro son las áreas fundamentales en las que una falta de Inteligencia Emocional provoca o facilita la aparición de problemas en los alumnos:

1.3.1 Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado.

Diversos estudios se han centrado actualmente en analizar el papel de la inteligencia emocional en el bienestar psicológico de los alumnos.

Un adecuado equilibrio psicológico (bienestar psicológico) supone la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma adecuada, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de forma apropiada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás.

Estos elementos componen el modelo de habilidad de Mayer y Salovey, que los clasifica en cuatro grupos: Percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

Estas cuatro habilidades se adquieren con el entrenamiento de competencias emocionales, y por tanto, sugiere trabajar la Inteligencia Emocional, si queremos que nuestros alumnos tengan un buen ajuste psicológico.

Investigaciones realizadas en Estados Unidos, muestran que alumnos con más inteligencia emocional, tienen menores niveles de ansiedad social y depresión y mayor utilización de estrategias de afrontamiento para solucionar problemas. (Salovey, 2002)

1.3.2 Disminución de la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales.

Cualquier persona busca mantener las mejores relaciones posibles con las personas de su alrededor. Una alta Inteligencia Emocional nos ayuda a ser capaces de ofrecer a los que nos rodean información adecuada sobre nuestro estado psicológico.

Para poder manejar los estados emocionales de los demás (empatizar) debemos primero ser capaces de controlar bien nuestros propios estados emocionales. En este sentido, las personas emocionalmente inteligentes son tan hábiles a la hora de percibir y comprender sus propias emociones, como lo son a la hora de extrapolar esas habilidades a los demás.

Por tanto, la inteligencia emocional, va a jugar un papel fundamental en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales. De otro modo, una falta de la misma, hará que nuestras relaciones con los demás se vean afectadas.

Diversos estudios apoyan la relación existente entre la inteligencia emocional y unas adecuadas relaciones interpersonales. (Extremera y Fernández, 2004).

1.3.3 Descenso del rendimiento académico.

La capacidad para atender a nuestras emociones, experimentar con nuestros sentimientos y hacer frente a los estados de ánimo negativos influirá decisivamente sobre la salud mental de los alumnos, y este equilibrio psicológico, a su vez afectará al rendimiento académico. Las personas con escasas habilidades emocionales es más probable que experimenten estrés y dificultades emocionales durante sus estudios. La Inteligencia Emocional puede actuar como moderador de los efectos de estas habilidades sobre el rendimiento académico y ayudar a que éste sea adecuado. (Fernández-berrocal, Extremera y Ramos, 2003)

La investigación llevada a cabo por Rosa Cuellar, en 2012, sobre la relación entre la Inteligencia Emocional y el rendimiento académico en alumnos de primer año de primaria, concluyó que según las correlaciones realizadas se comprobó la relación entre ambas variables, por lo que según el estudio, la inteligencia emocional influye en el rendimiento escolar y viceversa.

Obtuvieron mejores resultados aquellos alumnos que poseían la destreza para comprender a sus compañeros, cooperar con ellos, captar sus necesidades, y en definitiva que sabían establecer buenas relaciones con ellos.

1.3.4 Aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas.

Las habilidades que incluye la IE, son un factor clave en la aparición de conductas disruptivas en las que subyace un déficit emocional. Es lógico esperar que estudiantes con bajos niveles de IE presenten mayores niveles de impulsividad y peores habilidades interpersonales y sociales, lo que favorecería el desarrollo de diversos comportamientos antisociales.

En este caso, no se han encontrado investigaciones realizadas a niños en edad infantil en las que se obtengan resultados relevantes en cuanto a conductas disruptivas o el consumo de sustancias adictivas por resultar irrelevante con respecto a la edad de los participantes.

En estudiantes adolescentes, se ha demostrado que alumnos con altas capacidades para manejar sus emociones, son más capaces de afrontarlas en su vida cotidiana facilitando un mejor ajuste psicológico y teniendo así menor riesgo de consumo abusivo de sustancias (tabaco, alcohol, drogas, etc).

Por último, me gustaría destacar que los problemas más comunes en la infancia son la baja tolerancia a la frustración y la baja empatía.

En cuanto a la frustración, hay niños a los que les cuesta mucho asumir normas y límites, que están aprendiendo a leer y escribir y si no les sale algo se enfadan. Esto les afecta no solamente en el aprendizaje porque se frustran y ya no son capaces de aprender sino que les interfiere mucho en las relaciones sociales.

Por otro lado, la baja empatía es otro de los problemas que nos encontramos con los niños cuando son pequeños. Para desarrollar la empatía los niños tienen que ser capaces de ponerse en el lugar del otro y esto no ocurre hasta que tienen cuatro o cinco años, por lo que es un concepto que hay que trabajar. (Álava, S).

COMPETENCIAS EMOCIONALES.

Dado que ésta investigación se centra en el desarrollo y el entrenamiento de las competencias emocionales (empatía, autoestima y autocontrol), conviene realizar un repaso teórico y analizar los resultados obtenidos a cerca de los mismos en otras investigaciones llevadas a cabo.

2.1. CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES BÁSICAS.

En primer lugar deberíamos empezar por definir qué son las emociones. En palabras de Daniel Goleman (1995), el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.

Las emociones son múltiples y van desde las más básicas (primarias): Alegría, enfado, tristeza y miedo hasta las más complejas (secundarias) como vergüenza, amor, sorpresa y aversión, aunque conviene destacar, que tanto las emociones primarias como las secundarias casi nunca se presentan aisladas, sino que son más bien una combinación de emociones básicas.

Por otro lado, debemos tener en cuenta que “la capacidad de entender y comprender emociones y sentimientos propios”, se encuentra dentro de los pilares fundamentales entre los cuales podría explicarse la Inteligencia Emocional (Daniel Goleman,1995), y por tanto ha de ser parte importante en nuestro estudio.

La Inteligencia Emocional requiere de un aprendizaje y un entrenamiento, y como tal, podemos enseñarlo. Por tanto, para poder llegar a ser competentes emocionalmente necesitamos una educación emocional que debería empezar en los primeros años de vida.

El reconocimiento de las propias emociones es el punto clave de la competencia emocional. Si aprendemos a percibir las señales emocionales, y podemos categorizarlas y aceptarlas, podremos dirigir las y canalizarlas de forma adecuada, sin que éstas se apoderen de nosotros, y nos arrastren.

Para Goleman (1995), el conocimiento de uno mismo y de los propios sentimientos es la piedra angular de la IE, la base que nos hace progresar. Estas personas tienden a ver la vida de manera positiva, y se perciben a sí mismos como personas controladas y autónomas. Por el contrario, una persona que carece de este conocimiento, vive atrapada por sus emociones y se ven desbordadas, o incapaces de escapar de ellas.

Si logramos reconocer nuestras emociones, podremos reconocer las de los demás, siendo capaces de ponernos en el lugar del otro.

Para comprender los sentimientos de los demás debemos empezar por aprender a comprendernos a nosotros mismos, cuáles son nuestras necesidades o deseos, qué cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan tales emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones nos provocan. De esta manera, si reconocemos e identificamos nuestros propios sentimientos, más fácil nos resultará conectar con los del prójimo (empatizar). (Fernández-Berrocal. P, Extremera.N)

Empatizar supone ponernos en el lugar del otro, ser conscientes de sus sentimientos, las causas que le llevan a esos sentimientos y sus implicaciones personales.

Si una persona no ha sentido el sentimiento expresado por su amigo, difícilmente podrá comprender por lo que está pasando, únicamente podrá imaginar el estado afectivo de la otra persona.

Por el contrario, si lo ha vivido, o sabe reconocer las emociones, podrá ponerse en su lugar, y conectar con él.

En los niños, el aprendizaje de las habilidades emocionales comienza en la cuna y prosigue a lo largo de toda la infancia. Este autoconocimiento aumenta conforme aumenta la conciencia de sí mismos. Sólo quien sabe qué, cómo y por qué siente, puede manejar y controlar inteligentemente sus emociones.

Los padres son los principales educadores de estas emociones, ya que es durante esos tempranos años cuando se asientan los rudimentos de la Inteligencia Emocional, y podrán proporcionarle una importante ventaja de partida en el desarrollo de la vida emocional, aunque es muy importante y conviene que éstos sigan modelándose durante el período escolar. (Pérez. M,1998)

Es importante puesto que la mayor parte de los alumnos que presentan un bajo rendimiento escolar carecen de uno o varios de los rudimentos esenciales de la inteligencia emocional. El rendimiento escolar del niño depende del más fundamental de todos los conocimientos, aprender a aprender. Goleman (1995).

Debemos aprovechar los tres o cuatro primeros años de vida del niño (primer año de escolarización), pues es en este periodo cuando el cerebro de los bebés crece hasta los dos tercios de su tamaño maduro y su complejidad se desarrolla a un ritmo que jamás volverá a repetirse. En este período clave, el aprendizaje, especialmente el aprendizaje emocional, tiene lugar más rápidamente que nunca. (Pérez. M,1998)

En una investigación llevada a cabo en México, por la Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología (AMAPSI), en el que se realizaba un taller con niños de siete años que habían trabajado actividades de IE (principalmente actividades para el reconocimiento de las propias emociones y sentimientos) y niños que no, se observó que los niños que habían participado en esas actividades, tomaban mejores decisiones para enfrentar la vida de manera positiva. Eran capaces de escuchar a los demás y comprender su punto de vista, pues tenían una mejor comunicación con los demás al reconocer sus propias emociones y sentimientos así como los de de las personas que los rodean.

Por otro lado, el programa Aulas Felices nos habla de la inteligencia social/emocional, es decir, la capacidad de ser conscientes de las motivaciones y sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás; saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales y saber que cosas son importantes para los demás, tener empatía.

Este programa realiza una serie de afirmaciones entre las cuales encontramos que la conciencia y el control de nuestras emociones nos proporciona un mayor grado de libertad, y que una buena educación emocional es imprescindible para ser personas felices. Además, el desarrollo de la inteligencia emocional nos da la oportunidad de conocernos mejor, de ser conscientes de nuestras emociones positivas, y poder controlarlas de modo constructivo. Así se favorece el conocimiento de las emociones de los demás,comprendiendo sus reacciones, anticipándonos a situaciones y teniendo la respuesta adecuada para prevenir conflictos. Por tanto, esa educación aumenta nuestro conocimiento y el de los demás, mejorando la socialización, y nuestro desarrollo personal, más autónomo y libre.

2.2. RELAJACIÓN APLICADA AL AULA.

Día a día podemos encontrarnos con muchas situaciones que nos generan algún tipo de malestar emocional, por ejemplo, estrés producido por el trabajo, situaciones familiares o económicas, o preocupaciones de distinto índole. Lo mismo ocurre con los niños.

Este malestar emocional provoca un estado de activación fisiológica en nuestro cuerpo que cuando se produce de manera excesiva, o con permanencia en el tiempo empieza a generar síntomas molestos como dificultades de concentración, pensamientos negativos, dificultad en la resolución de tareas o actividades, incremento de la frecuencia cardíaca, etc.

Si queremos gestionar esos síntomas debemos recurrir a estrategias o técnicas sencillas que nos permitan reducir los niveles de activación de nuestro organismo, y así la persona puede experimentar un estado psicológico positivo para poder hacer frente a las situaciones que le ocasionan ese malestar emocional.

Diversos estudios demuestran que la puesta en práctica de habilidades de relajación (técnicas de respiración, relajación muscular, técnicas posturales) de forma constante y continuada en el tiempo, tienen un efecto preventivo y terapéutico importante.

La relajación consiste en la disminución o la desaparición de la tensión. Conseguir un estado de comodidad, placer, paz... tanto a nivel corporal como mental.

La relajación pretende responder a la necesidad de tranquilidad y sosiego que existe en las aulas y a la vez constituye un recurso de innovación psicopedagógica relacionado con el neuroaprendizaje.

El programa TREVA, (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) ha realizado una investigación cuyo propósito ha sido llevar a las aulas la relajación y la meditación de una forma seria y sencilla con una doble finalidad: Responder a la necesidad de calma e interioridad que hay en los centros docente, y por otro lado, proponerlas como recursos de innovación pedagógica para el aprendizaje y desarrollo personal de alumnos y profesores.

En otras palabras, compartir con la comunidad educativa los efectos positivos que conlleva la práctica de la relajación en el aula por parte de profesores y alumnos.

En sus conclusiones aseguran que la práctica continuada de la relajación en el aula da una serie de resultados que podemos clasificar en tres niveles, dentro de los cuales encontramos numerosos beneficios:

Salud:

Disminuye la frecuencia cardíaca y respiratoria.

Regula la presión arterial.

Relaja la tensión física.

Mejora hábitos posturales.

Unifica mente, cuerpo y emoción.

Mejora la ondas cerebrales.

Rendimiento escolar:

Mejora la atención y concentración.

Desarrolla la memoria.

Favorece la postura de estudio.

Mejora el clima del aula.

Favorece la conexión cerebral interhemisférica.

Desarrollo personal:

Aumenta la competencia emocional.

Desarrolla la inteligencia intrapersonal e interpersonal.

Mejora la autoestima y el autoconocimiento.

Favorece la resolución de conflictos.

Facilita el crecimiento personal.

Para nuestro estudio, y dado los objetivos planteados nos interesa mucho los beneficios obtenidos a nivel personal. Como podemos ver, si se practica de forma habitual la relajación en el aula, los niños además de que aumentan su competencia emocional, desarrollan la inteligencia intrapersonal e interpersonal, o se favorece la resolución de conflictos, mejoran la autoestima y el autoconocimiento. Además, la relajación genera orden y disciplina en los alumnos, y contribuye a la educación por la paz y la convivencia.

De esta manera queda comprobado el hecho de que practicar la relajación, hace que los niños tengan una mayor confianza en sí mismos y por tanto un aumento de la autoestima.

Por otro lado, si analizamos nuevamente el programa de Aulas Felices, un programa de intervención educativa, nos dice que la práctica en las aulas de la atención plena puede producir numerosos beneficios.

Entendemos por atención plena: “El conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en el alumnado un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente”, haciéndoles disfrutar más de la vida y a aprender mejor.

Estos beneficios son: Aumentar la concentración, reducir automatismos, lograr mejor control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar más del momento presente, cambios positivos a nivel neurobiológico...

Este programa utiliza una serie de técnicas muy sencillas, basadas la mayoría de ellas en la meditación, la relajación, la respiración...

Por tanto, y una vez más, queda comprobado el hecho de que la relajación hace que los niños sean más positivos, tengan más confianza en sí mismos, etc.

Además la investigación llevada a cabo por Lawlor, Fischer y Schonert- Reichl en Canadá, tras la implantación del programa de atención plena en las aulas, con el fin de validar la efectividad de sus técnicas, ha concluido en sus primeros resultados que se produce una mejora del optimismo, la conducta social y el autoconcepto. (Lawlor, Fischer y Schonert- Reichl, 2010).

2.3. AUTOCONTROL.

Como hemos visto anteriormente, el autocontrol emocional es uno de los cinco componentes que según Daniel Goleman, son necesarios para desarrollar una buena inteligencia emocional.

Conociendo nuestras emociones, y sabiendo controlarlas, no nos dejaremos llevar por nuestros sentimientos momentáneos, de los cuales pueden surgir actos que pueden llevarnos en muchas ocasiones al arrepentimiento.

El autocontrol es la habilidad para regular nuestros impulsos, emociones, deseos y acciones. Ser capaz de autocontrolarse es ser dueño de uno mismo. Supone no dejarnos llevar por nuestras propias emociones e impulsos, y tener la capacidad de controlarlas y de esta manera llevar a cabo conductas socialmente aceptables, positivas y constructivas.

Son muchas las ocasiones en las que nos pueden suceder cosas que no son de nuestro agrado, que no son lo que esperábamos y que nos hacen sentir de determinada manera, creándonos un malestar emocional. Ante estas situaciones tener un dominio de uno mismo es fundamental, ya que podremos solventarlas o salir de las mismas de un modo positivo, con una conducta constructiva. El autocontrol supone tener una mayor tolerancia a las frustraciones que nos pueden surgir en el día a día.

El autocontrol está relacionado con un conjunto de prácticas que pueden aprenderse y desarrollarse con la experiencia. Por tanto, es fundamental desarrollar el autocontrol emocional desde una edad temprana, ya que cuanto antes se desarrolle más efectivo será.

Para los niños y niñas éstas habilidades de autocontrol son un gran reto, pero podemos entrenarlas con determinadas técnicas y estrategias. De esta forma aprenderán a saber cuándo hablar y cuándo callar, a controlar sus enfados y no dejar salir conductas violentas, a saber cuándo permanecer sentados, etc.

En definitiva el autocontrol, no supone que repriman su acción, sino que tengan la capacidad de decidir cuándo y cómo actuar y escoger un buen curso de acción. Aquel que le permita evitar el arrepentimiento de haber actuado de malas maneras.

Como ya se ha comentado, el autocontrol no es una destreza innata, no nacemos con él, sino que es una habilidad que se aprende con la experiencia.

Como docentes debemos contribuir al desarrollo del autocontrol, ya que el dominio de uno mismo les aportará importantes beneficios a los niños y niñas en su presente y en un futuro.

Por un lado, les permite solucionar situaciones no deseadas de forma positiva. Si en lugar de reaccionar impulsivamente, controlan esos primeros impulsos y reflexionan sobre la situación, llegarán a patrones de acción positivos que les ayude a solventar situaciones que no son de su agrado.

Además les hace dueños de sí mismos. En este sentido, el autocontrol hace que decida la propia persona y no sus emociones. Les aporta libertad, ya que les da la capacidad de elegir cómo y cuando actuar.

Tiene también un lado positivo en las habilidades sociales, ya que ayuda a controlar las conductas no deseadas y ejecutar otras más aceptables. Favorece el proceso de solución de conflictos y el de toma de decisiones, que se hace de una manera más racional.

Además, destacar que el desarrollo del autocontrol forma parte de las destrezas personales, y va ligado a la autoestima y el autoconcepto, el cual va a influenciar en ambos y en su conjunto contribuirán al sano desarrollo de la persona.

Tener una autoestima elevada es la capacidad de sentirse bien con uno mismo. Cuando una persona tiene una autoestima elevada, tiene una mayor probabilidad de alcanzar la felicidad, a la vez de conseguir lo que se propone.

En relación a la hipótesis dada anteriormente, se han estudiado investigaciones para contrastar resultados, como la llevada a cabo por el psicólogo Walter Mischel, quien llevó a cabo un famoso experimento con niños de 4 años de edad.

Éste comenzó a finales de los años 60, cuando el investigador reunió a estos niños y les ofreció la posibilidad de elegir entre tomar un dulce inmediatamente, o tomar dos dulces si esperaban varios minutos. Después de este ofrecimiento, el investigador se ausentó y dejó que los niños actuaran según la decisión que tomaran.

A continuación, Mischel realizó un seguimiento de estos niños durante los 14 años siguientes.

Comprobó que aquellos niños que habían sido capaces de resistir el impulso de comer de forma inmediata, habían sido capaces de desempeñarse en la vida de una forma mucho más exitosa que quienes no lo hicieron. Obtuvieron mejores calificaciones académicas en sus años de estudios, desarrollaron un mayor grado de confianza en sí mismos, mostraron un carácter más sereno y calmado, fueron capaces de afrontar el estrés y manejar la frustración de manera más eficiente.

Por el contrario, los niños que sucumbieron a la tentación de comer de forma inmediata, sufrieron en mayor medida baja autoestima, fueron más tendentes a la frustración, y obtuvieron un menor grado de aprobación social.

SEGUNDA PARTE

METODOLOGÍA DE TRABAJO
(INVESTIGACIÓN).

METODOLOGÍA.

3.1. NATURALEZA DE LA INVESTIGACIÓN.

La investigación llevada a cabo se ha realizado mediante una observación científica, esto es, una observación que utiliza hipótesis expresas y manifiestas, a pesar de que se puedan obtener observaciones científicas por azar o no conexas con objetivos de investigación.

El objetivo principal en este tipo de observación es la comprobación de las hipótesis planteadas, tratando de evitar los errores de la observación que podrían alterar la percepción del fenómeno o la correcta expresión del mismo. En este sentido, la observación es, por tanto, un instrumento básico para el logro de los objetivos.

Para que una observación se considere científica, ha de estar planificada sistemáticamente, controlada, sujeta a comprobaciones de validez y fiabilidad, y además servir a un objetivo ya formulado de la investigación. (Dichas características son parte de nuestra investigación).

3.2. OBJETIVOS.

El principal objetivo que se pretende con la investigación que se lleva a cabo es estudiar la Inteligencia Emocional en el contexto educativo, y comprobar tras la aplicación de diversas actividades en el aula, qué efectos tiene el desarrollo de las competencias emocionales programadas sobre los alumnos, es decir, si los alumnos desarrollan una mayor empatía, autoestima sana, y autocontrol.

Para ello, y para delimitar el campo de estudio, se han propuesto tres objetivos específicos, que serán la base de mi investigación:

1. Dar a conocer las emociones básicas a los niños para favorecer la empatía.
2. Indagar si la relajación hace que los alumnos tengan más confianza en sí mismos y tengan un mejor nivel de autoestima.
3. Desarrollar el autocontrol y la tolerancia a las frustraciones diarias.

3.2. HIPÓTESIS

Las hipótesis que nos planteamos en el estudio son:

1. Los niños que aprenden a reconocer las emociones, son más empáticos y su comportamiento con los demás mejora.
2. Los niños que practican la relajación tienen una mayor autonomía y una mayor confianza en sí mismos que se traduce en un aumento de la autoestima.
3. Los niños que son entrenados en el manejo del autocontrol sufren menos frustraciones y son más felices.

3.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

Podemos definir el *diseño de investigación*, tal y como ha sido propuesto por Arnau (1998), como un plan de acción específico en el que se determinan las condiciones y etapas que van a configurar el proceso de observación que se llevará a cabo, con el objetivo de estructurar y sistematizar la recogida de datos y su posterior análisis, en coherencia con los objetivos de la investigación.

De este modo, la investigación propuesta está diseñada para ser realizada mediante cuatro fases.

3.4. FASES DE LA INVESTIGACIÓN.

Las cuatro fases que van a guiar nuestra investigación serán desarrolladas en el siguiente orden:

- Una fase preparatoria en la que se realizará una reflexión inicial, y se formulará el problema.
- Una fase de trabajo de campo, en la que se recogerán y acumularán todos los datos de la investigación.
- Una fase analítica en la que se pondrá en práctica un sistema de reducción, codificación e interpretación de los datos con el fin obtener los resultados de la investigación.
- Por último, en la fase informativa se harán públicos los datos obtenidos a través del informe de la investigación, y se expondrán las conclusiones obtenidas.

3.5 PAPEL DESEMPEÑADO POR EL DOCENTE.

En este apartado se pretende determinar cuál va a ser mi papel durante la investigación propuesta, pues se van a investigar los efectos de llevar a cabo actividades que desarrollen las competencias emocionales en un aula a la que pertenezco como docente en prácticas.

En este caso se tomará una doble función, pues además de como docente (en prácticas), asumiré un papel de investigador. Llevando a cabo la investigación dentro del aula. Este papel implica que el docente se estudia así mismo o a su práctica. El profesor se convierte así en un observador participante en el aula, lugar idóneo para la comprobación de la teoría educativa.

En este sentido, resulta muy positivo que el profesor investigue, ya que esto le ayudará en su trabajo diario, obligándole a pensar, analizar y buscar soluciones y por tanto a innovar.

Para esta investigación, resulta fundamental este papel y por tanto tendré que participar además de en la elaboración y ejecución de las actividades, y en la evaluación de los resultados y posteriores conclusiones, en la realización de una investigación de carácter teórico con la que contrastar los resultados.

El aula en la que se realizará tal investigación es de primero de infantil, con niños de tres y cuatro años, y pertenece a un centro concertado.

3.6. ELECCIÓN DE LA MUESTRA Y CONTEXTO.

Para el estudio de dicha investigación, la elección de la muestra vino prácticamente dada. No hubo posibilidad de elegir grupo, o hacer selección de alumnos de diferentes clases, pues se trabajó con el grupo en el que yo estaba como docente de prácticas.

Aun así, puede entenderse que en este caso, la muestra es igualmente representativa (pues se realizó de forma aleatoria). En un colegio donde no se ha trabajado la Inteligencia Emocional (que es el tema que nos ocupa) y donde todos los alumnos parten de cero, los resultados al final deberían ser similares, a no ser que nos encontremos ante un grupo de niños muy conflictivos o con muchos problemas.

En el colegio en el que se realiza la investigación, podemos encontrar cinco aulas en cada nivel, y en el primer año (como es en este caso) los niños están divididos por apellidos, con lo cual puede entenderse que habrá diversidad en la muestra, pues no han sido seleccionados con motivos de peso. Por tanto, podremos encontrar niños más conflictivos, más autónomos, más centrados, menos centrados, etc y por tanto los resultados entiendo serán fiables y representativos.

Para la investigación participaron un total de veinticinco alumnos (catorce niñas y once niños) de primero de Infantil, esto es, alumnos con edades comprendidas entre tres y cuatro años.

CONTEXTO.

Nos encontramos en un centro concertado, con ideario religioso. Se trata de uno de los centros educativos más grandes de Zaragoza, situado en el centro de la ciudad.

La mayoría de alumnos que acuden a este centro, provienen de familias estructuradas con una buena posición económica, con dos o tres hijos por familia. Pertenecen a familias de clase media-alta, lo que hace que traigan cubiertas todas las necesidades. Los alumnos disponen de los medios adecuados para realizar su trabajo escolar, además del apoyo de los padres tanto en ayudas para realizar sus tareas, como de motivación para el estudio.

La diversidad con la que cuenta el colegio no es por multiculturalidad, ya que no hay muchos casos de inmigración o minorías étnicas, la diversidad se produce más por desfase en el proceso de aprendizaje.

Con respecto al alumnado, podemos decir que nos encontramos en un aula de niños de primero de Infantil (tres y cuatro años). Teniendo en cuenta que estamos prácticamente a principio de curso, la mayoría de niños tienen aún tres años.

Son un total de veinticinco alumnos (catorce niños y once niñas). Se trata de un grupo muy activo y dinámico.

Suelen participar con entusiasmo en todas las actividades, y en la hora de asamblea suelen hablar mucho. (Les cuesta controlarse).

A pesar de ser tan pequeños, siguen muy bien las órdenes, tienen mucha educación. (Levantar la mano para hablar, piden permiso para ir al baño, etc).

Dado que están en el primer año de escolarización y la mayoría tienen aún tres años, todavía dependen mucho del adulto. Precisan de su atención, su aprobación, necesitan ser dirigidos, por lo que les falta autonomía en general. Por otro lado, algunos de estos niños tienen hermanos mayores, lo que hace que sean más maduros, que estén más espabilados.

Les encanta cantar canciones, jugar, correr, hacer formas con plastilina, dibujar, etc. Son predispuestos al trabajo, y en general se muestran felices en el colegio.

Por otro lado, y con relación a los conflictos, suelen tener pequeñas discusiones a lo largo del día, sobretodo cuando no están bajo la supervisión del adulto (hora del recreo, rincones...) y cuando éstas se producen son principalmente por el tema de compartir.

Además como la mayoría de ellos hace uso del comedor, los niños pasan muchas horas juntos, lo que hace que estos enfrentamientos puedan ser más frecuentes.

Con respecto a los adultos, se muestran cariñosos y respetuosos.

Además destacar que les cuesta prestar atención continuada, enseguida necesitan variar de actividad, juego, cuento, etc...

3.7 INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.

La metodología del estudio de casos puede obtener los datos mediante una variedad de fuentes información, tanto cualitativas como cuantitativas; Esto es, documentos, registros de archivos, entrevistas directas, observación directa, observación de los participantes, etc.

Para esta investigación utilizaremos aquellos instrumentos de recogida de información pertenecientes a las técnicas cualitativas, pues son las que nos darán la posibilidad de ofrecernos información lo menos distorsionada posible y facilitándonos llegar a los puntos claves de la investigación.

En este caso, se utilizará más de un instrumento de recogida, pues la realidad educativa es tan compleja que no se puede abarcar su comprensión con un solo instrumento. Por esto, además de la observación directa de los participantes y sus conductas en la realización de las actividades y sus posteriores efectos, será necesario un registro en el que escribir y anotar todas aquellas conductas que nos resulten más importantes para contrastar nuestras hipótesis y sacar las conclusiones finales.

La metodología observacional es muy flexible, se puede aplicar a cualquier contexto, a muchas situaciones. Pero exige rigurosidad, preparación de antemano, planificación. Tiene que ser aplicada en contextos naturales, no preparados.

Se estudia el comportamiento espontáneo del niño por tanto, no preparamos la situación.

La observación supone el estudio realizado por un investigador, mediante el empleo de sus sentidos, con ayuda o sin ella de aparatos técnicos, de cosas o hechos de interés social, tal y como son o tienen lugar espontáneamente.

En este caso, se utilizará una observación directa y sistemática por ser es la metodología adecuada para el estudio de casos.

La observación directa es la que permite el registro in vivo de conductas directamente perceptibles mediante el canal sensorial pertinente (visual y auditivo generalmente) con escaso nivel de inferencia y con predominio del componente perceptivo sobre el interpretativo.

Además la observación será de tipo participante, pues el investigador (yo) estará implicado en los acontecimientos y fenómenos a observar.

La observación participante es aquella en la que existe interacción en grado variable entre observador y observado, con lo que puede implicar de ventaja el disponer de un mejor conocimiento del observado, pero también de riesgo al provocar (inconscientemente) un cierto grado de intervención, y al generar un posible efecto de expectancia por parte del observador, anticipándose en el registro a la ocurrencia de conductas que no aparezcan.

Por otro lado, para facilitar la recogida de información, se añadirá además una tabla de registro en la que recoger la información de manera rápida y sencilla.

Recogeremos los datos relativos a si ese día han practicado la relajación, y si se han producido conflictos o no y si han controlado o no el esfínter.

La tabla será la siguiente, y se utilizará una cada día, antes, durante y después de la puesta en práctica del programa de IE. (Ver anexos).

Los datos recogidos en esta tabla son cuantificables, es decir, se pueden medir. (Número de conflictos surgidos o no en el día, número de veces que un niño se hace o no pipí, etc)

Para el resto se utilizará la observación, anotando en un cuaderno las conductas más relevantes o importantes en el estudio. Es decir, que un niño sea más o menos empático no puede medirse, pero si puede observarse, dependiendo de cómo se comporta con sus compañeros.

Es importante anotar lo que vemos, y ayudarnos de los diarios y registros, ya que recogen observaciones del comportamiento que de no registrarlos pasarían desapercibidos o se deformarían en el recuerdo por olvido. Por tanto, es importante realizar este registro en el momento que ocurre la conducta o realizarse con el menor espacio de tiempo posible entre ellas para evitar deformar la información.

Estas observaciones se realizarán antes de llevar a cabo las actividades, durante y después, con el fin de poder contrastar los datos obtenidos.

3.8 ACTIVIDADES.

A continuación se presenta un programa de actividades utilizado para desarrollar y entrenar las competencias emocionales, empatía, autocontrol y autoestima, en las aulas de educación infantil.

Estas actividades se van a realizar con el propósito de llevar a cabo los objetivos planteados anteriormente, ver qué resultados obtenemos y verificar si las hipótesis planteadas son ciertas o no.

Dichas actividades se clasificarán en tres grandes grupos, en función de los objetivos planteados. Por tanto tendremos actividades para trabajar y dar a conocer a los niños las emociones básicas para favorecer la empatía, actividades de relajación que ayuden a los niños a tener más confianza en sí mismos y a tener un mejor nivel de autoestima, y por último actividades que ayuden a desarrollar el autocontrol para que los niños tengan menos frustraciones diarias.

Todas estas actividades están adaptadas a la edad de los niños que conforman el estudio, es decir, son actividades de educación infantil.

En general, estas actividades se realizarán en gran grupo, todos juntos, a excepción de dos o tres actividades que una vez explicadas serán realizadas de manera autónoma por cada uno de ellos.

La estructura de cada actividad será la siguiente: (Misma estructura que el Programa Aulas Felices).

Título

Objetivo

Desarrollo

Recursos materiales

Tiempo

Observaciones

Es decir, qué queremos conseguir, cómo lo vamos a conseguir, de qué materiales y de qué tiempo disponemos para ello.

1. Actividades de conocimiento de las emociones.

La base de la inteligencia emocional parte del conocimiento de nuestras propias emociones. Si no sabemos reconocer nuestras emociones, lo que sentimos en cada momento, difícilmente sabremos reconocer las emociones de los demás, autocontrolarnos, o establecer vínculos afectivos y hacer buenas relaciones con los demás, pues no sabremos tener empatía o ponernos en el lugar del otro.

Por ello, el primer objetivo de la investigación empieza por que los niños aprendan reconocer sus propias emociones. Al ser niños tan pequeños, (recordamos que están en primero de Infantil), conviene no complicar mucho el trabajo, y será suficiente con que de momento se familiaricen con las emociones más básicas (alegría, tristeza, enfado y miedo), que a priori parecen las más importantes y las que más pueden darse en el día a día en el aula.

Para empezar con estas actividades, será necesario realizar una asamblea para ver de qué punto partimos y dónde nos encontramos.

Actividad 1.

Título. “Qué son las emociones”.

Objetivo. Conocer y reconocer las emociones.

Desarrollo.

Sentados en forma de asamblea (en gran grupo), preguntamos a los niños que creen ellos que son las emociones y libremente expresan su opinión. Vamos anotando en la pizarra lo que dicen con el fin de consensuar una definición (Emoción: Es una respuesta de nuestro organismo ante un suceso determinado). El docente guiará esta definición hasta llegar a una que todos los niños puedan comprender.

Una vez llegados a este punto, hablaremos de los distintos tipos de emociones que existen. Trataremos de delimitar a las que son objeto de nuestro estudio.

Se les pedirá que vayan nombrando emociones, y puedan relacionarlas con algún hecho de su vida que les haga sentir así. Se pedirá la colaboración de todos y en caso de que está no sea voluntaria, se le preguntará expresamente, con el fin de conocer y anotar si todos conocen las emociones.

Recursos materiales -

Tiempo. Alrededor de treinta minutos.

Observaciones

Actividad 2.

Título. ¡Qué caras!

Objetivo. Identificar emociones.

Desarrollo.

Sentados en forma de asamblea mostraremos a los niños fotos de caras que expresan diferentes emociones, para que podamos comentar sobre ellas. (Una vez más nos centraremos en las más básicas: Alegría, tristeza, enfado y miedo).

Mientras miramos las fotos, pensamos en las emociones que expresan, y les vamos preguntando: ¿Nosotros ponemos estas caras en ocasiones? ¿Cuándo? Hablamos de cómo nos sentimos cuando perdemos un juguete, o nuestro amigo no comparte, etc...

Recursos materiales. Fotografías de caras mostrando las emociones básicas.

Tiempo. Entre quince y veinte minutos.

Observaciones.

Es importante que al tiempo que ven la fotografía los niños pongan también esa cara, para que vayan familiarizándose con ella, y sepan mostrarla. El docente hará de modelo.

Actividad 3.

Título. El emocionómetro.

Objetivo. Identificar los sentimientos, así como habituarles a reconocer sus propias emociones como un ejercicio rutinario.

Desarrollo.

Se construirá un emocionómetro. Para ello, utilizaremos una cartulina dividida en cuatro partes, una por cada emoción. En cada uno de estos cuadrados habrá un dibujo representativo de la emoción (ya que no saben leer, bastará con que identifiquen la cara con la emoción).

En la parte posterior encontraremos las fotos de los niños pegadas con bluetag.

Cada día al entrar, el niño cogerá su foto y la colocará en el recuadro de la emoción que siente en ese momento.

En el rato de asamblea de primera hora de la mañana, se comentarán algunas de ellas. El niño deberá decir cómo se siente y por qué. Se seleccionarán aleatoriamente, y en el caso de que alguna nos llamé más la atención será también comentada. Por otro lado, a la vuelta del recreo se les preguntará también en general como se sienten, ya que es un momento donde han podido surgir más situaciones espontáneas, sin que el adulto estuviera dirigiéndoles. (Si han compartido la pelota en el recreo, si se han enfadado y están tristes porque no han querido jugar con ellos, etc...).

Recursos materiales. Cartulina, rotuladores, dibujos con caras de las distintas emociones, bluetag, fotos de los niños.

Tiempo. Alrededor de cinco minutos.

Observaciones. Es importante que esto se trabaje cada día, y que lo hagan de modo rutinario.

Actividad 4.

Título. “El dado de las emociones”

Objetivo. “Reconocer y expresar gestual y verbalmente emociones”.

Desarrollo.

La actividad consiste en que se construye un dado, en el que en cada cara del mismo se represente una emoción (alguna estará repetida).

Con los niños sentados en círculo, se tira el dado, y el niño que ha tirado debe expresar tanto verbalmente como gestualmente el tipo de emoción representada.

Recursos materiales. Cartón para hacer el dado, seis fotos una con cada emoción a trabajar (Alegría, tristeza, dos miedo, dos enfadado), pegamento, tijeras o cúter.

Tiempo. Diez-quince min. En días alternos, tres veces por semana.

Observaciones.

Se escogen dos caras del dado, la de miedo y enfado por ser, de entre éstas, las más complejas para los niños.

Se puede completar el juego, haciendo que digan una situación que les provoque tal emoción.

Actividad 5.

Título “Cuentos y emociones”

Objetivo. Aprender a identificar las emociones a través de la narración de un cuento.

Desarrollo.

Aprovechando que cada día antes de ir a casa se lee un cuento, realizaremos la siguiente actividad.

Con los niños sentados en forma de asamblea, leeremos un cuento, cuentos adaptados a la edad de los niños, bien tradicionales como Caperucita roja, Los tres cerditos, Pinocho, etc o bien, cuentos expresamente utilizados con el fin de dar a conocer las emociones.

Tras la lectura del cuento, preguntaremos a los niños sobre alguna de las situaciones que se producen en el mismo. ¿Qué relaciones establecen entre los personajes del cuento? ¿Cuál es su estado de ánimo? ¿Por qué están tristes, contentos o enfadados...?

Recursos materiales. Diversos cuentos, bien sacados del aula o de la biblioteca.

Tiempo. Entre cinco-diez minutos, el que dure la narración del cuento.

Se trabajará los días que no se trabaje la actividad anterior, alternando ambas actividades.

Observaciones.

Los cuentos utilizados para dar a conocer las emociones son de Begoña Ibarrola. “Cuentos para sentir:Educación las emociones”.

Son una recopilación de cuentos para que el niño pueda desarrollar su pensamiento emocional. Estos cuentos pretenden guiar al niño a través del mundo de las emociones y los sentimientos. Los cuentos están clasificados por los diferentes sentimientos en torno a los cuales gira la historia (alegría, tristeza, miedo...) y están contadas de forma sencilla para que los padres o maestros puedan transmitirlos fácilmente a los niños.

Actividad 6.

Título, “Globos de colores”.

Objetivo. Aprender a distinguir sentimientos y emociones.

Desarrollo.

Sentados en forma de asamblea, entregaremos a cada niño dos globos: Uno rojo, uno verde. Comenzaremos una charla con los niños sobre sus rabietas. Hablaremos y recrearemos diferentes situaciones que puedan provocarles enfado y a preguntarles cómo reaccionan ellos ante esos casos. Por otro lado, hablaremos con los niños sobre aquellas situaciones que hacen sentirles felices, y les dan alegría y otras que nos producen tristeza.

Pasado un rato, propondremos diferentes situaciones de la vida cotidiana que nos dan alegría o tristeza. (Un amigo no comparte con nosotros sus juguetes, un amigo me da un abrazo cuando me he caído, mamá me lee un cuento por la noche,etc). Los niños deberán mostrar el globo verde (alegría) o rojo (tristeza) en función de lo que ellos sientan. (Podemos preguntar el por qué).

Recursos materiales. 25 globos rojos y 25 globos verdes.

Tiempo. Alrededor de veinte o treinta minutos, conviene no hacerlo deprisa, y hablar con ellos tranquilamente. Se realizará el viernes antes de ir a casa.

Observaciones. -

Por último, se establecerá un rincón nuevo en clase. El rincón de las emociones.

En este, además de encontrar, objetos que les ayuden en momentos difíciles (un peluche en forma de corazón, una pelota desestresante, etc) encontrarán actividades para realizar de manera autónoma. Previa petición a los padres, se les pedirá que traigan una foto de sus hijos expresando de manera gestual las cuatro emociones básicas trabajadas en clase. Se hará un álbum de fotos dividido en cuatro partes, y se colocarán las fotos de los niños. Estos podrán ordenarlas, desordenarlas, mirarlas, etc...

Además de esto, se elaborará un cuaderno con todos los dibujos de los niños en los que hayan expresado con dibujos situaciones que les hagan sentir felices, tristes, enfadados o con miedo. De esta manera, podrán observar que situaciones hacen a sus compañeros sentirse así y compartir sus experiencias.

Estas actividades están pensadas para realizar con niños de infantil. No quitan mucho tiempo del establecido en la programación, pero realizan una labor muy importante en su educación.

Con estas pocas actividades, se cumple el objetivo propuesto de dar a conocer las emociones básicas, la cuestión es analizar los resultados y ver si el comportamiento con los demás mejora gracias a la realización de estas actividades.

2.Actividades de respiración y relajación.

Por otro lado, proponemos actividades en las que se pueda trabajar la respiración y la relajación. Este tema se pasa por alto en la escuela infantil, y es un aspecto importantísimo, sobretodo en lo que a la educación emocional se refiere.

La relajación como se ha comentado anteriormente tiene muchísimos beneficios, tanto a nivel personal y social, como escolar y laboral... por lo que conviene trabajarla desde la primera infancia. Para ello, se proponen las siguientes actividades.

Estas actividades se realizarán todos los días de la semana, a la vuelta del comedor y antes de iniciar las tareas de la tarde.

Estas tareas son normalmente los rincones. Disponen de cuatro rincones por los que van rotando a lo largo de la semana. (Rincón de lógico-matemáticas, rincón de lecto-escritura, rincón de artistas y rincón de juego simbólico). Los grupos ya están definidos y durante todo el cuatrimestre son los mismos. Cada grupo está formado por un total de seis alumnos, a excepción de uno que tiene siete.

Dado que estas actividades (rincones) no están dirigidas por un adulto, sino que cada niño escoge como juega y con qué juega, es más fácil que surjan conflictos entre los niños, que les cueste compartir, y que debido a esto su autoestima se vea afectada, entre otras cosas. Además es un momento en el que deben ser autónomos en la ejecución de las mismas.

Por esto, el hacer previamente actividades de relajación ayudará a crear un clima de aula adecuado, que les ayude a mejorar la atención y concentración, disminuir el número de conflictos y por tanto a tener más confianza en sí mismos al tiempo que se trabaja la autonomía.

Se utilizará un máximo de veinte minutos en la puesta en marcha de dichas actividades, y se realizarán un total de cuatro actividades.

Una vez hayamos terminado con estas cuatro actividades, y por tanto con la relajación, los niños podrán empezar a jugar. El docente-investigador deberá, además de estar con ellos, observar y anotar todas las conductas realizadas por los niños en base a los objetivos previamente dados.

Actividad 1.

Título. “Relajación muscular progresiva.”

Objetivo. Liberar tensión acumulada en el cuerpo.

Desarrollo.

Los niños se tumbarán en el suelo, sobre colchonetas o esterillas, y escucharán una voz que les irá diciendo como relajar las diferentes partes del cuerpo: La cabeza, los hombros, los brazos, las manos, las piernas...

Se utilizarán videos de youtube para escuchar dichas audiciones. Otros días será la voz del docente la que haga esta secuencia.

Recursos materiales Esterillas / colchonetas, ordenador, grabación.

Tiempo Entre cinco y diez minutos.

Observaciones

Algunas de las audiciones escuchadas, tienen como objetivo tanto relajar el cuerpo y la mente, como ayudar en la mejora de la autoestima.

Se utilizarán entre cinco y diez minutos, para evitar que los niños se relajen en exceso y puedan dormirse.

Actividad 2.

Título “La hormiga y el león”.

Objetivo. Apreciar los ritmos de respiración y determinar cual es el más adecuado.

Desarrollo.

Tumbados los niños en el suelo, sobre esterillas o colchonetas, el profesor mostrará a los niños como respiran el león y la hormiga. La hormiga es pequeña y respira despacio y lento, pero en cambio el león es grande y fuerte y necesita respirar rápido y fuerte. (Esto no será necesario explicarlo cada día, aunque si recordarlo).

Los niños/as aprenderán que la respiración adecuada es la de la hormiga. Se realizarán secuencias de tres-cuatro repeticiones de cada una de ellas.

Recursos materiales. Esterillas o colchonetas.

Tiempo. Cinco minutos máx.

Observaciones.

Conviene que los niños permanezcan en silencio y relajados, para hacer los ejercicios de respiración de forma tranquila y consciente.

Actividad 3.

Título. “Somos un globo.”

Objetivo. Conseguir que el niño se relaje a través de la espiración y la inspiración.

Desarrollo

Con los niños tumbados en el suelo, sobre esterillas o colchonetas para que se relajen más, explicamos que cada niño se va a convertir en un globo, un globo que se infla y se desinfla.

Estos, aprenderán a inspirar por la nariz y a expirar por la boca. Nos podemos ayudar con los brazos para que así puedan imaginarse la imagen de un globo. Los brazos se abren y se alzan cuando se infla el globo y se cierran y bajan cuando se desinfla. Para cada uno de los pasos (inspirar y respirar) se contarán tres segundos.

Recursos materiales. Esterillas o colchonetas.

Tiempo. Cinco minutos máx.

Observaciones.-

Actividad 4.

Título. “Nos relajamos.”

Objetivo. Aprender a relajarnos y a reducir el estrés.

Desarrollo.

Para ello, los niños se tumbarán en el suelo, bien sobre colchonetas, bien sobre esterillas. Les explicaremos que hay ocasiones que por diferentes motivos estamos más nerviosos de lo habitual. (Pediremos nos den algún motivo ellos mismos). Les explicaremos que podemos controlar esos nervios si nos relajamos.

A continuación, les pondremos una música relajante. Comenzaremos a hablar despacio y no muy alto, pero dejando que nuestra voz se escuche por encima de la música que está sonando.

Comenzamos diciendo que estamos tumbados, muy relajados y a gusto. Estamos en el campo, sobre la hierba, y nos está dando el solcito. Oímos a los pájaros cantar, y es muy bonito. Ahora somos una mariposa, desplegamos nuestras alas y vamos volando hasta una flor muy bonita que tenemos enfrente. Nos posamos en la flor y estamos muy a gusto. Respiramos hondo. Se sigue escuchando el canto de los pájaros y nos relaja mucho, el sol sigue brillando y nos calienta... y estamos muy relajados...

Se seguirá así un rato, pasados cinco minutos se parará la música. Preguntaremos a los niños como se sienten.

Recursos materiales. Esterillas o colchonetas, ordenador, audición.

Tiempo Cinco minutos máx.

Observaciones

Dado que estas actividades se van a realizar durante una semana, conviene destacar que la narración cambiará cada día, siempre procurando que sea una narración relajante. Otros días simplemente se les pondrá música relajante o sonidos de la naturaleza, etc para que aprecien todos los contrastes.

La música en este caso, se sacará de la página del CEPSI (Centro Psicológico Integral). Es un página muy interesante, ya que tienen diversas músicas en función del objetivo que se pretenda conseguir. (Música para dormir y relajarse, música para relajarse y rendir bien, música para la concentración mental,etc).

3. Actividades de autocontrol.

Por último, conviene realizar actividades que ayuden a desarrollar el autocontrol. Como hemos visto anteriormente, el autocontrol emocional es uno de los cinco componentes que según Daniel Goleman, son necesarios para desarrollar una buena Inteligencia Emocional.

El autocontrol supone la capacidad de gobernar la propia vida, actuando de modo autónomo. Se trata en definitiva de ser uno mismo, tener la capacidad de pensar, sentir y actuar sin ser manejado por las circunstancias externas o por factores internos no conscientes.

En otras palabras, controlar los propios impulsos y las emociones para evitar acciones que nos puedan llevar a arrepentimientos posteriores. Por eso, es necesario actuar cuanto antes.

Como en casos anteriores, para empezar con estas actividades, será necesario realizar una asamblea para ver de qué punto partimos y dónde nos encontramos.

Con los niños sentados en forma de asamblea, hablaremos de lo que es el autocontrol. Podemos establecer entre todos una definición de autocontrol, por ejemplo : “El autocontrol significa que en algún momento tienes que dejar de hacer algo aunque no quieras o saber cuándo has tenido suficiente de algo”.

Hablaremos de las rabietas, y de las situaciones que les hacen perder el control. Podemos comentar también cómo ellos pierden el control, si lloran, si tienen patataletas, etc.

Explicarles también que los niños mayores no hacen eso, que eso es cosa de niños pequeños. (A esta edad decirles que son niños pequeños no les gusta, con lo que es más fácil que puedan cambiar esa actitud).

Podemos enseñarles también formas alternativas a esa falta de autocontrol. (Contar hasta diez, pensar en las consecuencias, recordar que con las rabietas no conseguirán nada...)

Después se les presentarán las actividades a realizar.

Actividad 1.

Título “Las burbujas del autocontrol”.

Objetivo. Aprender a esperar y controlar sus impulsos.

Desarrollo

Con los niños de pie, dispuestos en forma de círculo y el docente en medio de ellos, les explicará la actividad que van a hacer con las burbujas. Cuando el docente tire las burbujas, lo primero que harán será ir a cogerlas, explotarlas, etc...

Se les dirá a los niños que intenten estarse quietos, no tocarlas, pasar de ellas. Para ellos va a ser muy difícil, porque lo que quieren es explotarlas pero no lo conseguirán y así les explicaremos que lo que sucede es que se están autocontrolando. Quieren explotarlas pero no lo hacen.

Les explicaremos, que esto mismo podemos trabajarlo en otras situaciones, y que cuando queramos hablar y tengamos que estar en silencio, podemos acordarnos de lo mismo que hacemos con las burbujas, o cuando le queramos pegar a un compañero podemos acordarnos de las burbujitas también.

Se realizarán varias repeticiones, hasta intentar conseguir que el grupo entero se autocontrole.

Recursos materiales. Bote con pompas de jabón.

Tiempo. No llevará más de cinco o diez minutos, y se realizará antes de salir al recreo.

Observaciones.-

Actividad 2. (Sacada del Programa Aulas Felices).

Título “Aprendemos a esperar.”

Objetivo. Practicar la capacidad de esperar para conseguir algo.

Desarrollo

Esta actividad les ayudará también a autocontrolarse y a saber esperar. Se trata de una actividad sencilla. Si conseguimos que los alumnos aprendan a esperar y a frenar su impulsividad, nos daremos cuenta de que conseguirán con mayor facilidad otros objetivos que se propongan.

En grupo pequeño de seis personas, los niños se sientan alrededor de la mesa. Se les explica que vamos a poner en la mesa algo que les gusta, pero que está prohibido cogerlos hasta que suene una señal. El niño que no pueda aguantar quedará eliminado, y no recibirá la recompensa. Pasado el tiempo, y suene la señal si han sido pacientes obtendrán su recompensa.

Lo importante de esta actividad, es que los niños aprendan que esperar pacientemente, tiene su recompensa. Podemos después comentar cómo se han sentido.

Recursos materiales. Reloj, caramelos, cromos, pegatinas. Serán recompensas que les motiven a esperar.

Tiempo Se realizará también otro día antes de salir al recreo, durante cinco-diez minutos.

Observaciones

Algunos niños pasaran mal rato por la espera, se levantarán de la silla, pero se sugiere no reprocharles a no ser que cojan algo del centro antes de que suene la señal. Lo importante es que los niños más impulsivos aprendan (aunque sea por imitación del compañero) que controlarse y esperar tienen recompensa.

Actividad 3.

Por último, aunque no se trate de una actividad como tal, éstas conductas de autocontrol se reforzarán cada día a través de refuerzos positivos.

Los días en que los niños no se hayan peleado entre ellos, y por tanto hayan sabido controlarse, se les entregará a modo de premio un gomet, un caramelo, un beso, un sello en la mano, salir un rato antes al patio, ver algún video de dibujos... (En este caso, la conducta de no pelearse aumenta, porque el niño va a recibir algo que le gusta.)

Los refuerzos positivos aumentan nuestras conductas, porque al hacer esta conducta recibimos algo que nos gusta.

4.7. TEMPORALIZACIÓN.

Para la realización de las actividades anteriormente expuestas, se ha propuesto un calendario.

Se llevarán a cabo durante el tiempo que dure la aplicación del programa, una semana aproximadamente.

Algunas de las actividades serán llevadas a cabo cada día, ya que muchas de ellas, no necesitan supervisión por parte del profesor, y podrán hacerlas solos.

En concreto, se trata de aquellas actividades que los niños realizarán al inicio y al final de la jornada escolar. (Especificadas en el apartado anterior).

Para la realización de estas actividades, bastará con cinco minutos al día. Una vez se hayan realizado, el investigador tomará nota de lo ocurrido.

Otras, se realizarán con la ayuda del profesor y se utilizará un espacio de tiempo del horario de clase para su ejecución. Las tareas de relajación, se realizarán al volver bien del recreo, bien del comedor. Se utilizarán alrededor de veinte minutos para llevarlas a cabo.

Estas, se llevarán a la práctica cada día, pues es necesario observar los efectos que tiene en los niños hacerlas, y comparar el antes y el después de su realización.

Por último, las tareas de autocontrol, se realizarán antes de salir al recreo, ya que son los momentos en que más libertad tienen y por tanto, donde más conflictos podrían surgir.

La investigación completa tendrá una duración aproximada de entre tres y cuatro semanas.

Una semana para la observación de las conductas de los niños antes de la puesta en práctica del programa, una semana para la realización de las actividades y alrededor de una semana para la observación posterior de las conductas de los alumnos.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES.

5. RESULTADOS.

En este capítulo, se va a proceder al análisis de los datos obtenidos, durante el trabajo de campo, mediante la puesta en práctica de los recursos metodológicos. Una vez que se ha realizado la observación y se han recopilado los datos hay que llevar a cabo la difícil y compleja tarea de interpretar y analizar los datos obtenidos.

Tras la recogida de datos, el observador debe tener la garantía necesaria sobre su calidad, y el más básico de los requisitos de control es lo que se denominó fiabilidad del registro observacional.

El control de calidad de los registros observacionales se estudia entorno a tres ejes: Fiabilidad, precisión y validez, cada uno de ellos está incluido en el otro, es decir, la fiabilidad está incluida en la precisión y ésta a su vez en la validez pero no es cierta la relación inversa, ya que dos observadores pueden obtener dos registros con la misma puntuación que no sean equivalente porque concuerden en el error.

A través de este análisis se busca la objetividad no de un modo cuantitativo, sino un significado subjetivo de la realidad.

Se trata, por tanto, de un proceso muy subjetivo. La lectura de los datos y la reflexión realizada sobre ellos, hacen que cada investigador, en un momento determinado, encuentre su propia forma de análisis.

En esta parte, el investigador atribuye un significado y un sentido a los hechos estudiados, por lo que podría suponer la fase más agradecida de la investigación, ya que es el momento en que empezamos a recoger el fruto de ésta.

Es importante comentar que algunos datos son medibles y cuantificables, y serán expuestos mediante gráficos y otros son datos cualitativos obtenidos únicamente a través de la observación.

Para el análisis de los datos debemos partir de los objetivos y de las hipótesis planteadas al principio de la investigación.

HIPÓTESIS:

1. Los niños que aprenden a reconocer las emociones, son más empáticos y su comportamiento con los demás mejora.
2. Los niños que practican la relajación tienen una mayor autonomía y una mayor confianza en sí mismos que se traduce en un aumento de la autoestima.
3. Los niños que son entrenados en el manejo del autocontrol sufren menos frustraciones y son más felices.

Los resultados obtenidos requieren un estudio de tres fases:

Una observación **antes** de aplicar el programa en el aula, una **durante** la realización de las actividades y otra **después** de llevar a cabo el mismo.

Antes de aplicar el programa, y dado que pude observar a las semanas de llegar al colegio, que en el colegio no se trabajaba la educación emocional, es decir, no había un tiempo preestablecido para la adquisición de estas habilidades, hablé con la profesora del aula a cerca del tema para poder llevar a cabo en el aula un programa “preventivo”, mediante el que entrenar las competencias emocionales tales como la empatía, la autoestima y el autocontrol.

Pude observar, que sobretodo en los momentos en que el adulto no dirigía a los niños, y por tanto estos estaban “a su aire”, surgían conflictos entre ellos, debido muchas veces a una falta de empatía con sus compañeros, y que además había una falta de autocontrol.

Dado que los niños estaban en primero de infantil, y acababan de llegar al colegio, todavía no se mostraban autónomos del todo, dependían mucho del adulto. Muchos días, podía observarse una falta de control de esfínteres por algún niño, o que precisaba ayuda en la hora del almuerzo, etc. Esta falta de autonomía hacía que les faltara confianza en sí mismos, y por tanto su autoestima se veía afectada.

(Muchas veces estos escapes, se producían en el momento de trabajo por rincones, en el que los niños estaban jugando o realizando trabajo poco dirigido por el profesor, y se olvidaban de ir al baño, precisamente por esa falta de autonomía que les faltaba y una dependencia alta del adulto).

En general, y aunque el clima del aula era bueno y los niños se mostraban felices, creo que era necesario el entrenamiento de determinadas habilidades.

Estas mismas observaciones, fueron contrastadas y comentadas con la profesora del grupo quien me animó a llevar a cabo la investigación, pues le parecía una buena forma de empezar a trabajar las competencias emocionales, sobretodo desde los primeros años de escolarización.

Por todo esto, decidí llevar a cabo las actividades de entrenamiento de las competencias emocionales.

Como se ha comentado anteriormente, para recoger los datos obtenidos día a día en la aplicación de las actividades, utilicé la observación y el registro de los mismos en un cuaderno. (Se utilizó además un tabla de registro para facilitar la tarea).

Durante esta semana, fui anotando todo lo que acontecía en el aula, haciendo hincapié en los datos más relevantes que pudieran contrastar las hipótesis dadas. (El número de veces que los niños discutían entre ellos o se frustraban, el número de veces que los niños no controlaban sus esfínteres, etc).

Algunos de estos datos, los cuantificables, quedaron recogidos en las tablas de registro, dando a lugar a los siguientes resultados (ver anexos).

Una vez se habían recogido los datos pertenecientes a la primera semana de observación, se llevaron a cabo las actividades. A través de estas se pretendía que los niños realizaran un aprendizaje emocional, y por tanto, que los datos variaran, observándose diferencias tras la aplicación del programa.

Una vez llevadas a cabo, fue el momento de observar los resultados generados en los niños la aplicación de las mismas.

Los datos obtenidos antes de la aplicación del programa, y después del mismo habían variado.

En el gráfico (ver anexos) se muestran los datos obtenidos tras llevar a cabo la observación en las tres semanas de investigación. En este caso, se muestran sólo los datos que pudieron ser cuantificados. En los dos aspectos observados, podemos ver una disminución del número de veces que realizaban esa conducta.

Tras una semana de actividades, se pudo observar que los niños conocían mejor las emociones más básicas (alegría, tristeza, miedo y enfado). Cada día en la asamblea, la profesora preguntaba a los niños como se sentían, y éstos respondían dando, además un motivo por el cual se sentían así.

El conocimiento de éstas, y la puesta en común hacía que los niños tuvieran más empatía con sus compañeros, y supieran ponerse en el lugar del otro. Muchas veces les bastaba con mirar a la cara a sus compañeros para saber como se sentían en ese momento, sin necesidad de que éste tuviera que expresarlo verbalmente.

Me llamó la atención el uso que se le daba al rincón de las emociones. Muchos días cuando los niños se mostraban tristes o enfadados acudían al rincón, para aislarse del grupo y relajarse. Si necesitaban un abrazo cogían el peluche y se quedaban un rato allí tranquilos... y por otro lado, me llamó la atención que cuando estos niños estaban ahí solos, algún compañero se acercaba y le preguntaba qué le pasaba. Por lo que considero que este rincón ayudó mucho a los niños, observándose un desarrollo en sus competencias emocionales.

Además, el número de conflictos también se vio reducido, pues se respetaban más los unos a los otros. Ante una discusión se paraban a hablar antes de llegar a las manos, o hacerse llorar. Mostraban una mayor empatía.

Cabe destacar que esta reducción de conflictos se vio también reforzada con la realización de las actividades de relajación.

El practicar técnicas de relajación y respiración antes de empezar a trabajar por rincones (trabajo no dirigido por el adulto), hacía que los niños estuvieran más relajados, al tiempo que su atención y concentración aumentaba, por lo que tenían más confianza en sí mismos y por tanto, su autoestima se veía reforzada.

Se observó también que el número escapes producido por un falta de control de esfínteres disminuyó. Entiendo que el hecho de que los niños estaban más concentrados, y tenían más confianza y seguridad en sí mismos, hacía que esa autonomía aumentara y que tuvieran más capacidad de darse cuenta ellos mismos de sus necesidades, sin esperar a que fuera el adulto quien les tuviera que guiar o dirigir.

Esta observación fue realizada también por la profesora del grupo, quien vio como las conductas de su grupo de alumnos mejoraban.

Sus aportaciones fueron que veía al grupo más unido, con una actitud colaboradora entre todos, así como un menor número de conflictos surgidos entre ellos, pues se mostraban más empáticos.

A nivel individual, pudo observar que niños que antes precisaban mucho de la ayuda del adulto, actualmente se mostraban más autónomos, siendo capaces de realizar tareas por sí mismos, o tomando decisiones de manera autónoma, habían ganado confianza en sí mismos, y esto repercutía en su autoestima.

En cuanto al nivel de autocontrol, pudo observarse que los niños se controlaban más, haciendo que las rabietas fueran menores, y se frustraran menos.

Por otro lado, destacar que aunque no fuera uno de los cometidos de la investigación, pude acudir y estar presente en alguna tutoría de padres, en las que se comentó que veían a sus hijos más tranquilos y relajados, y con una autoestima sana.

Así mismo, las personas responsables de los niños en el comedor, también habían observado una mayor autonomía a la hora de comer solos, y un mayor tiempo de descanso a la hora de la siesta.

En este sentido, esto ayudó mucho en la investigación ,ya que como se ha comentado anteriormente, el observador puede en algunas ocasiones no ser muy objetivo con los resultados obtenidos, pues existen sesgos que pueden producir una alteración de la información recogida. En este caso hablaríamos de la expectancia, que se produce cuando el investigador u observador encuentran resultados que en parte son producidos por lo que espera encontrar, bien por el conocimiento excesivo de lo que va a encontrar, bien por el deseo de obtener unos determinados resultados pero el contar con terceras opiniones que certifican los resultados supone un punto a favor en la investigación, haciéndola más fiable.

6. CONCLUSIÓN.

En los últimos años el concepto de Inteligencia Emocional ha sido objeto de múltiples atribuciones de éxito en la vida profesional y escolar en las personas. Algunas instituciones laborales, la han retomado e la incluyen como característica deseable de sus empleados. Así mismo, en instituciones educativas ha llegado a ser considerada como un ideal a implementar ya que entre otras, favorece el desarrollo integral del estudiante.

Se ha determinado que la Inteligencia Emocional es tan importante o más que la Inteligencia Cognitiva en el éxito del individuo tanto en su vida cotidiana, como escolar.

Hemos visto que no sólo la evidencia empírica es la que confirma esto, sino que son muchas las investigaciones llevadas a cabo las que apoyan que la IE, es un buen predictor de éxito y que está relacionado con el buen rendimiento y desempeño del alumno en la escuela.

El objetivo de esta investigación no era determinar si la Inteligencia Emocional garantiza el éxito del individuo en la escuela, pero si se puede determinar que ésta influye en el desarrollo integral de alumno.

Dentro de los hallazgos de la investigación llevada a cabo, como hemos podido observar en el apartado anterior, los resultados, tras una semana de entrenamiento de competencias emocionales donde se trabajaba el conocimiento de las emociones, la práctica de la relajación, y el desarrollo del autocontrol, han variado, produciéndose una mejoría en las conductas realizadas por lo niños.

Es importante destacar que los resultados obtenidos se basan meramente en la observación practicada en el aula antes y después de la práctica de las actividades programadas.

Que las competencias emocionales observadas tras el entrenamiento de las mismas sea mayor que las observadas antes de la aplicación del entrenamiento, no tiene una relación causa-efecto, ya que pueden existir sesgos que contaminen los resultados; sin embargo, hay que subrayar que el entrenamiento en dichas competencias es fundamental para que a largo plazo se desarrollen las mismas.

Hay que tener en cuenta que el programa ha tenido una duración escasa, apenas se ha podido llevar al aula durante una semana, y además la muestra elegida es pequeña, por lo que a priori podría parecer poco fiable, o que los resultados no fueran muy destacados.

Hemos podido observar variaciones muy leves en los datos, pero si estas actividades se trabajaran más continuamente en el aula, estoy segura de que los resultados serían más destacados todavía.

Considero y recomiendo que como continuación a este proceso se trabaje con muestras más amplias y heterogéneas que permitieran contrastar los resultados.

En este proyecto se han trabajado dos de los cinco componentes que componen la inteligencia emocional, el autoconocimiento emocional y el autocontrol emocional. Sería conveniente seguir trabajando los demás, bien sea en el primer curso o en año posteriores. Conviene que desde los primeros años de escolarización se trabaje este aprendizaje, pues son muchos los beneficios que se pueden encontrar en él, así como numerosos problemas que pueden evitarse.

VALORACIÓN PERSONAL.

En mi opinión, creo que cualquier programa en el que se demuestre que mejora el comportamiento o el trabajo de los alumnos debería ser aplicado en el aula.

Es cierto que muchas veces en infantil no da tiempo a realizar muchas de las actividades que se programan, porque es una etapa en la que en cualquier momento puede surgir un imprevisto, y te trastoca todo lo planteado, no dando tiempo a realizar muchas de las actividades que se han programado, pero creo que estos primeros años que son clave para que los niños disfruten en la escuela, crezcan como personas y desarrollen conductas y comportamientos adecuados. Por lo que se debería sacar tiempo para trabajar el desarrollo de la competencia emocional en el aula.

A veces creemos que el trabajo por fichas, y el trabajar conceptos de tipo lógico-matemático, de lecto-escritura, etc, hará que nuestros alumnos sean mejores y tengan más éxito en un futuro, pero estamos equivocados.

Considero que no es necesario que los niños a los tres años empiecen a leer o escribir, sino que manipulen, experimenten, jueguen, compartan, se fomenten las relaciones y disfruten de su estancia en el que va a ser su segundo hogar durante muchos años. Una vez aprendan estos valores, será momento de enseñar otros conceptos. Puesto que además como he visto, en éste periodo, y a ésta edad, el aprendizaje especialmente el aprendizaje emocional, tiene lugar más rápidamente que nunca.

El desarrollo integral del alumno está formada por vertientes cognitivas, afectivas y sociales.

La educación emocional debe estar presente en el proceso educativo de un modo continuo y permanente formando personas libres, capaces de comunicar sus sentimientos y necesidades, manejar la ansiedad, relacionarse y convivir con sus compañeros de acuerdo a unas normas, etc., es decir, desarrollar unas habilidades básicas.

No se trata de dejar a un lado el aprendizaje de conceptos básicos, sino de incluir la competencia emocional en la programación de aula. Trabajar esto durante veinte minutos al día no quita tiempo, pero realiza una labor muy importante en la educación de los alumnos.

Por otro lado, conviene empezar cuanto antes para evitar que se produzcan problemas de distinta naturaleza. Conviene prevenir, para evitar consecuencias y la mejor forma de hacerla es educando emocionalmente a los niños en sus primeros años de escuela. Por tanto, podríamos hablar de la implantación de programas preventivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

BIBLIOGRAFÍA.

GOLEMAN, D.(1996).*Inteligencia emocional* .(4a ed. edición). Barcelona: Kairos

VALLÉS .A y VALLÉS C.(2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. EOS Gabiente de orientación psicológica.

MOLERO. C; SAIZ, E; ESTEBAN,C (1998). *Revisión histórica del concepto de Inteligencia: Una aproximación a la inteligencia emocional*. Revista Latinoamericana de psicología, 30,11-30.

EXTREMERA, N. y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P (2003). *La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula*. Revista de Educación, 332, 97-116

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. y EXTREMERA, N. (2002). *La Inteligencia Emocional como una habilidad esencial en la escuela*. Revista Iberoamericana de educación, 29.

PÉREZ ALONSO, M. (1998). *El desarrollo emocional infantil(0-6años): Pautas de educación*. Congreso de Madrid, Dic.98

LÓPEZ GONZÁLEZ, L.(2010). *Educación para la calma. Una experiencia formativa de Relajación Aplicada al Aula*. Cuadernos de pedagogía (Madrid) ,399, 40-43.

ARGUIS, R; BOLSAS, A; HERNÁNDEZ, S; SALVADOR, M. (2010). *Programa Aulas Felices. Psicología positiva aplicada a la educación*. Equipo SATI. Zaragoza.

RODRIGUEZ,G; GIL,J; GARCÍA,E (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones Aljibe. Granada (España).

WEBGRAFÍA.

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. y RUIZ, D (2008). *La Inteligencia emocional en la Educación*. Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa. ISSN, 6 (2), 421-436. Recuperado el 30 de Marzo de 2014 de:

<http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?256>

RODRIGUEZ,I (2009). *La inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje: Concepto y componentes*. Revista Digital, 14. Recuperado el 30 de marzo de:

http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/INMACULADA_RODRIGUEZ_1.pdf

DE ANDRÉS, C (2005).*La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores*. IOS- Tendencias Pedagógicas 10. Recuperado el 3 de abril de:

http://www.tendenciaspedagogicas.com/articulos/2005_10_05.pdf

EXTREMERA, N. y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2004). *El papel de la Inteligencia Emocional en el alumnado: Evidencias empíricas*. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 6 (2).

Recuperado el 4 de abril de : <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15506205>

SALMURRI, F y SKONIC, V (2005). *Efectos conductuales de la educación emocional en alumnos de educación básica*. Revista de psicología de la Universidad de Chile, 14,9-28. Recuperado el 7 de abril de:

<http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/18383/19420>

BISQUERRA, R; PUNSET, E; MORA, F; GARCÍA, E; LÓPEZ-CASSÀ, È; PÉREZ-GONZÁLEZ, JC; LANTTIERI, L; NAMBIAR, M; AGUILERA, P; SEGOVIA, N; PLANELL, O (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Cuadernos Faros,6. Recuperado el 15 de Mayo de:

<http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST151ZI120742&id=120742>

ECHEANDÍA, J. *La Educación en Valores en el curriculum aragonés*. Portal de Educación para la Paz en Aragón.

Recuperado el 6 de junio: http://www.catedu.es/escuela_de_paz/article.php3?id_article=60

CUÉLLAR, R. (2012). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación primaria*. Master universitario en Neuropsicología y Educación. Recuperado el 15 de mayo de:

http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/244/Cuellar_Rosa.pdf?sequence=1

SANCHEZ SANTAMARÍA, J. (2010). *La competencia emocional en la escuela: Una propuesta de organización dimensional y criterial*. Revista de la Facultad de Albacete, 25. Recuperado el 18 de mayo de:

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:eDB82TuWlcAJ:www.researchgate.net/publication/232322185_La_competencia_emocional_en_la_escuela_una_propuesta_de_organizacin_dimensional_y_criterial/file/79e4150909d0176bc4.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=es

RAMIREZ, E. Introducción a la psicología. *El método observacional*.

Recuperado de: <http://www4.ujaen.es/~eramirez/Descargas/tema4>

ÁLAVA, S. *Problemas emocionales de los niños*. Guía infantil.com

MAGALLANES, M.J. *Educando con inteligencia emocional*. Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología (AMAPSI)

ANEXOS

ANEXOS

1. Tabla de registro. (Ejemplo día 1).

<i>Niños/niñas</i>	<i>¿Realizan relajación?</i>	<i>¿Surgen conflictos?</i>	<i>¿Control de esfínteres?</i>
1. P.A	Si	No	Si
2. L.A	Si	No	Si
3. R.B	Si	No	Si
4. C.B	Si	No	Si
5. O.C	Si	No	Si
6. A.C	Si	No	Si
7.B.D	Si	No	Si
8.C.D	Si	No	Si
9.E.D	Si	No	Si
10.C.D	Si	No	Si
11.S.D	Si	No	Si
12.E.E	Si	No	Si
13.F.E	Si	No	Si
14.T.E	Si	No	Si
15.M.E	Si	No	Si
16.M.E	Si	No	Si
17.I.G	Si	No	Si
18.C.G	Si	No	Si
19.A.G	Si	No	Si
20.M.H	Si	No	No
21.E.I	Si	No	Si
22.J.I	Si	No	Si
23.A.I	Si	No	Si
24.I.I	Si	No	Si
25. S.M	Si	No	Si
TOTAL	25	0	24

2. Datos recopilados durante las tres semanas de observación. (Pág.51)

Sin título 2 - OpenOffice.org Calc					
Archivo Editar Ver Insertar Formato Herramientas Datos Ventana Ayuda					
Arial 10 N C S					
E28					
	A	B	C	D	E
1		DÍA	Nº NIÑOS EN EL AULA	Nº DE CONFLICTOS	Nº SIN CONTROL DE ESFÍNTERES
2		05/05/14	25	0	1
3		06/05/14	25	0	0
4		07/05/14	25	2	1
5		08/05/14	25	1	0
6		09/05/14	25	2	1
7		SUMA	25	5	3
8					
9		12/05/14	25	0	0
10		13/05/14	25	0	1
11		14/05/14	25	2	0
12		15/05/14	25	1	1
13		16/05/14	25	1	0
14		SUMA	25	4	2
15					
16		19/05/14	25	0	0
17		20/05/14	25	0	0
18		21/05/14	25	0	1
19		22/05/14	25	1	0
20		23/05/14	25	2	0
21		SUMA	25	3	1
22					
23					
24		SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	
25	Nº DE CONFLICTOS	5	4	3	
26	Nº VECES SIN CONTROL ESFÍNTER	3	2	2	
27					
28					
29					
30					

3. Gráfico a partir de la tabla de observación.



