



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

**Título del trabajo: “SOMOS LO QUE SENTIMOS”:
una propuesta didáctica para desarrollar las
emociones en el aula del 2º ciclo de Educación
Infantil**

**Title and subtitle: “WE ARE WHAT WE FEEL”: A
didactic proposal for the development of emotions
in the second cycle of Nursery Education.**

Autora

Alba Soriano Pérez

Director

Mª Ángeles Ruiz Moneva

Grado en Educación infantil

Año

2019- 2020



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

RESUMEN

Esta propuesta didáctica tiene como meta fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional en los alumnos del segundo ciclo de Educación infantil, con la finalidad de crearles herramientas que les permitan identificar y autogestionar sus propias emociones y a la vez saber identificarlas en los demás. Como elemento principal para trabajar las emociones utilizaremos el cuento, herramienta muy importante en estas edades. A través de estas actividades desarrollaremos en los niños: la conciencia emocional, la regulación emocional, las habilidades sociales, la autonomía emocional y las competencias para la vida y bienestar. Al desarrollar estas cinco competencias de las emociones conseguiremos un desarrollo pleno y armónico: a nivel personal y social.

.

PALABRAS CLAVE

Educación infantil, emociones, educación emocional, inteligencia emocional, cuentos.

ABSTRACT

This educational proposal would like to target emotional intelligence development in the secons cycle of Nursery Education. The end goal is to create educational tools to let pupils self-manage and identify their own emotions as well as learn how to identify them in others. To work on these emotions we will use stories as the main subject. Stories are really important educational tools at Nursery Education stage. We will educate the students through the following concepts: emotional consciousness, emotional adjustment, social abilities, self-emotion, life and wellness responsibilities/competencies. Promoting the responsibilities/competencies above noted, we will achieve a full development at personal and social levels for the students.

KEYWORDS

Nursery Education, emotions, emotional education, emotional intelligence, stories.

ÍNDICE

0.	INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	4
2.	MARCO TEÓRICO	7
2.1.	CONCEPTO DE EMOCIÓN	7
2.2.	LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)	13
2.3.	LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DENTRO DEL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL (EI)	19
2.4.	LOS CUENTOS COMO HERRAMIENTA PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	21
3.	PARTE PRÁCTICA	23
3.1.	PRESENTACIÓN	23
3.2.	CONTEXTUALIZACIÓN	23
3.3.	OBJETIVOS, CONTENIDOS y COMPETENCIAS	24
3.4.	METODOLOGÍA	26
3.5.	ACTIVIDADES	28
4.	EVALUACIÓN	36
5.	CONCLUSIONES	37
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
7.	ANEXOS	41

0. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel fundamental en la construcción de nuestra personalidad y en nuestra interacción social. Por ello, son un requisito imprescindible para conocer y conectar con las personas, al igual que lo son para mejorar nuestro nivel de felicidad. Además, son la fuente principal de las decisiones que tomamos diariamente.

Las emociones siempre han estado presentes en el trascurso de nuestra historia, pero su protagonismo no ha sido siempre el mismo. Fue a raíz de la publicación del libro *Inteligencia Emocional* del psicólogo y periodista Daniel Goleman (1995), cuando las emociones toman un valor importante dentro del campo de la psicología y de la educación, y en general en la vida misma.

Este libro es el punto de inflexión a partir del cual se abre un mundo de investigaciones y estudios sobre las emociones, dando lugar a la redefinición de las mismas y de toda su estructura. Esto provoca un amplio abanico de definiciones y teoría. Muchas de ellas se complementan unas a otras. De todas estas diferentes definiciones, nosotros consideramos que la más completa es la de Rafael Bisquerra (2000:243) en la que establece la educación emocional como:

El proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, siendo ambos elementos esenciales para el desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana.

Es decir, educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que sentimos, poner límites, enseñar a querer y a quererse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas. En contraposición a estas afirmaciones, nos encontramos con la educación tradicional, que como todos sabemos, prioriza el desarrollo cognitivo frente al socio-afectivo.

Hoy en día la educación ha evolucionado, y poco a poco se ha ido introduciendo el desarrollo socio-afectivo dentro del proceso educativo, aunque todavía no tenga la importancia y el peso que se merece dentro del currículum escolar. De ahí que la educación emocional sea una respuesta educativa a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias. Por ello, es necesario que tomemos conciencia de la importancia de la educación emocional, invirtiendo tiempo en su desarrollo en el aula y dentro del currículo.

La realidad en las aulas de hoy en día es otra. La educación emocional no está contemplada como un área curricular de carácter obligatoria, sino más bien como un contenido transversal que debe trabajarse. Mayoritariamente, esta educación emocional se desarrolla a través de talleres, proyectos, secuencias, etc., es decir, en momentos puntuales y de no muy larga duración dentro de un curso escolar. Desde nuestro punto de vista, esta forma de abordar la educación emocional dentro del aula es escasa e incompleta en comparación a la gran importancia que suponen las emociones y sus competencias en el desarrollo personal y social de los niños (y el nuestro).

Por este motivo, en el presente trabajo, proyectamos la educación emocional de forma distinta dentro del aula de Educación Infantil, teniendo como objetivo e hilo conductor el desarrollo de sus competencias. Nuestra intención es desarrollar las emociones a través de las distintas áreas curriculares y los distintos espacios educativos durante todo el curso escolar.

Todo ello lo desarrollaremos a través de diferentes cuentos, cuentos que nos hablan y nos explican las emociones; qué sentimos; y por qué, y cómo podemos afrontar y resolver aquello que estamos sintiendo. Cada uno de los cuentos¹ lo trabajaremos en distintos momentos educativos a través de distintas y variadas actividades. Todas ellas, lógicamente tienen como objetivo el conocimiento de las emociones, pero además tienen como base el juego, que tan importante es a estas edades tempranas. Además, tampoco olvidamos la importancia de la familia, ya que con la colaboración conjunta de familia-escuela, podemos lograr una educación integral mucho más óptima para nuestros alumnos.

¹ El emocionómetro del inspector Drilo; Una canción para cada emoción; Abecemociones; La coleccionista de palabras: Iside out (película)

Podemos concluir que el objetivo principal de nuestro trabajo es mejorar la inteligencia emocional de nuestros alumnos para que sean felices y sanos, tanto en el ámbito cognitivo como en el emocional, y si es a través del juego mucho mejor, ya que supone para ellos un aprendizaje más eficaz y como no, divertido.

1. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL TRABAJO

El objetivo general que nos hemos propuesto con la elaboración del presente trabajo es la de diseñar una propuesta didáctica basada en las emociones a través de los cuentos, con el fin de transmitir y desarrollar en nuestros alumnos las herramientas necesarias para que sean capaces de identificar las emociones en ellos mismos y en los demás y así poder gestionar y autorregular dichas emociones en ellos mismos.

Para conseguir nuestro objetivo general, es necesario partir de otros objetivos específicos, y son los siguientes:

- Conocer y profundizar en el concepto de inteligencia emocional.
- Crear actividades que desarrollen en los niños la inteligencia emocional.
- Seleccionar cuentos y crear actividades acordes al desarrollo evolutivo de los niños.
- Adentrar a los niños en el mundo literario con el fin de fomentar su interés por la lectura.

La elaboración de los objetivos del trabajo, tanto los generales y como los específicos, están relacionados directamente con dos de los objetivos generales del segundo ciclo de Educación Infantil, y estos son:

- d) Desarrollar sus capacidades afectivas.
- e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.²

² ORDEN de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón

Concluir que las emociones no solo debemos trabajarlas en la realización de nuestra propuesta didáctica, sino que éstas deben estar presentes en nuestra práctica diaria en el aula, siendo parte de los temas transversales (educación en valores) que debemos desarrollar en los niños como docentes.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN

A) DEFINICIÓN

En nuestro día a día experimentamos todo tipo de emociones, pero pocas o ninguna de las veces que las experimentamos nos paramos a pensar, qué son en realidad las emociones y cómo nos influyen en nuestras vidas. Pues bien, como bien afirmaron en su día Wenger, Jones y Jones “casi todo el mundo sabe lo que son las emociones hasta que intenta definirla, en ese momento nadie afirma poder saberlo” (1962, p.3). Podemos decir que hoy en día, en pleno siglo XXI, la mayoría de nosotros no sabríamos describir el significado más básico de una emoción.

El estudio de las emociones ha sido muy cambiante, ya que ha tenido periodos en los que las emociones eran un tema tabú e indiferente para la mayoría de los autores y por otra parte, ha habido épocas en las cuales ha causado un importante revuelo e interés. Afortunadamente en la actualidad hemos recuperado el interés y la importancia de las emociones, de ahí que sean muchos los autores que han profundizado en dicho concepto, existiendo tantas definiciones como autores. A continuación citaremos una pequeña evolución del concepto de emoción, centrándonos en aquellas que consideramos más importantes y que han tenido mayor repercusión en la sociedad.

Aristóteles desarrolló una teoría sobre las emociones en la que afirma que “las emociones son aquello por lo que los hombres cambian y difieren para juzgar, y a estas les sigue el dolor y el placer, tales como la ira, compasión, temor y todas las semejantes y sus opuestas”. (*Retórica*, 1378 a, p. 21-23).

Unos centenares de años más tarde, Darwin (1872) en su obra *La expresión de las emociones en el hombre y los animales* afirma que las emociones son algo innato y universal que ha ido evolucionando a la par que la especie humana. Además, añade que

los efectos o sensaciones que nos producen las emociones aparecen en el mismo instante en el que sentimos la emoción en sí, siendo las expresiones faciales y el cuerpo (a través de cambios físicos: sudor, temblar...) el medio que tenemos para reproducir dicha emoción. Establece una serie de emociones primarias que, según él, son las que compartimos los humanos y los animales y estas son: rabia, alegría, malestar, interés, sorpresa, disgusto y vergüenza.

Como mejora y ampliación al concepto de Darwin, Ekman (1972) establece que las expresiones faciales que caracterizan las emociones son universales y tienen un carácter biológico. Dentro de este matiz, enumero las seis emociones básicas o universales: miedo, tristeza, cólera, alegría, asco y felicidad. A esta reducida lista de emociones universales, en 1990.

Si buscamos teorías e investigaciones más actuales, nos encontramos con la aparición del término de *Inteligencia Emocional*, en 1975, de la mano de Wayne Payne. No obstante, quien popularizó este concepto que hoy en día sigue en auge fue Daniel Goleman, que nos hizo ver la importancia que tienen las emociones sobre todo aquello que realizamos, sobre lo que somos y como nos relacionamos. Goleman (1995, p.441), utilizó el término *emoción* para referirse a un sentimiento y a sus pensamientos característicos, a las condiciones biológicas y psicológicas que lo caracterizan, así como una serie de inclinaciones a la actuación.

Para terminar con la evolución del concepto de emoción, podemos citar a Mora (2012) que, con una definición más actual y completa, afirma que la emoción es una reacción conductual del organismo ante estímulos que pueden causarnos placer, dolor, recompensa o castigo. Estas respuestas o reacciones son creadas de forma inconsciente por todo ser humano, es decir, tienen un carácter innato.

En conclusión a todas estas diversas definiciones, podemos afirmar que las emociones tienen un carácter innato y que juegan un papel imprescindible en el comportamiento, en la personalidad y en la interacción social de las personas. Cuando experimentamos una emoción reunimos un conjunto de sensaciones sobre el entorno y la utilizamos para valorar dicha situación y poder influir en el modo de desarrollarla. Por este motivo, cada uno de nosotros interpreta de forma distinta una misma emoción, ya que en esta juegan las experiencias previas personales que cada uno poseemos.

B) FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

De forma global, podemos decir que la principal función de las emociones consiste en ser la guía para elegir nuestras respuestas ante las diferentes situaciones que se nos presentan en la vida. Dichas situaciones nos proporcionan diferentes sentimientos y realidades que cada uno de nosotros interpreta en función de sus vivencias personales, de su predisposición a las emociones. Es decir, todas las emociones (tanto las placenteras como las desagradables) nos permiten actuar con eficacia frente a las situaciones del día a día y ya que todas son importantes para nuestra adaptación social y para nuestro ajuste personal.

Según Reeve (1996), las emociones tienen tres funciones principales: *una función adaptativa, una función social y una función motivacional*.

FUNCIONES		EFFECTOS
Adaptativa	→	Preparan el organismo para la acción
Social	→	Comunican lo que sentimos
Motivacional	→	Facilitan las conductas motivadoras.

Tabla 1: Funciones de las emociones. Fuente: Reeve, 1996 p.68.

La *función adaptativa* debemos considerarla como una de las más importantes, ya que nos ayuda a preparar el organismo para ejecutar con eficacia una conducta exigida por las condiciones ambientales, utilizando la energía necesaria para ello y dirigiéndola a un determinado objetivo. Plutchik (1980) resalta ocho funciones principales de las emociones y establece un lenguaje funcional que identifica cada una de las reacciones con la función adaptativa correspondiente.

LENGUAJE SUBJETIVO		LENGUAJE FUNCIONAL
Miedo	→	Protección
Ira	→	Destrucción
Alegría	→	Reproducción
Tristeza	→	Reintegración
Confianza	→	Afiliación
Asco	→	Rechazo
Anticipación	→	Exploración
Sorpresa	→	Exploración

Tabla 2: correspondencia entre la emoción y su función. Fuente: Plutchik, 1980

Así pues, considerando dichas intenciones de las emociones, podemos concluir que la función adaptativa es la que nos prepara para dar una respuesta conductual apropiada a cada situación.

Decimos que las emociones tienen una *función social* porque a través de las expresiones (verbales y no verbales) de las emociones permitimos a los demás predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo, siendo esto muy valorado para las relaciones interpersonales y para la adaptación al entorno social. En otras palabras, las reacciones emocionales expresan nuestro estado afectivo, pero a su vez, también regulan la manera en que los demás reaccionan ante nosotros.³

Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como: *facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos o promover la conducta prosocial*. Algunas emociones facilitan la interacción social y las relaciones interpersonales, como la felicidad; mientras que otras emociones nos pueden generar respuestas de evitación o confrontación, como puede ser la ira.

La *motivacional* es otra de las funciones de las emociones que debemos considerar como más relevante. La relación que se establece entre motivación y emoción es bidireccional, porque ambas se retroalimentan constantemente. Es decir, toda conducta motivada nos produce una serie de reacciones emocionales y a su vez, una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivadora, dirigirla a un determinado objetivo y hacer que la ejecutemos con intensidad. Esta función no depende del tipo de emoción sino de la dimensión de agrado-desagrado de la emoción y de la intensidad de reacción a dicha emoción.⁴

Las emociones que experimentamos, como hemos comentado antes, influyen en nuestras acciones y para ajustarlas de forma óptima a nuestro comportamiento tenemos que saber *percibirlas, comprenderlas y regularlas*. Es decir, debemos reconocer de forma consciente nuestras emociones y saber identificar qué sentimos y saber transmitirlo verbalmente (*percibirlas*); integrar lo que sentimos en nuestros pensamientos y saber

³ Ejemplo: Llegas tarde a tu cita con una amiga, primero muestra una actitud de enfado por tu demora, pero cuando ve tu expresión de angustia y desespero, tu amiga cambia su actitud de enfado por la de preocupación y decide preguntar qué ha pasado en vez de darte una reprimenda por la demora.

⁴ Ejemplo: el miedo (emoción) nos llevaría a realizar una determinada conducta, fundamentalmente de supervivencia (conducta motivada) y dependiendo de la intensidad (no de la emoción) y agrado/desagrado que nos produzca podemos echar a correr o quedarnos paralizados.

considerar la complejidad de los cambios emocionales en nosotros y en los demás (*comprenderlas*); y por último saber dirigir y manejar dichas emociones de forma eficaz (*regularlas*).

C) TIPOS DE EMOCIONES.

La tipología o clasificación de las emociones es un tema controvertido, ya que han sido muchos los autores que han establecido una clasificación para las emociones en función de unos criterios personales (por familias, por dimensiones, agrado/desagrado), pero no han sido capaces de llegar a un acuerdo para establecer unos criterios comunes.

⁵ No hay un consenso general, pero sí que muchos autores coinciden en que existen unas emociones básicas (también llamadas primarias, universales o puras) y unas emociones secundarias o complejas.

Esta asunción de la existencia de las emociones básicas parte de los estudios de Darwin, quien afirma que dichas emociones son reacciones innatas, distintas entre ellas, que están presentes en todos los humanos y que se expresan de forma característica. Pero realmente fue Ekman (1972) con su estudio realizado en la universidad de San Francisco, quien confirmó que estas emociones básicas se caracterizan tanto por una expresión facial que transmite el estado emocional del sujeto, como por una predisposición a actuar. Además, sostiene que de estas emociones derivan las emociones complejas o secundarias, que son la combinación de dichas emociones básicas y se caracterizan por no tener una expresión facial característica.

EMOCIONES BÁSICAS	EMOCIONES COMPLEJAS
Alegría	Felicidad
Ira	Hostilidad
Miedo	Ansiedad
Asco	Repugnancia
Sorpresa	Flujo
Tristeza	Depresión

Tabla 3. Clasificación de las emociones según Ekman 1972.

Otra de las clasificaciones más relevantes fue la de Plutchik (1980), que desarrolló una teoría en la que agrupa las emociones en ocho categorías primarias: temor, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación. Todas las demás emociones serían

⁵ ANEXO 1: 23 clasificaciones de emociones propuestas de autores representativos. En ellas aparecen 35 emociones diferentes. La mayoría de las clasificaciones incluyen entre seis y doce emociones.

combinaciones de las ocho mencionadas que, mediante diferentes formas de interacción entre ellas, amplían el abanico de experiencias en cada uno de nosotros. Un dato curioso es que en su rueda cromática presentó las emociones por grado de intensidad. Por ejemplo: el miedo tiene un color más intenso que el temor, o la aprobación respecto a la confianza.⁶

Siguiendo la línea de trabajo de Ekman, Izard (1989, p 31) planteó una serie de criterios que debe tener toda emoción para poder considerarla una emoción básica. Estos criterios son: “Tener un sustrato neural específico y distinto. Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva. Poseer sentimientos específicos y distintivos. Derivar de procesos biológicos evolutivos. Manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas”.

En la década de los años noventa, Ekman (1999) amplió su clasificación emociones positivas y negativas, siendo las positivas las que favorecen el bienestar del individuo (como la alegría) y las negativas son las que resultan desagradables para el bienestar de las personas (como la ira), pero todas ellas son necesarias para una correcta adaptación al medio social.

Para concluir con la clasificación o tipología de las emociones, con todo lo comentado en este apartado, podemos afirmar que existe una clasificación “común” que es la distinción entre las *emociones primarias y secundarias*, pero que a su vez éstas pueden ser *positivas o negativas*, en función de las consecuencias personales que nos evoquen. Es decir, la ira es una emoción primaria por su carácter innato y sus reacciones, pero tiene un perfil negativo ya que nos provoca situaciones y reacciones desagradables.

⁶ Anexo 2: La rueda de las emociones de Plutchik.

2.2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

A) ORIGENES Y DEFINICIÓN DE LA I.E

Podríamos decir que tanto las emociones como la inteligencia emocional son los dos conceptos que han revolucionado la psicología del siglo XX. Este gran revuelo tiene sus orígenes en 1920 cuando Thorndike introdujo el concepto de *inteligencia social* como la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres a actuar sabiamente en las relaciones humanas, es decir, la habilidad que tenemos para comprender y motivar a otras personas.

Años más tarde, Howard Gardner (1983) elabora su teoría de las Inteligencias múltiples en la que establece siete tipos de inteligencia: *musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal*. Posteriormente (2001) añade la *inteligencia naturalista y la existencial*⁷. De todas las inteligencias nombradas solo dos, la *inteligencia interpersonal* (capacidad que nos permite comprender a los demás pudiendo lograr una mejor interacción y empatía) y la *inteligencia intrapersonal* (nos permite ver de forma real lo que somos, lo que deseamos y como lo gestionamos para actuar de forma conveniente) son las que despiertan mayor interés debido a su estrecha relación con el mundo de la Inteligencia Emocional.

Esta estrecha relación entre las inteligencias inter e intrapersonal y la IE la encontramos reflejada en el famoso libro de Goleman (1995) *La inteligencia Emocional* quien fue realmente quien puso en auge este concepto. Éste la define como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y anejar adecuadamente las relaciones que tenemos con los demás y con nosotros mismos”. (Goleman 1995, Apéndice 1). Según él, para que la inteligencia emocional se desarrolle adecuadamente propone o establece cinco componentes: la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social. Los tres primeros componentes nos atañen a nosotros mismos (inteligencia intrapersonal) y los dos componentes que restan están relacionados con la relación que tenemos con los demás, dando lugar a la adaptación social (inteligencia interpersonal).

⁷ ANEXO3: Breve descripción de las diferentes Inteligencias que establece Howard Gardner (1983-2001)

Después de la repercusión que tuvo el libro de Goleman, muchos fueron los autores que dedicaron su tiempo al estudio y definición del concepto. En la siguiente tabla hacemos un breve repaso de las definiciones más relevantes acerca de la Educación emocional:

Autores	Definición: Inteligencia Emocional
Gardner (1993),	“El potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas.”
Martineaud y Engelhart (1996)	“la capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas y mantenernos a la escucha del otro”
Mayer & Salovey, 1997	“Es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.”
Mayer & Cobb, 2000	La inteligencia emocional se convierte en una habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones
Bar-on 2000	“la inteligencia social y emocional es una serie multifactorial de habilidades emocionales, personales y sociales interrelacionas que influyen en nuestra habilidad emocional global de una forma activa y eficaz para cubrir las demandas y presiones diarias”

Tabla 4. Distintas definiciones de Inteligencia emocional según diferentes
Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. (pp. 89-94)

En definitiva, hoy en día podemos afirmar que no tenemos una teoría concisa y común entre los autores para definir la complejidad de la Inteligencia emocional. Puede que se deba a la relativa novedad del concepto y a la gran dificultad que supone analizar las emociones, ya que cada uno de nosotros tiene unas perspectivas y experiencias sociales diferentes.

Pero lo que sí podemos establecer (a nuestro entender) es que la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades de las que disponemos para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilar y comprenderlos de forma adecuada; y la destreza de regular y modificar nuestro estado de ánimo y el de los demás. Es difícil medir el grado de Inteligencia Emocional que cada uno de nosotros poseemos porque son aspectos muy personales y que no realizamos todo del mismo modo o manera, pero lo que si podemos afirmar es que la IE es algo que podemos aprender a mejorar.

B) COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se puede entender la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales), al igual que la Inteligencia emocional, son temas que todavía están sobre el tapete, y esto se debe a la gran complejidad de los conceptos y la dificultad para establecer una definición común entre el mundo profesional al que atañe, ya que cada uno de los profesionales tiene una visión y unos criterios diferentes.

Para las competencias de la IE, nosotros vamos a basarnos en el modelo de R. Bisquerra y Pérez (2007), ya que es una de las actualizaciones más recientes del tema en cuestión.

Del constructo de inteligencia Emocional deriva el desarrollo de las competencias emocionales y éstas son el objetivo de la educación emocional. Bisquerra y Pérez (2007: p, 146) conciben las competencias como “la capacidad para motivar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia”. Las competencias emocionales y su desarrollo favorecen nuestra adaptación al medio social y nos permite afrontar de forma más hábil los retos y problemas que se nos presentan en el día a día. Como características de las competencias diremos que son algo que podemos aplicar tanto de forma grupal como individual y que implican “el saber”, “el saber hacer” y “el saber ser”.

El modelo de competencias emocionales de Bisquerra y Pérez está dividido en cinco grandes bloques o competencias, y éstas son:

Conciencia emocional, Regulación emocional, Competencia social, Autonomía emocional y Habilidades de vida para el bienestar. Estos cinco bloques los representa con un gráfico al que denominan como “*El Pentágono de competencias emocionales*” (Bisquerra y Pérez, 2007)



En el siguiente cuadro describimos cada una de las competencias con sus respectivos aspectos más relevantes.

CONCIENCIA EMOCIONAL	
DEF	Habilidad para percibir el clima emocional en un determinado contexto. Tomar conciencia de las propias emociones y la de los demás.
MICROCOMPETENCIAS	Toma de conciencia de las propias emociones: <ul style="list-style-type: none"> ✚ Percibir con precisión las emociones y sentimientos; identificarlos y saber etiquetarlos. ✚ Posibilidad de experimentar emociones múltiples y reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos: inatención selectiva o dinámicas inconsistentes.
	Dar nombre a las emociones <ul style="list-style-type: none"> ✚ Eficacia en el uso del vocabulario emocional ✚ Utilizar las expresiones correctas en un determinado contexto emocional.
	Comprensión de las emociones de los demás <ul style="list-style-type: none"> ✚ Percibir con precisión las emociones de los demás e implicarse empáticamente. ✚ Utilizar comunicación verbal y no verbal para establecer un significado emocional.
	Toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: <ul style="list-style-type: none"> ✚ Los estados emocionales inciden en nuestro comportamiento y éstos en la emoción. ✚ Están en constante interacción : difícil decidir qué sucede primero (Muchas veces pensamos una cosa y actuamos en función del estado emocional).

REGULACIÓN EMOCIONAL	
DEF.	<p>Capacidad para manejar adecuadamente las emociones.</p> <p>Tomar conciencia de la relación ente emoción, cognición y comportamiento (Buenas estrategias de afrontamiento, autogenerar emociones positivas, etc.)</p>
MICROCOMPETENCIAS	<p>Expresión emocional apropiada:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Expresar adecuadamente las emociones. ✚ Habilidad para entender que el estado emocional no tiene por qué corresponderse con el comportamiento externo. Sucede igual en las relaciones con los demás. (niveles de mayor madurez).
	<p>Regulación de emociones y sentimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Saber regular los sentimientos y las emociones en todo momento. (regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración, ...) ✚ Capacidad para diferir recompensas inmediatas. a favor de otras de largo plazo.
	<p>Habilidades de afrontamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Habilidad para afrontar problemas y situaciones de conflicto, con las emociones que generan (estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y duración de los estados emocionales).
	<p>Competencia para autogenerar emociones positivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una calidad de vida mejor (experimentar voluntariamente emociones positivas: alegría, felicidad, humor...)

AUTONOMIA EMOCIONAL	
DEF.	<p>Autogestión personal: autoestima, actitud positiva, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y la autosuficiencia emocional</p>
MICROCOMPETENCIAS	<p>Autoestima:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Tener una imagen positiva de uno mismo; estar satisfecho de uno mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.
	<p>Automotivación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades: sociales, profesionales de tiempo libre, etc. ✚ Esencial para darle sentido a la vida.
	<p>Autoeficacia emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Aceptar la propia experiencia emocional, tanto si es únicamente tuya o si es culturalmente convencional.
	<p>Responsabilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos, con una actitud positiva.

	Actitud positiva: <ul style="list-style-type: none"> A pesar de los muchos motivos negativos que te sucedan, mantener una actitud positiva. Intención de ser bueno, justo, caritativo y comprensivo.
	Análisis crítico de las normas sociales: <ul style="list-style-type: none"> Ser críticos con los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación, con las normas sociales y comportamientos personales.
	Resiliencia: <ul style="list-style-type: none"> Capacidad para adaptarse a circunstancias de la vida sumamente hostiles: pobreza, guerras, orfandad, etc.

COMPETENCIA SOCIAL	
DEF.	Capacidad para mantener buenas relaciones con los demás (capacidad para la comunicación afectiva, respeto, asertividad, etc.)
MICROCOMPETENCIAS	Dominar las habilidades sociales básicas: <ul style="list-style-type: none"> La principal: saber escuchar, sin ella difícilmente puedas pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir disculpas, etc.
	Respeto por los demás: <ul style="list-style-type: none"> Aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales, al igual que valorar el derecho de las personas a pensar diferente.
	Practicar la comunicación receptiva: <ul style="list-style-type: none"> Comprender la comunicación verbal y no verbal con los demás para poder recibir el mensaje con precisión.
	Practicar la comunicación expresiva: <ul style="list-style-type: none"> Capacidad para iniciar, mantener y saber expresar sentimientos y pensamientos con claridad, tanto con la expresión verbal como en la no verbal.
	Compartir emociones: <ul style="list-style-type: none"> Capacidad para saber expresar tus emociones y sentimientos a los demás. Es una tarea ardua ya que depende mucho la inmadurez emocional y de la simetría en la relación.
	Asertividad: <ul style="list-style-type: none"> Equilibrio entre la agresividad y pasividad. Implica: Capacidad para defender los propios derechos y pensamientos, respetando al mismo tiempo a los demás.
	Prevención y solución de conflictos: <ul style="list-style-type: none"> Capacidad para detectar, anticiparse o resolver favorablemente conflictos sociales y problemas interpersonales. La mediación y la negociación son imprescindibles para la resolución de conflictos.
	Capacidad para gestionar situaciones emocionales: <ul style="list-style-type: none"> Activación de estrategias para gestionar emociones en los entornos sociales. Habilidad para reconducir situaciones emocionales en un entorno social.










HABILIDADES DE VIDA PARA EL BIENESTAR	
DEF.	Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, tanto a nivel social, personal, familiar, etc.
MICROCOMPETENCIAS	Fijar objetivos adaptativos:  Poder fijar objetivos realistas y positivas (a largo y corto plazo).
	Toma de decisiones:  Asumir la responsabilidad por las decisiones tomadas, teniendo en cuenta aspectos éticos, sociales y de seguridad.  Mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en todos los aspectos de la vida diaria.
	Buscar ayuda y recursos:  Identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles.
	Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida:  Se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (estatal, autonómica, europeo, global, internacional).  Reconocimiento de los propios derechos y deberes; sentimiento de pertenencia; solidaridad y compromiso, etc.
	Bienestar emocional:  Gozar de forma consciente del bienestar propio (emocional, psicológico, familiar...) y transmitirlo a las personas con las que se interactúa.  Adoptar una actitud favorable al bienestar.
	Fluir: :  Capacidad para generar experiencias óptimas para la vida: profesional, social y personal.

Tabla 5. Fuente: Bisquerra, R y Pérez, (2007) Educación XXI. 10, 2007, pp. 61-80

2.3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DENTRO DELL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL (EI)

La necesidad de la Educación Emocional en nuestras aulas y en nuestro día a día es una realidad, tanto a nivel profesional (la gran cantidad de estudios e investigaciones sobre el tema lo confirman) como a nivel humano, y que todos los que rodeamos la vida de los niños somos conscientes (o deberíamos de serlo) de la importancia de desarrollar

en los niños su parte emocional, y no solo lo cognitivo, para conseguir un pleno desarrollo y adecuada integración en el mundo social.

La legislación actual, en materia de educación, destaca la importancia de la Etapa de Educación Infantil como la mejor para empezar y fomentar la inteligencia emocional de los niños a estas tempranas edades. Tanto en la ley vigente de educación, como en todos los Decretos y Órdenes⁸, que regulan y establecen el currículo del 2º Ciclo de Educación infantil, contemplan objetivos y contenidos y criterios de evaluación relacionados con la educación emocional.

La siguiente tabla refleja los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación que están estrechamente relacionados con la educación emocional dentro del currículo del 2º Ciclo de Educación infantil (EI) de la comunidad de Aragón⁹:

<i>Artículo 3. Fines de la Educación infantil</i>		1 y 2
<i>Artículo 7. Objetivos generales de la EI</i>		d) e) f) g) j)
<i>Artículo 10. Principios metodológicos generales</i>		f)
<i>Áreas del 2º Ciclo de Educación infantil</i>	CONOCIMIENTO DE SI MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	
	Objetivos generales de área: 1y 3	Contenidos bloque I: 5, 7 y 8
	Contenidos bloque III: 4	Criterios de evaluación:2
	CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	
	Objetivos generales de área: 3	Contenidos bloque III: 2
	Criterios de evaluación: 3y 4	
	LOS LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN	
	Objetivos generales de área: 1 y 2	Contenidos bloque I: 1
	Contenidos bloque III: 2	Contenidos bloque IV: 1
	Criterios de evaluación: 3	

Tabla 6. Fuente: BOA N°43. Orden de 28 de Marzo de 2008, del departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad de Aragón. p. 4943/4974

⁸ Ley Orgánica del 2/2006 de 3 mayo, de Educación, REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil, así como en la ORDEN de 10 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte por el que se aprueba el currículo de la Educación infantil de la Comunidad de Aragón.

⁹La tabla 6 está explicada y desarrollada en el Anexo 4

A la vista de lo resumido en la anterior tabla, observamos que son pocos los objetivos, contenidos y criterios de evaluación, al igual que los diferentes artículos que forman el currículo, los relacionados con el desarrollo de las emociones. Si le sumamos la libertad, por parte de los profesores, a la hora de crear nuestra programación de aula, obtenemos el vacío o carencia en el desarrollo de la educación emocional dentro de nuestro sistema educativo.

Para paliar este “vacío emocional” dentro de nuestro sistema educativo deberíamos, por una parte, formarnos como docentes en el ámbito de las emociones y como poder desarrollarlas dentro del aula e incluirlas en nuestra programación; y por otra parte, mejorar significativamente el currículo, donde se especifiquen unos objetivos, contenidos y criterios de evaluación más explícitos y relacionado con las emociones; incluso ampliar el *área de conocimiento de sí mismos y autonomía personal* incorporando un nuevo bloque dedicado al desarrollo de las emociones y la inteligencia emocional en los alumnos.

2.4. LOS CUENTOS COMO HERRAMIENTA PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Podemos desarrollar la Educación Emocional con distintas estrategias o recursos, y uno de ellos es el cuento. Quizás sea éste el recurso más familiar para los niños y a través del cual pueden hacer frente a los retos que la vida les plantea; retos que a tan tempranas edades están estrechamente ligados con la parte emocional de uno mismo. Ibarrola (2010), afirma que los cuentos son una gran ayuda en la educación de las emociones y en la comprensión de nuestro mundo interior y el de los demás, pero desde una distancia de confort y seguridad. Los cuentos que trabajan las emociones, hacen que los niños se pregunten acerca de lo que sienten, de cómo lo sienten y por qué lo sienten; y estos interrogantes nos brindan la vía para trabajar, canalizar y desarrollar dichas emociones en el niño.

Es importante que los cuentos que elegimos para este propósito (las emociones) cumplan una serie de requisitos que nos faciliten un desarrollo óptimo, y son (Ibarrola, 2010):

- Las emociones deben aparecer con claridad.
- Deben poder identificarse fácilmente con los personajes y así poder experimentar por ellos mismos lo que sienten los personajes.
- La expresión gestual tiene que reflejarse con claridad en los personajes y además tiene que ser coherente con el texto.

Los cuentos, en definitiva, transmiten valores sin ser lecciones, enseñan sin dar consejo, y orientan y guían al pequeño lector en la gran aventura del día a día. Nos hacen llorar, reír, sorprenderse e incluso enojarse; les permite conocerse a sí mismos y a los demás enseñándoles la manera adecuada para resolver situaciones y conflictos ocasionados (principalmente) por el mundo emocional que les rodea.

3. PARTE PRÁCTICA

3.1. PRESENTACIÓN

Este programa de aula que hemos desarrollado, titulado “Somos lo sentimos”, lo basamos en el desarrollo de la inteligencia emocional a través de diferentes cuento que iremos trabajando a lo largo de todo el curso académico. Estos cuentos nos hablan de las emociones, cómo podemos identificarlas y reconocerlas y cómo gestionarlas en nuestro día a día.

3.2. CONTEXTUALIZACIÓN

En el desarrollo de esta parte del trabajo no nos hemos ajustado a ningún centro educativo en concreto; más bien, lo podemos aplicar a todos los centros que impartan el segundo ciclo de educación infantil y que tengan intención de desarrollar las emociones en los niños más pequeños, aprendiendo a identificar dichas emociones en ellos mismos y en los demás. Este desarrollo emocional les proporcionará estrategias para afrontar cualquier situación adversa que se les presente en un futuro, dentro y fuera del entorno escolar.

Para poder realizar las actividades de forma más concreta y que no quedara el contenido de las mismas muy ambiguo, nos hemos centrado en los niños de 4-5 años (segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil) y así poder centrar y concretar mejor los objetivos y contenidos que queremos llevar a cabo. Esto no reduce su aplicación a este único curso, sino que las actividades se podrán realizar en los otros cursos de educación infantil (EI) si adaptamos los objetivos y contenidos al igual que la forma llevar a cabo las actividades.

3.3. OBJETIVOS, CONTENIDOS y COMPETENCIAS

A) OBJETIVOS

Como hemos explicado en apartados anteriores¹⁰, Rafael Bisquerra (2003) clasifica el desarrollo de la educación emocional en cinco grandes competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional o autoestima, habilidades sociales, habilidades de vida para el bienestar. Él, junto a otros especialistas¹¹ han elaborado *una propuesta de currículo emocional en educación infantil (3-6 años)*¹² en la que establecen unas bases psicopedagógicas que sustentan los objetivos y contenidos de cada uno de los bloques temáticos de la propuesta curricular que proponen (2005, 17, pp. 5-17)¹³. En base a esto, nosotros hemos escogido los objetivos que más se ajustan a nuestro programa y los hemos adaptado a las actividades propuestas para el desarrollo emocional, y quedan resumidos en la siguiente tabla:

CONCIENCIA EMOCIONAL	Conocer el lenguaje verbal y no verbal de las emociones Ser conscientes de las emociones propias Identificar y comprender las emociones en los demás.
REGULACIÓN EMOCIONAL	Desarrollar habilidades para generar emociones positivas. Adquirir recursos para afrontar situaciones de conflictos. Expresar emociones de manera adecuada. Aprender mecanismos para autorregularse.
AUTONOMÍA EMOCIONAL	Fomentar una buena autoestima Tener un pensamiento reflexivo. Adoptar una actitud positiva frente la adversidad de la vida.
HABILIDAD SOCIAL	Tener una buena comunicación con los demás. Practicar habilidades sociales: despedirse, saludar, pedir perdón/permiso, pedir las cosas por favor. Apreciar y respetar las opiniones de los demás Trabajar la empatía.
HABILIDADES DE VIDA PARA EL BIENESTAR	Fomentar el bienestar personal y grupal. Manejar comportamientos adecuados para la resolución de problemas

Tabla 7: *Objetivos específicos del programa. Elaboración propia.*

¹⁰ Punto 1.2 apartado B) de nuestro trabajo.

¹¹ Ramona Ribes, M. Jesús Agullo, Gemma Fiella y Anna Soldevilla.

¹² Una propuesta de currículum emocional en educación infantil (3-6 años) Ramona Ribes, Rafael Bisquerra, M. Jesús Agulló, Gemma Filella Y Anna Soldevila

¹³ Ver anexo 5

Una vez concretados los objetivos específicos de nuestras actividades, queremos destacar que el objetivo general que pretendemos alcanzar con el desarrollo de nuestra propuesta es el de desarrollar, a través de los cuentos, habilidades y estrategias en los alumnos para que puedan concienciarse de las emociones propias y de las de los demás y así poder hacer frente a los conflictos que les puedan surgir dentro y fuera del aula a través de diferentes cuentos.

B) CONTENIDOS

Los contenidos trabajados en las actividades los hemos dividido en tres tipos:

<i>CONCEPTUALES</i>	<i>PROCEDIMENTALES</i>	<i>ACTITUDINALES</i>
<p>Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, vergüenza, sorpresa.</p> <p>Atención plena.</p> <p>Empatía.</p> <p>Lenguaje gestual de las emociones.</p> <p>Estrategias de afrontamiento.</p> <p>Bienestar emocional.</p>	<p>Asociación de las emociones básicas con situaciones cotidianas.</p> <p>Comprensión y verbalización de las propias emociones.</p> <p>Identificación de las emociones en sí mismos y en los demás.</p> <p>Simulación de emociones en situaciones propuestas en clase.</p> <p>Desarrollo de las habilidades sociales y personales.</p>	<p>Fomento de la empatía.</p> <p>Escucha atenta en la lectura de cuentos.</p> <p>Interés por aprender sobre las emociones</p> <p>Respeto por las demás opiniones.</p> <p>Asimilación de lo aprendido y traslado a otros entornos.</p> <p>Trabajo cooperativo e individual.</p> <p>Actitud positiva.</p>

Tabla 8: *Contenidos trabajados en nuestro programa de actividades (elaboración propia)*

C) COMPETENCIAS

En el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, las competencias básicas no forman parte de los elementos del Currículo. Estas se desarrollan en etapas superiores. Sin embargo, a pesar de todo consideramos importante destacar qué competencias trabajamos en nuestra propuesta ya que la etapa de educación infantil es donde se desarrollan los primeros aprendizajes de desarrollo social y personal que en

años posteriores se desarrollaran a través de competencias básicas. Por lo tanto, consideramos que estas actividades promueven las siguientes competencias básicas:

<p><i>Competencia en comunicación lingüística:</i></p> <p>El lenguaje oral es el principal recurso para comunicarse, así que estará presente en todo momento. También aparece el lenguaje escrito trabajado de forma transversal.</p>
<p><i>Competencia matemática:</i></p> <p>Es necesario que los alumnos empiecen a hacer uso del razonamiento lógico para resolver diferentes situaciones, reales o ficticias.</p>
<p><i>Aprender a aprender:</i></p> <p>El alumno desarrolla capacidades para iniciar el aprendizaje, para organizar su tiempo, y trabajar de forma individual o colectiva en la consecución de objetivos.</p>
<p><i>Competencias sociales y cívicas:</i></p> <p>En todas las actividades están relacionándose con sus iguales o con los maestras, lo que implica el desarrollo de las habilidades sociales. Al igual que respetar los turnos de palabra o ayudar a un compañero.</p>
<p><i>Competencia para el desarrollo de la autonomía, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor:</i></p> <p>Se pide a los alumnos que sean creativos, que organicen sus ideas y sean capaces de planificar y organizar sus tareas. A medida que adquieren aprendizajes, les quitamos elementos de ayuda para que cada vez sean más autónomos.</p>

Tabla 9: Competencias que se desarrollan en las actividades de nuestra propuesta (Elaboración propia)

3.4. METODOLOGÍA

Para la puesta en marcha de las actividades de nuestro proyecto, seguiremos una metodología basada en un enfoque **constructivista, globalizador y activo**. **Constructivista**, porque partimos siempre de los conocimientos previos e intereses de los alumnos (en este caso sobre el aspecto emocional), y así poder construir nuevos conocimientos emocionales y a la vez corregir aquellas ideas erróneas sobre el tema. **Globalizadora**, ya que en todas las actividades se trabajan conceptos que establecen relación entre las diferentes áreas de conocimiento, partiendo siempre, como ya hemos dicho, de sus conocimientos previos para asentarlos y construir nuevos; La parte **activa** de la metodología tiene un papel muy importante en el aprendizaje de los niños, debido a que los alumnos a estas tempranas edades necesitan de la observación, y sobre todo de

la manipulación y experimentación para conseguir en ellos los “aprendizajes significativos”¹⁴ siendo estos cercanos y afines a sus intereses.

No debemos olvidar el juego como herramienta esencial para despertar un verdadero interés y práctica activa en el proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos, ya que a través del juego los conocimientos se adquieren de una forma más eficaz y duradera, además, el juego es un instrumento clave para favorecer su creatividad e imaginación.

La organización del grupo-clase en el transcurso de las actividades la vamos a realizar de tres formas: trabajaremos todos en *grupo-clase* y en *pequeños grupos* (3 a 5 alumnos), y de *forma individual*. Trabajamos de *forma grupal* (tanto en gran grupo como en pequeño grupo) para favorecer la cooperatividad, el compañerismo y el respeto por las normas sociales como pueden ser el respetar el turno de palabra, levantar la mano para hablar, mostrar interés por los demás, etc.; y de *forma individual* para crear y fomentar en los alumnos la organización de su tiempo y espacio (su autonomía) y a la vez poder respetar los ritmos de aprendizaje de cada uno de ellos.

Nuestro papel como docentes es fundamental e imprescindible en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que hacemos de guía y servimos de ejemplo a nuestros alumnos. Siguiendo a López-Cassá (216, p.565) “el docente tiene que crear un clima positivo de seguridad y confianza, mostrar una actitud comunicativa y empática. El maestro no solo debe aplicar actividades, sino dar coherencia a la educación emocional en cualquier espacio y tiempo educativo.” Asimismo, como docentes, deberemos tener una formación previa sobre las emociones y todo lo que ellas implica, para poder realizar una práctica docente eficaz y sólida, creando un entorno en el que las emociones sean vividas, respetadas y aceptadas.

No podemos dejar de lado la participación de las familias en el proyecto, con el fin de ayudar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las emociones; trabajando juntos familia y escuela, conseguiremos un aprendizaje mucho más eficaz y productivo.

¹⁴ El *aprendizaje significativo* es, según el teórico estadounidense **David Ausubel**, un tipo de aprendizaje en que un estudiante asocia la información nueva con la que ya posee; reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso. Es decir, la estructura de los conocimientos previos condiciona los nuevos conocimientos y experiencias, y estos, a su vez, modifican y reestructuran aquellos.

3.5. ACTIVIDADES

En la creación de nuestras actividades para el desarrollo emocional, hemos utilizado una serie de libros ilustrados que nos hablan y explican en cada uno de ellos diferentes emociones. A través de estos trabajaremos las emociones básicas y otras que son un poco más complejas y no tan conocidas por nuestros alumnos.

De cada uno de los libros que trabajamos, hemos creado diferentes actividades (colectivas e individuales) que, a través del juego, la manipulación, y la escucha activa de los niños se adentrarán en el mundo de las emociones y poco a poco irán adquiriendo conocimientos emocionales muy necesarios para un desarrollo personal y social completo.

Los libros y actividades que proponemos son las siguientes:

EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DIRLO

Es un manual para trabajar 10 emociones. A través de las investigaciones (cuentos) del inspector DIRLO nos adentramos en el mundo de las emociones y descubrimos cada una de ellas (miedo, alegría, tristeza, asco, enfado, envidia, celos, sorpresa, vergüenza y amor). Cada una de las emociones es un personaje diferente: Los Emis¹⁵, que nos ayudan a entender cada una de las emociones y su grado de intensidad. Además, los Emis nos enseñan los cambios físicos que experimentamos al expresar cada emoción, y para finalizar, con la ayuda de sus recetas (ejemplos de la vida cotidiana basados en una emoción en concreto) nos explica aquello que podemos hacer para sentir la emoción de la receta.¹⁶



¹⁵ Los emis: son personajes que representan cada una de las emociones del cuento.

¹⁶ En el Anexo 6 aparecen todas las ilustraciones y material explicativo de las diferentes actividades que trabajaremos en este libro

Actividad 1	<p>Introducción del libro</p> <p>Al entrar en clase nos encontraremos con una piñata colgada en medio de la asamblea. El encargado del día será el responsable de romper la piñata y descubrir que contiene. De ella caerán el libro envuelto y diferentes objetos relacionados con el libro (las tarjetas de los personajes, el emocionómetro, el inspector Drilo).</p> <p>Seguidamente, hablaremos de lo sucedido y analizaremos todos los objetos que nos han salido de la piñata y entre todos pensaremos de qué se puede tratar. Una vez debatido el tema “¿Qué puede ser?” abrimos el libro y empezamos a ojearlo.</p> <p>Tras la primera vista grupal del libro, pasamos a su presentación y realizamos una primera lectura de todo el libro.</p> <p>Para finalizar, volvemos a la parte inicial del libro y nos centramos en que es una emoción y que cambios físicos podemos experimentar con ellas. (pag.10-23)</p> <p>En la zona de la asamblea pedimos a los peques que nos cuenten si han experimentado alguno de los cambios físicos que habla el libro y los representaremos todos, para así poder identificarlos mejor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material didáctico: La piñata, el libro, las tarjetas con los personajes, el emocionómetro • Zona y grupo de trabajo: La actividad la realizaremos en el grupo-clase y solo utilizaremos la zona de la asamblea.
Actividad 2	<p>Conociendo a los personajes</p> <p>Esta actividad la hemos destinado a conocer los personajes, Los Emis, al Inspector Drilo y su maletín y el Emocionómetro. La actividad tiene dos partes: la presentación de los personajes y El emocionómetro, donde aprendemos qué es y cómo utilizarlo.</p> <p>En las páginas 12 y 13 del libro, tenemos a cada uno de los personajes junto con la emoción que representan. Los nombres de los personajes están relacionados con características de las emociones (ej.: Emi YUPI y representa la alegría). Con la ayuda de las tarjetas de cada uno de los personajes los iremos comentando uno a uno. Hablaremos del nombre, de la emoción que representa, de su apariencia física, nos fijaremos en sus expresiones...</p> <p>El emocionómetro es un instrumento con el que podemos medir el grado de intensidad de las emociones que sentimos. Entre las páginas 24 y 27 nos explica el señor Drilo como utilizarlo y todo ello siempre acompañado de una pequeña historia explicativa de las cuatro intensidades de las emociones. Después de la lectura y explicación del funcionamiento de dicho instrumento, pasaremos a elaborar cada uno nuestro propio emocionómetro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material didáctico: las tarjetas con los personajes, el libro, el recortable del emocionómetro (uno para cada alumno), tijeras, remaches de fijación, ordenador y proyector de aula. • Zona y grupo de trabajo: la primera parte la realizaremos en el grupo-clase en la zona de la asamblea. La elaboración del emocionómetro cada uno en su pupitre con la tutorización de la maestra.

Actividad 3¹⁷*Yupi: La Alegría*

Yupi es el personaje que representa la alegría (*pag.30-33*). En sus páginas nos explica qué es la alegría, las expresiones físicas que nos produce y cómo podemos medir su intensidad. Para entender la alegría y que cambios produce en nuestro cuerpo:

- 1° Leemos qué es la alegría y pedimos a los alumnos que nos pongan ejemplos de algún momento de alegría que recuerde o algo que les produzca alegría. Comentamos algunos ejemplos más relevantes.
- 2° Observamos, analizamos y leemos la imagen que nos explica los cambios físicos que produce nuestro cuerpo: los mofletes suben, aparecen arrugas bajo los ojos y los labios toman una forma de raja de melón (enseñamos los dientes). Intentamos imitar las expresiones que nos indica Yupi.
- 3° Una vez practicadas las expresiones faciales características de la alegría, tomamos una foto de la cara de cada uno de nuestros alumnos con la intención de inmortalizar cada una de sus caras de alegría y así personalizar los aprendizajes.
- 4° Visualizaremos en el proyector de aula las imágenes de nuestras caras de alegría y así podremos ver los resultados en tiempo real.

- *Material didáctico*: proyector, ordenador de aula, cámara digital/móvil y el libro,
- *Zona y grupo de trabajo*: Zona de asamblea y trabajaremos con el grupo-clase (excepto las fotos que las haremos de forma individual).

Actividad 4

Yupi: La Alegría (parte 2)

Para trabajar la parte del grado de intensidad de las emociones de alegría (*pág. 31*) Leeremos cada uno de los ejemplos que acompaña a cada intensidad (poco, medio o mucho) y pedimos voluntarios para representar la situación a sus compañeros (en función del tipo de ejemplo necesitaremos o un voluntario o más de uno).

Una vez escenificadas las tres intensidades pasaremos a pensar en cosas que nos producen alegría (Recetas para la alegría, *pág.76 y 77*) y con la ayuda de nuestro emocionómetro indicaremos que intensidad nos produce todo aquello que vamos comentando entre todos. Es decir, por orden cada uno irá nombrando alguna cosa que le produzca alegría, y los demás marcaremos en nuestro emocionómetro si nos produce o no alegría y de ser así en qué grado la sentimos (poco: 1 medio: 2 mucho: 3).

- *Material didáctico*: proyector, ordenador de aula, el libro y el emocionómetro
- *Zona y grupo de trabajo*: Zona de asamblea y trabajaremos con el grupo-clase.

¹⁷ La actividad 3 y 4 las vamos a realizar con cada una de las 9 emociones restantes que presenta el libro. En la tabla solo aparece la emoción de alegría a modo ejemplo, ya que todas las demás emociones las vamos a trabajar con la misma metodología y desarrollo.

Actividad 5

Drilo en busca de las emociones

Una vez trabajadas todas las emociones, llega la hora de jugar.

1º Repartimos las tarjetas de los Emis (las distintas emociones) a los alumnos. No pueden desvelar que emoción contiene su tarjeta.

2º El alumno que tenga al inspector Drilo, debe identificarse, ya que pasará a ser nuestro inspector de emociones.

3º Nos ponemos en círculo y uno por uno, los alumnos irán representando la emoción que contenga su tarjeta. Pueden contar alguna anécdota, imitar las expresiones faciales, situaciones de clase, algún ejemplo, etc. La finalidad es que el inspector Drilo (nuestro alumno) adivine de qué emoción está representando su compañero.

4º Una vez finalizada la primera ronda, volvemos a repartir las cartas y empieza de nuevo el juego, con otro inspector Drilo.

En este juego podemos realizar algunas variables como:

- Hacer grupos y que cada grupo represente la emoción que le ha salido e la tarjeta.
- Repartir tantas tarjetas como alumnos tengamos, ya que solo tenemos 11 personajes, y así todos trabajan una emoción de forma individual.
- Sustituir las tarjetas de los Emis por las fotos con las caras de sus emociones (actividad 3, 3º)

- **Material didáctico:** tarjetas de los personajes, fotos de las caras de los alumnos representando las distintas emociones.
- **Zona y grupo de trabajo:** Zona amplia donde poder movernos y formar un círculo con el grupo-clase. (si es necesario podemos utilizar otra instalación del centro)

UNA CANCIÓN PARA CADA EMOCIÓN¹⁸

Una canción para cada emoción y *El Emocionómetro del inspector Drilo* son dos libros de las mismas autoras: Susana Isern y la ilustradora Mónica Carretero, ambos libros se complementan (trabajan las mismas emociones y con los mismos personajes). *Una canción para cada emoción*, como su título indica, contiene 12 canciones y cada una de ellas nos cuenta una emoción (alegría, miedo, vergüenza, celos, envidia, asco, enfado, tristeza, amor). Además, también han creado una canción para el inspector Drilo y otra para nuestro instrumento para medir emociones: El Emocionómetro.

Este libro lo trabajaremos a la par que el anterior: a medida que vayamos profundizando en cada una de las emociones iremos aprendiéndonos la canción correspondiente a la emoción a trabajar. Es decir, si en el libro del inspector Drilo estamos trabajando la emoción de la culpa, de forma paralela trabajaremos la canción de la culpa, y así con todas las emociones restantes. De igual forma, en el momento que



¹⁸ En el Anexo 7 encontramos ejemplificadas con imágenes las actividades.

presentemos el personaje del inspector Drilo y el emocionómetro, nos aprenderemos las canciones correspondientes.

Para el aprendizaje de las canciones las actividades las realizaremos de la siguiente forma:

Actividad 1 ¹⁹	<p><i>La canción de la ALEGRÍA</i></p> <p>Para aprendernos las canciones de las diferentes emociones y personajes, necesitaremos diferentes sesiones y formas de desarrollarla.</p> <p>Cuando hayamos trabajado con el libro anterior la emoción de la alegría (actividad 3) podremos escuchar la canción de la alegría y así podremos entender mejor su significado. La primera vez que pongamos la canción la oiremos entera. Seguidamente, proyectaremos la imagen del cuento con la canción y entre todos iremos leyendo frase por frase la canción, entendiendo lo que nos cuenta e intentando relacionarlo con lo visto previamente sobre la emoción de la alegría. Repetiremos la canción un par de veces intentando memorizar lo que dice (repitiéndola por estrofas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Material didáctico:</i> proyector, ordenador de aula y el libro • <i>Zona y grupo de trabajo:</i> Zona de proyector y trabajaremos con el grupo-clase.
---------------------------	---

Actividad 2	<p><i>La canción de la ALEGRÍA (sesión2)</i></p> <p>Una vez tengamos un poco aprendida la letra de la canción, realizaremos una ficha en la que tendremos que rellenar los huecos que faltan en la letra. La actividad la realizaremos poco a poco, parando la música en cada hueco y repetiremos el trozo si es necesario. En la pizarra iremos apuntando cada una de las palabras que nos faltan en los huecos de la letra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Material didáctico:</i> proyector, ordenador de aula, el libro, la pizarra y la ficha a realizar. • <i>Zona y grupo de trabajo:</i> Zona de proyector y trabajaremos con el grupo-clase y la escritura individual.
-------------	---

¹⁹ Al igual que en el libro anterior, estas dos actividades las realizaremos con cada uno de las canciones que aparecen en el libro.

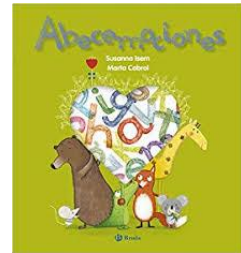
✚ MI LIBRO DE EMOCIONES

A medida que vamos realizando las actividades de los libros anteriores, iremos creando nuestro propio libro de las emociones que vamos trabajando. Este libro de emociones tendrá un apartado para cada emoción, en el que iremos añadiendo todo lo realizado: la imagen del personaje de dicha emoción, las fotos de cada alumno representando la emoción, la letra de la canción y dejaremos unas páginas en blanco para que cada alumno pueda anotar que cosas le hacen sentir esa emoción. Estas anotaciones las podrán realizar siempre que quieran estemos o no trabajando esa emoción en clase.

La finalidad que pretendemos con la creación de este libro es la de fomentar la autonomía de nuestros alumnos para identificar y expresar las emociones, y que formen parte de su día a día y poco a poco las vayan interiorizando.

✚ ABCEMOCIONES²⁰

Seguimos trabajando con la misma autora, Susana Irsen, pero diferente libro: *Abcemociones*. Este libro nos hace un repaso por todas las letras del abecedario asignándole una emoción a cada una de ellas. El nombre de la emoción empieza por la letra que representa, acompañada de un microcuento y una ilustración que nos sirven de explicación. También aparecen resumidas en dos líneas los cambios físicos que realizamos al sentir la emoción.



Actividad

Abcemociones

Desarrollaremos este libro de forma paralela al ritmo de aprendizaje de las letras del abecedario. Es decir, cada vez que vayamos a enseñar una nueva letra a nuestros alumnos, lo haremos a través del libro. .

- 1º Nos fijaremos en la forma de la letra y practicaremos su pronunciación.
- 2º Leeremos la letra, el nombre de la emoción y seguidamente el microcuento (ilustrado) explicativo. Resolveremos todas las dudas que puedan surgir e intentaremos ejemplificar la emoción con situaciones propias de los alumnos.
- 3º Trabajaremos en una ficha la representación gráfica de la letra al igual que el nombre de la emoción.
 - **Material didáctico:** proyector, ordenador de aula, el libro, y la ficha a realizar.
 - **Zona y grupo de trabajo:** Zona de proyector y trabajaremos con el grupo-clase y la escritura individual.

²⁰ Anexo 8: imagen explicativa de la ficha a realizar.

LA COLECCIONISTA DE PALABRAS

Luna, la protagonista de nuestra historia, es una fanática de las palabras bonitas, pero llega un día en el que se da cuenta que las palabras bonitas, magníficas y divertidas están desapareciendo. Ella, a este disparatado suceso quiere ponerle solución, ¿y qué hizo? decidió poner en una maleta todas las palabras bonitas, magníficas y divertidas que ella conocía y emprendió un viaje por el mundo en el que iba repartiendo las palabras que contenían su maleta. Llegó el día en que las palabras de su maleta se terminaron, pero aun así ella estaba feliz porque consiguió que la gente no las olvidara y además compartió algo que ella coleccionaba y que le gustaba mucho: las palabras bonitas, magníficas y divertidas que seguirán formando parte de nuestro mundo.



Actividad 1	<p><i>La coleccionista de palabras.</i></p> <p>Realizaremos la lectura del cuento con la ayuda del proyector. A través de este iremos reproduciendo las imágenes del libro, y nosotros como docentes, aremos la voz en off como narradores del cuento. Una vez finalizada la visualización del cuento, entre todos iremos diciendo palabras bonitas sabemos y las iremos anotando en la pizarra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Material didáctico:</i> proyector, ordenador de aula, el libro y la pizarra • <i>Zona y grupo de trabajo:</i> Zona de proyector y trabajaremos con el grupo-clase.
Actividad 2	<p><i>La maleta de las palabras bonitas</i></p> <p>Un día llegamos a clase y tenemos un regalito esperándonos en la asamblea. Entre todos pensamos que puede contener el regalo y seguidamente lo abrimos. Al abrirlo descubrimos que es una maleta y dentro contiene una carta. La carta es de nuestra amiga Luna (<i>la protagonista del libro la coleccionista de palabras</i>), en ella nos pide ayuda, necesita que busquemos palabras bonitas, magníficas y divertidas porque a ella ya no le quedan más palabras en la maleta. Para ayudar a nuestra amiga Luna a resolver su problema, realizaremos la siguiente actividad:</p> <p>Cada miércoles un alumno se llevará a casa la maleta que contiene: el libro <i>La coleccionista de palabras</i>, un bloc y un rotulador. Todo ello lo necesitarán porque durante la semana que los niños tengan la maleta en casa tendrán leer el cuento e ir escribiendo (con la guía de los padres) las palabras bonitas, magníficas y divertidas que les surjan durante esos días. Al miércoles siguiente el alumno debe traernos la maleta a clase y enseñarnos que palabras ha escrito en el bloc y contarnos como las ha conocido o por qué las ha escrito. Una vez nos ha contado todo lo que ha escrito el alumno le hará entrega de la maleta al siguiente compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Material didáctico:</i> maleta y el libro • <i>Zona y grupo de trabajo:</i> Esta actividad la vamos a realizar con el apoyo de las familias ya que será una actividad que realizarán en casa con la ayuda de sus padres.

INSIDE OUT

Inside out es un film que cuenta la historia de una niña de once años y de las 5 emociones que lideran su mente: alegría, miedo, asco, ira y tristeza. Esta niña, Riley, tiene una vida plena, sin preocupaciones, pero todo esto cambia cuando su padre cambia de trabajo y tienen que mudarse a otra ciudad.

A partir de ese momento las emociones que viven en la mente de Riley luchan para adaptarse a los nuevos cambios: nueva casa, nuevos amigos y nuevo cole; pero estas entran en conflicto sobre cómo es mejor enfrentar los cambios que está sufriendo Riley.

Esta actividad la realizaremos con la finalidad de introducir en nuestros alumnos algunas emociones en inglés. Para ello, visualizaremos la película en versión original puesto que es fácil de entender y se centra en las cinco emociones básicas. A medida que transcurre la película iremos haciendo pausas para ver que los alumnos siguen el hilo de la película (puede alargarse varias sesiones, en función del ritmo de los alumnos). En estas pausas, aprovecharemos para remarcar los nombres de las emociones que han aparecido e intentar relacionarla con la emoción en español²¹. Una vez finalizada la película, en grupo comentaremos qué nos ha parecido la película y si nos hemos visto identificados en ella.

Para terminar realizaremos un juego con el que afianzaremos los nombres de las emociones que hemos aprendido en inglés²². Utilizaremos unas tarjetas con las imágenes de los personajes que corresponden a las emociones y con ellas:

1º Les enseñamos a los alumnos, una a una las tarjetas y ellos tienen que ir nombrando la emoción que se corresponda con la imagen que en ella aparece (en inglés).

2º Una vez repasados los nombres de las emociones que representan cada uno de los personajes, pasaremos a recordar y comentar las escenas de la película que están protagonizadas por cada una de las emociones.

²¹ Esta parte la realizaremos las veces que hagan falta hasta que los alumnos aprendan las emociones y las sepan relacionar con las emociones en español.

²² Joy, fear, disgust, anger and sadness.

4. EVALUACIÓN

A través de la evaluación conoceremos cómo se desarrolla el proceso de aprendizaje de nuestros alumnos y si es el que queríamos conseguir o no. Para ello realizaremos una evaluación global, continua y formativa, siendo la observación y las tablas de registro nuestros principales instrumentos.

Primeramente haremos una evaluación inicial de los conocimientos previos de nuestros alumnos con la intención de conocer qué saben acerca del tema y si fuera necesario modificar algún contenido o actividad para adaptarla a las necesidades de los alumnos. De igual modo, en esta evaluación inicial, nos pondremos en contacto con las familias para conocer su entorno familiar y como trabajan las emociones en casa.

Para la evaluación del desarrollo del proyecto (evaluación continua), utilizaremos la observación directa, ya que es por excelencia la más eficaz en la etapa de Educación infantil. El registro de esta información lo haremos de dos formas: a través de un diario de clase y a través de las escalas de observación.

En el diario de clase, iremos anotando todo aquello que nos resulte relevante, experiencias a destacar en relación a los alumnos; al igual que todo aquello que observemos que no funciona dentro del desarrollo de las actividades y así poder corregirlo para las siguientes. De ese modo, a medida que se van desarrollando las actividades podemos comprobar su adecuación al grupo-clase.

La tabla de ítems de evaluación nos permitirá registrar la evolución del niño en cuanto a la consecución de los objetivos de la actividad. Este registro lo realizaremos en cada una de las actividades, puesto que es algo muy simple y rápido de anotar y luego nos facilita mucho el trabajo a la hora de evaluar al niño.

Por último utilizaremos una lista de control para la evaluación de cada una de las actividades del programa con el fin de poder detectar las debilidades y fortalezas del mismo. De este modo podremos realizar las modificaciones que creamos necesarias ajustando así las actividades a los conocimientos de los alumnos con el fin de optimizar el aprendizaje.²³

²³ Anexo 9.

5. CONCLUSIONES

Con la realización de este TFG hemos sido conocedores de la importancia que tiene el aprendizaje de las emociones para conseguir un desarrollo integral y armónico de la personalidad del niño. Esto es así porque este mundo sentimental desarrollado en los alumnos les influirá significativamente en su desarrollo personal y social.

La Educación emocional, de forma incuestionable, deberíamos trabajarla de manera transversal durante toda acción educativa, y trasladarlo al ámbito familiar y social. Solo así conseguiremos darle la importancia que se merece a las emociones. Pero la realidad es otra muy distinta. Por mucho que nos cueste asumirlo, en el currículo de la etapa de EI las emociones no tienen el peso que se merecen, ya que como hemos señalado en apartados anteriores, son muy pocos los objetivos y contenidos que hacen referencia a las emociones de forma explícita. Si queremos potenciar el desarrollo de las emociones en alumnos con edades tempranas y dotarles de la importancia que se merece; nuestra meta debería ser el conseguir un cambio sustancial en el currículo donde las emociones tengan su propio apartado (a través de contenidos específicos, áreas o bloques de contenidos) y sean contenidos obligatorios a trabajar y desarrollar en nuestras aulas.

Desde nuestro papel como docentes debemos interesarnos en formar nuestras emociones y así poder adquirir y cultivar las habilidades afectivas necesarias para conseguir ser personas emocionalmente activas con el fin de poder transmitirlos de la mejor forma posible a nuestros alumnos.

Tampoco podemos olvidar la situación social en la que nos encontramos. Vivimos en una sociedad donde la mayoría de la gente es reticente a mostrar sus emociones o hablar de aquellas pequeñas cosas que nos perturban. Todo esto nos limita a la hora de enfrentarnos a un problema o alguna situación del día a día que nos produce conflicto. Necesitamos crear conciencia emocional en nuestra sociedad para que el miedo a mostrar lo que sentimos poco a poco se vaya diluyendo.

Nuestro proyecto para trabajar las emociones a través de los cuentos, no lo hemos podido llevar a la práctica, cosa que nos impide sacar conclusiones precisas en la consecución de los objetivos propuestos, las actividades desarrolladas y los sistemas de

evaluación elegidos. Que no podamos llevarlo a la práctica y sacar conclusiones, no impide que sea adecuado. Todas las actividades desarrolladas toman como base teórica aportaciones de diferentes autores destacados en el estudio de las emociones.

Después de examinar el marco teórico de las emociones, diseñar las actividades y seleccionar cuentos como herramientas de trabajo, podemos afirmar que hemos cumplido con los objetivos propuestos al principio del trabajo. Desde la honestidad, creemos que nuestro trabajo es realista y útil como herramienta para otros docentes que quieran trabajar las emociones en su aula.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aristóteles (2019) *Retórica*. Barcelona: Ediciones Brontes.
- Bharwaney, G (2010). *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. Bilbao: Desclée de Bouwer.
- Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R y Pérez-Escoda, N. (2012) Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la asociación de Inspectores de España*, 16.
- Boix, C. (2007). *Educación para ser feliz. Una propuesta de educación emocional*. Barcelona: Ediciones ceac.
- De Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. *Tendencias pedagógicas*, 10, 1009-115.
- Fundación Marcelino Botín. (2015). Educación Emocional y Social. Análisis Internacional. (pp.10-11); (04/05/2019) Recuperado de: https://www.fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/A
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez, K. (2006). La inteligencia emocional de Daniel Goleman. *Desarrollo del pensamiento y la inteligencia humana*. Recuperado de: <http://pensamientoeinteligenciahumana.blogspot.com/2016/10/la-inteligencia-emocional-de-daniel.html>
- Ibarrola, B. (2014). Educar en las emociones favorece el aprendizaje. *Educación 3.0*, 15, 28-34.
- Recuperado de: http://issuu.com/tecnomedia2010/docs/educacion_reducida_15/1
- López-Cassa, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-167.
- López Cassà, È. (2011). *Educación de las emociones en la infancia (0 a 6 años)*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (BOE 04-05-2006). Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. (BOE 10-12-2013).

- Obiols, M. (2005). *Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado (RIFOP), 19(3), 137-152
- Orden de 28 de Marzo de 2008, del departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad de Aragón. p. 4943/4974 (BOE 4701/07)
- Punset, E. (2012, marzo, 11)). Nadie nos enseña a sonreír. Recuperado de <http://www.eduardpunset.es/17525/general/nadie-nos-ha-ensenado-a-sonreir>
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, que regula las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, Boletín Oficial del Estado, 4, de 4 de enero de 2007. Recuperado <https://www.boe.es/boe/dias/2007/01/04/pdfs/A00474-00482.pdf>
- Sanchez Huete, J.C.(2006) Principios de intervención educativa en Educación Infantil. En Quintanal, J., Miraflores, E. (coord.) *Educación infantil: orientaciones y recursos metodológicos para una enseñanza de calidad*. (pp. 200-206). Madrid: Editorial CCS.
- Susanna, I, y Marta, C. (2017) *Abecemociones (2º edición)*. Madrid: Bruño.
- Susanna, I, y Marta, C. (2018) *El emocionómetro del inspector Drilo (5º edición)* Madrid: Nubeocho Ediciones.
- Susanna, I, y Marta, C. (2019). *Una canción para cada emoción*. Madrid: Nubeocho Ediciones.
- Thorndike, E. L. (1920). *Intelligence and its use*. Harper's Magazine (p.227-235).
- Wenger, M.A., Jones, F.N., & Jones, M.H. (1962). *Emotional behavior*. In D.K. Candland (Ed.). *Emotion: bodily change*. Princeton, N.J.
- Wimmer, S. (2011) *La coleccionista de palabras bonitas (6º edición)*. Madrid: Cuento de luz.

7. ANEXOS

ANEXO 1: Clasificación de las emociones según diversos autores.

AUTOR	AÑO	CRITERIO CLASIFICATIVO	EMOCIONES
Descartes	1647	Experiencia emocional	Alegría, tristeza, amor, odio.
Mc Dougall	1926	Relación con instintos	Asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento, ternura.
Mowrer	1960	Innatos	Dolor, placer
Plutchik	1962 1980	Adaptación biológica	Miedo, ira, alegría, tristeza, aceptación, asco.
Tomkins	1962 1984	Descarga nerviosa	Miedo, ira, alegría, interés, sorpresa, ansiedad, asco, deprecio, vergüenza.
Arnold	1969	Afrontamiento	Amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza, valor.
Arieti	1970	Cognitivo	Miedo, rabia, satisfacción, tensión, deseo.
Izard	1972 1991	Procesamiento	Miedo, ira, alegría, ansiedad, interés, sorpresa, vergüenza (culpa), desprecio, asco.
Ekman	1973 1980	Expresión facial	Miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa, asco.
Osgood et al.	1975	Significado afectivo	Miedo, ira, alegría, tristeza, placer, interés, sorpresa, asco.
Emde	1980	Biosocial	Miedo, ira, alegría, tristeza, interés, sorpresa, ansiedad, vergüenza, timidez, culpa, asco.
Scott	1980	Sistémico	Miedo, ira, placer, soledad, ansiedad, amor.
Panksepp	1982	Psicológico	Miedo, ira, pánico, expectativa, esperanza.
Epstein	1984	Integrador	Miedo, ira, alegría, tristeza, amor.
Trevarthen	1984	Psicología infantil	Miedo, ira, felicidad, tristeza.
Weiner	1986	Independencia atribucional	Culpabilidad, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa, tristeza.
Oatley y Johnson-Laird	1987	Sin contenido proposicional	Felicidad, ira, miedo, repugnancia, tristeza.
Lazarus	1991	Cognitivo	Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, asco, felicidad/alegría, orgullo, amor/afecto, alivio, esperanza, compasión, emociones estéticas.
Oatley y Johnson-Laird	1992	Emociones básicas	Miedo, ira, tristeza, felicidad, asco.
Goleman	1995	Emociones primarias y sus familias.	Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza
Fernández-Abascal	1997	Emociones básicas principales.	Miedo, ira, ansiedad, asco, tristeza, hostilidad, sorpresa, felicidad, humor, amor.
Turner	2002	Sociológico	Miedo-aversión, decepción-tristeza, satisfacción-felicidad, decepción-tristeza.
Ten Houten	2007	Psicología social	Aceptación, asco, amor, tristeza, ira, miedo, anticipación, sorpresa.

Fuente: Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. (pp. 89-94)

ANEXO 2: La rueda de las emociones de Plutchik (1980)

Plutchik (1958) presentó un modelo de clasificación basado en emociones primarias y secundarias (como eje principal) basado en la teoría darwiniana. Este modelo parte de dos principios:

- Las emociones son reacciones del organismo a los problemas de la vida para una mejor adaptación al medio que nos rodea.
- Las emociones se estructuran en pares de opuestos.

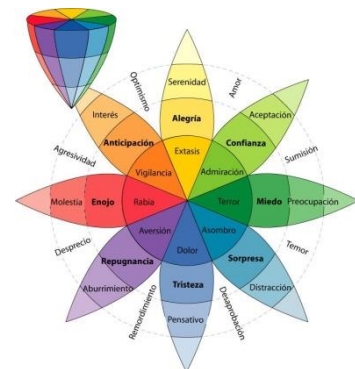
A raíz de estos dos principios establece que hay emociones que nos ayudan en la adaptación al medio (emociones positivas), y otras situaciones de peligro, disgusto o dificultades que tenemos que superar para lograr una correcta adaptación al medio (emociones negativas). Ambos tipos de emociones son beneficiosas para nosotros, ya que nos permiten, como hemos dicho antes, a través de sus reacciones adaptarnos a nuestra sociedad.

Este autor, al conjunto de emociones positivas y negativas las denomina Emociones básicas o primarias y establece que hay ocho emociones básicas:

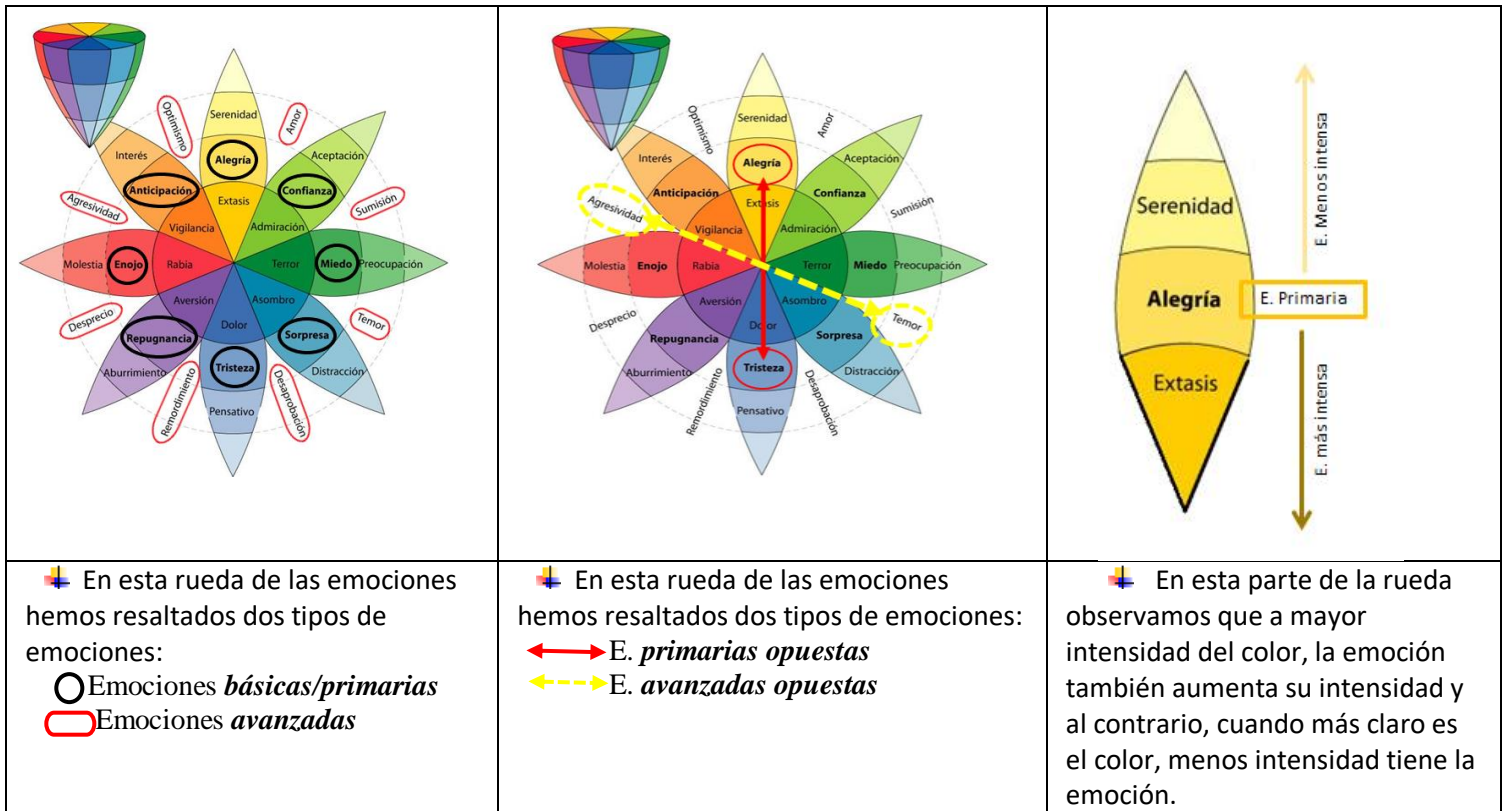
alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, disgusto, enojo y anticipación y cada una de estas 8 emociones tiene un propósito concreto con el fin de ayudarnos a adaptarnos al medio. Por ejemplo: el propósito de la protección en el miedo, es la de preparar el cuerpo para la huida y poder estar a salvo.

LENGUAJE SUBJETIVO		LENGUAJE FUNCIONAL
Miedo	→	Protección
Ira	→	Destrucción
Alegría	→	Reproducción
Tristeza	→	Reintegración
Confianza	→	Afiliación
Asco	→	Rechazo
Anticipación	→	Exploración
Sorpres	→	Exploración

Estas 8 emociones **básicas o primarias**, Plutchik las coloca en un círculo cromático, “La rueda de las emociones”, donde cada una de las emociones está representada por un determinado color, y además enfrente de cada emoción (a 180° en el círculo cromático) se encuentra su opuesta. También encontramos en el mismo círculo 8 emociones que Plutchik denomina **avanzadas (secundarias)**, que son aquellas formadas a su vez por 2 emociones básicas. Y, como el resto, estas emociones también poseen una emoción avanzada opuesta. Por último, tenemos que añadir que cada una de estas emociones la podemos encontrar en tres grados de intensidad diferente, que en la rueda cromática están representadas por diferentes intensidades del mismo tono/color al que pertenece su emoción. A continuación, mostramos la rueda de las emociones en la que es mucho más fácil observar y comprender todas estas características.



La rueda de las emociones de Plutchik



EMOCIÓN AVANZADA	EMOCIÓN BÁSICA	E.AVANZADA OPUESTA
Optimismo	Alegría + Anticipación	Decepción
Amor	Confianza + Alegría	Remordimiento
Sumisión	Miedo + Confianza	Desprecio
Susto	Sorpresa + Miedo	Alevosía
Susto	Tristeza + Sorpresa	Optimismo
Decepción	Aversión + Tristeza	Amor
Remordimiento	Ira + Aversión	Sumisión
Desprecio	Anticipación + Ira	Susto

Fuente: Cuadros resumen de elaboración propia sobre la Ruleta de las emociones de Plutchik

ANEXO3: Breve descripción de las diferentes Inteligencias que establece Howard Gardner (1983-2001)



Fuente: Psicología de las emociones, Rafael Bisquerra a 2009, p. 89/90

ANEXO 4: Tabla resumen de objetivos, contenidos y criterios de evaluación referentes a las emociones del segundo Ciclo de Educación Infantil

<i>Artículo 3. Fines de la Educación infantil</i>		
<p>1. La finalidad de la Educación infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños.</p> <p>2. En ambos ciclos se atenderá, de forma progresiva y según el momento evolutivo del alumnado, al desarrollo emocional y afectivo, (...) Además, se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.</p>		
<i>Artículo 7. Objetivos generales de la EI</i>		
<p>d) Desarrollar sus capacidades afectivas y construir una imagen ajustada de sí mismo.</p> <p>e) Relacionarse de forma positiva con los iguales y con las personas adultas y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.</p> <p>f) Establecer vínculos de comunicación y de relación con las personas adultas y con sus iguales, a través del lenguaje oral y corporal, para expresar sentimientos, deseos y necesidades, reconocer los de los demás desarrollando actitudes de interés y ayuda, así como para influir en el comportamiento de los otros.</p> <p>g) Regular paulatinamente su comportamiento en situaciones de juego y movimiento, en las rutinas y otras actividades, utilizándolas para canalizar sus intereses, sentimientos y emociones, disfrutando con ellas y adquiriendo conocimientos.</p> <p>j) Descubrir y aceptar la identidad de los demás, estableciendo relaciones sociales, creando vínculos de apego en contextos cada vez más amplios y aprendiendo pautas elementales de convivencia.</p>		
<i>Artículo 10. Principios metodológicos generales</i>		
<p>f) En la escuela se crearán y reforzarán relaciones interpersonales para posibilitar el desarrollo de capacidades afectivas, intelectuales y sociales que permitan a los niños y niñas integrarse paulatinamente en el mundo que los rodea. Estos procesos de interacción, en los que el papel de planificación del educador será fundamental, facilitarán aprendizajes diversos, tanto en agrupamientos de alumnos de la misma edad cronológica como en los que convivan niños de edades diferentes.</p>		
<i>Áreas del 2º Ciclo de Educación infantil</i>	CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	<p style="text-align: center;">• <u>Objetivos generales de área</u></p> <p>1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, (...) desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal y valorando la diversidad como una realidad enriquecedora.</p> <p>3. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros, para posibilitar unas relaciones fluidas y gratificantes.</p>
		<p style="text-align: center;">• <u>Contenidos bloque I</u></p> <p>—Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás. Control progresivo de los propios sentimientos y emociones.</p> <p>—Valoración y actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma ajustada.</p> <p style="text-align: center;">• <u>Contenidos bloque III</u></p> <p>—Habilidades para la interacción y colaboración y actitud positiva para establecer relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.</p> <p style="text-align: center;">• <u>Criterios de evaluación</u></p> <p>2. Participar en juegos, mostrando destrezas motoras y habilidades manipulativas y regulando la expresión de sentimientos y emociones (...)Se valorará la manifestación y progresiva regulación a través del lenguaje de sentimientos y emociones que provoca la propia dinámica de los juegos,(...)</p>

<i>Áreas del 2º Ciclo de Educación infantil</i>	CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Objetivos generales de área</u> <p>3. Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Contenidos bloque III</u> <p>—Toma de conciencia de la necesidad de la existencia y funcionamiento de dichos grupos mediante ejemplos del papel que desempeñan en su vida cotidiana. Valoración de las relaciones afectivas que en ellos se establecen y respeto por las normas que rigen la convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Criterios de evaluación</u> <p>3. (...) Se observará, asimismo, su integración y vinculación afectiva a los grupos más cercanos, participando de forma activa en la vida del aula, y la acomodación de su conducta a los principios, valores y normas construidas y aceptadas por todos.</p> <p>4.</p>
	LOS LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Objetivos generales de área</u> <p>1. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.</p> <p>2. Expresar emociones, sentimientos, deseos, vivencias e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Contenidos bloque I</u> <p>—Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para explorar conocimientos, para expresar y comunicar ideas y sentimientos y para regular la propia conducta y la de los demás. Interés y gusto por expresarse</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Contenidos bloque III</u> <p>—Expresión y comunicación de hechos, sentimientos y emociones, vivencias o fantasías, a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales, utensilios y técnicas, con finalidad creativa y decorativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Contenidos bloque IV</u> <p>—Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos individuales y grupales como recursos corporales para la expresión y la comunicación de sentimientos, emociones, historias...</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Criterios de evaluación</u> <p>3. Expresarse y comunicarse utilizando los diferentes medios, materiales y técnicas propios de los diferentes lenguajes artísticos y audiovisuales, mostrando interés por explorar sus posibilidades, por disfrutar con sus producciones y por compartir con los demás las experiencias estéticas y comunicativas</p>

Fuente: BOA N°4 del 12 de abril de 1991. Orden de 28 de Marzo de 2008, del departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad de Aragón. p. 4943/4974

ANEXO 5: Objetivos y contenidos que sustentan cada uno de las cinco competencias que recoge la educación emocional dentro de la propuesta de currículo de 3 – 6 años.

<i>Bloque I CONCIENCIA EMOCIONAL</i>			
<i>OBJETIVOS</i>	<i>CONTENIDOS</i>		
	<i>Conceptuales</i>	<i>Procedimentales</i>	<i>Actitudinales</i>
<p>Reconocer en los otros las emociones de tristeza, alegría, miedo, rabia, amor-estima</p> <p>Reconocer las emociones estéticas en los otros</p> <p>Reconocer las propias emociones tristeza, alegría, miedo, rabia, amor-estima</p> <p>Expresar emociones a partir de situaciones reales</p> <p>Aprender a reconocer emociones agradables ante las emociones estéticas (música, plástica)</p> <p>Aprender a mostrar los propios sentimientos a través de la expresión corporal y facial</p> <p>Representar emociones mediante simulaciones</p>	<p>Las emociones en los otros: tristeza, alegría, miedo, rabia, amor-estima</p> <p>La comunicación no verbal en los otros: la expresión facial y corporal</p> <p>Las emociones estéticas (plástica y música)</p> <p>Las emociones en uno mismo: tristeza, alegría, miedo, rabia, amor-estima</p> <p>La expresión de mis emociones</p> <p>Las emociones estéticas a través de la música y la plástica</p> <p>La comunicación no verbal en uno mismo: la expresión facial y corporal</p> <p>La representación de emociones</p>	<p>La utilización de vocabulario emocional para identificar mis emociones</p> <p>La experimentación de emociones a través de la música y la plástica</p> <p>El reconocimiento de mis expresiones faciales y corporales de tristeza alegría, miedo rabia, amor-estima</p> <p>La imitación de las expresiones faciales de tristeza, alegría, miedo, rabia.</p> <p>El reconocimiento de las emociones estéticas en los otros</p> <p>La experimentación de las emociones de tristeza, alegría, miedo, rabia, amor-estima</p> <p>La utilización de vocabulario emocional para identificar mis emociones</p> <p>La experimentación de emociones a través de la música y la plástica</p> <p>El reconocimiento de mis expresiones faciales y corporales de tristeza alegría, miedo, rabia, amor-estima</p> <p>La imitación de las expresiones faciales de tristeza, alegría, miedo y rabia</p>	<p>Interés en el reconocimiento de las emociones de los otros</p> <p>La valoración positiva de la expresión de emociones</p> <p>La tendencia a la elección de actividades que me provoquen emociones agradables</p>

Bloque II REGULACIÓN EMOCIONAL

OBJETIVOS	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>Identificar las estrategias personales para el control de las emociones</p> <p>Reconocer las estrategias de regulación en los otros</p> <p>Descubrir estrategias para regular las emociones desagradables (tristeza, miedo, rabia)</p>	<p>Emociones de miedo, tristeza y rabia en uno mismo</p> <p>Las estrategias de regulación en los otros</p> <p>Las estrategias de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> -la relajación -la conversación con los otros buscando, escucha, ayuda. - la reestructuración cognitiva: planteamientos de puntos de vista alternativos con la ayuda de un tercero (el maestro, un compañero, personajes de fantasía – cuentos, títeres) -la distracción conductual con ayuda de un adulto (actividades divertidas) 	<p>La verbalización de las estrategias que tengo delante de emociones de..</p> <p>La identificación / imitación de las estrategias que utilizan los otros</p> <p>La vivencia de la relajación a través de la música, la respiración...</p> <p>La descripción a los otros de situaciones donde se han vivido emociones desagradables</p> <p>La simulación de situaciones (cuentos) donde los personajes utilicen estrategias de regulación</p> <p>La imitación de verbalizaciones de los adultos/personajes fantasía ante situaciones de conflicto</p> <p>La vivencia de la risa como estrategia para sentirnos mejor</p>	<p>La valoración de la necesidad de controlar mis emociones tomar conciencia de las estrategias de regulación que utilizan los otros</p> <p>La valoración de las estrategias de regulación para la mejora del bienestar emocional</p>

Bloque III AUTOESTIMA

OBJETIVOS	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>Expresar cualidades de uno mismo tanto a nivel físico como personal</p> <p>Identificar las cualidades de las personas que nos rodean</p> <p>Reconocer gradualmente los propios gustos y preferencias</p> <p>Desarrollar una valoración positiva de las diferencias entre las personas</p> <p>Identificar cuáles son las personas que me quieren: mi familia</p>	<p>Mis cualidades</p> <p>Las cualidades de los otros</p> <p>El reconocimiento de mis gustos y preferencias</p> <p>Las diferencias entre las personas con un aspecto positivo</p> <p>La estima i las manifestaciones afectivas: mi familia</p>	<p>La expresión de mis cualidades</p> <p>La descripción de los aspectos que nos gustan de los compañeros, padres...</p> <p>El descubrimiento de recursos para conocer mis gustos y preferencias</p> <p>La descripción de las diferencias entre las personas</p> <p>La simulación de diferentes acciones que hacemos cuando queremos o nos quieren (verbalizaciones, dar besos, el abrazo...)</p>	<p>La valoración de las cualidades de uno mismo</p> <p>Tomar conciencia de la importancia de reconocer las cualidades de las personas y la utilidad de hacerlo cuando es oportuno</p> <p>La valoración de mis gustos preferencias</p> <p>La valoración de las diferencias entre las personas</p> <p>Tomar conciencia de las personas que nos quieren.</p>

Bloque V HABILIDADES DE VIDA			
OBJETIVOS	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Diferenciar las actividades realizadas en días escolares festivos	Las actividades que hacemos durante la semana y el fin de semana	Descripción de las actividades que hacemos	Valoración positiva de las actividades que hacemos durante la semana y el fin de semana
Desarrollar la actitud positiva ante los cambios	El optimismo: la actitud positiva ante los cambios	Simulación de situaciones, donde los personajes tienen Actitudes positivas ante los cambios	Toma de conciencia de las ventajas de la actitud positiva ante los cambios
Desarrollar la creatividad mediante las artes plásticas	La creatividad: una misma cosa se puede hacer de muchas maneras	Experimentación de la creatividad	Valoración positiva de la producción artística individual
Desarrollar hábitos saludables	Educación para la salud: alimentación equilibrada, higiene, el sueño...	Uso de la dramatización como herramienta de reflexión ante los hábitos de salud	Toma de conciencia ante el mantenimiento del orden en nuestras cosas
Habituarse al orden en las cosas como estrategia de organización	El orden es necesario para encontrar nuestras cosas	Experimentación de los beneficios del mantenimiento del orden en nuestras cosas	Actitud positiva ante el mantenimiento del orden en mis cosas
Desarrollar la autonomía en las actividades básicas de la vida diaria	La autonomía: el valerse de uno mismo	Análisis de diferentes situaciones donde los niños toman una conciencia	Toma de conciencia de la importancia de valerse de uno mismo para hacerse mayor

Fuente: Una propuesta de currículum emocional en educación infantil (3-6 años)

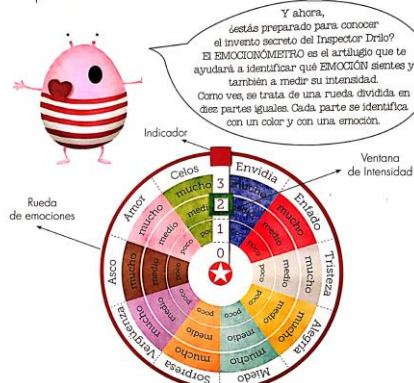
Ramona Ribes, Rafael Bisquerra, M. Jesús Agulló, Gemma Filell Y Anna Soldevila1 (universidad De Lleida; 2universidad De Barcelona) p.8-15.

ANEXO 6: El emiconómetro del Inspector Drilo.

✚ *Actividad 1 y 2:* Las tarjetas de los Emis, el inspector Drilo y el emiconómetro



Como todo buen detective, el Inspector Drilo no se separaba nunca de su maletín de investigación. Estos son algunos de los elementos que se podían encontrar en él:



Con el **indicador** puedes señalar la **emoción** que sientes: alegría, tristeza, enfado, miedo, envidia, celos, sorpresa, asco, vergüenza o amor. Gira el indicador y colócalo sobre la emoción que te parece estar sintiendo.

Una vez que el indicador señale una emoción, se puede medir su intensidad del 0 al 3. Eso se consigue desplazando la **ventana de intensidad** que hay en el indicador.

Esta medición es subjetiva y depende de la percepción de cada uno.

36

Intensidad 0: Es un estado neutro en el que no predomina ninguna emoción. Cuando uno se encuentra en este estado, está muy relajado. Es como si las emociones estuviesen dormidas.



Intensidad 1: La emoción se siente algo, un poco, de forma muy suave.



Intensidad 2: La emoción se siente en un grado medio. Ni mucho ni poco.



Intensidad 3: la emoción se siente mucho, de forma muy intensa, muy fuerte.

2



Actividad 3 y 4: Emi Yupi: la alegría.

Bien, pues ha llegado el momento de que hablemos de cada emoción. Me llamo Yupi porque siempre estoy alegre. Y como ya habrás podido imaginar, represento la emoción de la ALEGRÍA.

LA ALEGRÍA

La ALEGRÍA es una sensación muy agradable que suele aparecer cuando nos sucede algo bueno. Cuando estamos alegres nos invade el buen humor, sonreímos, reímos y tenemos ganas de hacer muchas cosas.




Con el EMOCIONÓMETRO podemos medir la alegría que estamos, teniendo en cuenta tres intensidades. Para medir la alegría, vamos a poner de ejemplo algo que suele hacernos reír mucho: las cosquillas.

30


Intensidad 1 - POCO:

Cuando estamos "algo alegres" nos sentimos bien y tranquilos, sonreímos. Es como si alguien nos soplara suavemente en la nuca produciéndonos unas leves cosquillas que propagan una sensación de bienestar por toda nuestro cuerpo.




Intensidad 2 - MEDIO:

Cuando estamos "alegres" sonreímos enseñando los dientes. Nos sentimos repletos de energía y muy optimistas. Es como si una familia de mariquitas anduviese de paseo por nuestra espalda haciéndonos cosquillas con sus patas y alas.



Intensidad 3 - MUCHO:

Cuando estamos "muy alegres" nuestra sonrisa es enorme. Nos sentimos capaces de conseguir cualquier cosa. Podemos reírnos con ganas, saltar y gritar: ¡Yupiii! Es como si una pluma nos estuviera haciendo unas cosquillas irresistibles en la planta y entre los dedos de los pies.



31

ANEXO 7: Una canción para cada emoción.

Actividad 1 y 2: la canción de la alegría.

La canción de la Alegría

HOY TENGO PUESTA ESTA SONRISA
Y LA VOY A DISFRUTAR,
SE ME LEVANTAN LAS MEJILLAS,
TENGO GANAS DE SALIR.

¡QUEM ESTRELLAS!

ME PARECE UN DÍA ESTUPENDO
PARA IR A PASAR,
SI ME DEVUELVE LA SONRISA,
TODO IRÁ FENOMENAL.

¡VÓY A SALIR, A CANTAR,
SALIR MUY ALTO Y A BAILAR,
¡VÓY A SALIR, A CANTAR,
SALIR MUY ALTO...

ESTA EMOCIÓN TAN GENIAL,
QUE QUIERO COMPARTIR,
¡QUE NO QUIERO GUARDAR!
CONTAGIAR ESTA RISA
Y GRIITAR "¡YUPI!"

ESTAS ARRUGAS EN LOS OJOS
Y ESTA MIRADA ESPECIAL
SON SIGNOS CLAROS DE ALEGRÍA
QUE VA GANANDO INTENSIDAD




ANEXO 8: Abecemociones



Nombre de la emoción



ANEXO 9: instrumentos de evaluación.**Diario de clase**

Actividad:

Alumno:

Fecha:

Situación a destacar:

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

	SI	NO
Se han cumplido los objetivos		
Las actividades han sido adecuadas al grupo clase		
Se ha mantenido la motivación		
Observaciones:		

ÍTEMS A EVALUAR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
	Nunca	A veces	siempre
1. Le pone nombre a las emociones			
2. Reconoce e identifica las emociones:			
Tristeza			
Alegría			
Miedo			
Ira			
Vergüenza			
Celos			
3. Reconoce las emociones en los demás			
4. Utiliza un lenguaje emocional			
5. Expresa sus emociones			
6. Se ha mostrado participativo			
OBSERVACIONES:			

