



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

EDUCAR EN EMOCIONES ES EDUCAR PARA LA VIDA

Programa de intervención para el desarrollo de la inteligencia emocional de un grupo de tercero de Educación Infantil.

Autor/es

Ana Sanagustín Navarro

Director/es

Santos Orejudo Hernández

Facultado de Educación

2015

**“Educar la mente sin educar el corazón
no es educar en absoluto”**

Aristóteles

INDICE

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	9
------------------------------------	---

MARCO TEÓRICO:

1. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES	16
2. EDUCACIÓN EMOCIONAL	18
2.1. Competencias emocionales	18
2.2. Características de las emociones de los niños de Educación Infantil	22
2.3. La implicación emocional en el aprendizaje	24
2.4. Factores de riesgo	27
3. EMOCIONES EN EL AULA	28
3.1. Integración de las emociones en el currículo oficial de Educación Infantil	29
3.2. Programas para el desarrollo de la inteligencia emocional	30

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

1. CONTEXTO	35
2. JUSTIFICACIÓN	36
3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS	38
4. METODOLOGÍA Y PRINCIPIOS METODOLÓGICOS	44
5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	45
6. TEMPORALIZACIÓN	46
7. ACTIVIDADES	47
7.1. Bloque 1: Conciencia emocional	48
7.2. Bloque 2: Regulación emocional	49
7.3. Bloque 3: Autonomía emocional	50
7.4. Bloque 4: Competencia social	51
7.5. Bloque 5: Vida y bienestar	53
8. EVALUACIÓN	54
9. CONCLUSIONES	55
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS	61

RESUMEN:

Como profesionales de la educación, nuestro objetivo es fomentar el desarrollo integral de los niños y niñas mediante competencias para que los aprendizajes que adquieran sean significativos, sean aprendizajes para la vida.

A través de las competencias emocionales, formaremos personas capaces de conocer sus propias emociones y las de los demás, capaces de regularlas y gestionarlas cuando lo necesiten, personas con una identidad positiva de sí mismos y capaces de vivir y convivir en sociedad, con el objetivo de conseguir el bienestar en todos los ámbitos de la vida. Es decir, con inteligencia emocional.

A través de la propuesta de intervención educativa que se expone a continuación, se busca desarrollar la inteligencia emocional de un grupo de tercero de Educación Infantil. La propuesta metodológica parte del aprendizaje como proceso global de la etapa en la que la experimentación y el juego, desarrollados a través de personajes como la Tortuga Dana, enfrentan al niño con su mundo emocional e incorporan las emociones al proceso de enseñanza-aprendizaje para favorecer la adquisición de conocimientos, destrezas y actitudes para la vida.

PALABRAS CLAVE:

Educación Infantil, inteligencia emocional, educación emocional, propuesta de intervención, desarrollo integral.

ABSTRACT

As professional of education, our aim is to develop children's full potential through competences in order to make them acquire meaningful learning useful for their daily life. Through emotional competences, we develop people aware of their emotions and those of others. Moreover, we want them to able to control and negotiate their own emotions whenever they need while they become people with a positive self-esteem and able to live and coexist in society. The aim is to achieve their well-being in all the areas, I mean, the aim is to develop their emotional intelligence.

Through my project I want to suggest some educational proposals in order to develop the emotional intelligence of some pupils' who are coursing 3rd course of Infant school. The aim is to deal with their emotions through a character called "Tortuga Dana", using an active methodology. I intend to implement emotions in the Learning-Teaching process in order to improve the acquirement of knowledge, skills and attitudes for their life.

KEY WORDS

Infant education, emotional intelligence, emotional education, educational proposal full potential development.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

*“Nacemos con un abanico de aptitudes,
muchas de las cuales ni sabemos que tenemos”*

Mihály Csikszentmihályi

Hoy en día, el desarrollo integral de una persona no se entiende sin un adecuado desarrollo emocional. A raíz de estudios contemporáneos como el de las Inteligencias Múltiples de Gardner (1995), la educación ha dado un giro reorientándose también al ámbito de las emociones. A pesar de ello, no debemos olvidar que ya hace siglos se sabía de la importancia de desarrollar el ámbito de las emociones para lograr un adecuado desarrollo global de la persona: “Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto” (Aristóteles).

A raíz de las Prácticas Escolares realizadas a lo largo de la carrera, he podido observar cómo poco a poco la dimensión emocional de los estudiantes se incorpora en aulas aunque a ritmos dispares. En algunos casos por primar el desarrollo cognitivo sobre el emocional y en otras porque a pesar de valorar la importancia de la educación en emociones, las maestras no tienen la información y formación oportunas para realizarla. Mi Trabajo de Fin de Grado, y por tanto la propuesta de intervención que en éste se desarrolla, además de cumplir del objetivo principal que es desarrollar la inteligencia emocional en un grupo de tercero de Educación Infantil, tiene como finalidad formarme a mí misma para ser una maestra competente y preparada para educar emocionalmente a la vez que pueda servir a otros estudiantes o docentes para realizar su práctica educativa.

Actualmente, los maestros tenemos un papel decisivo en el desarrollo integral de los alumnos ya que nuestra labor se orienta a formar personas competentes para la vida. Si seguimos la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre (BOE de 29 diciembre 2007), los maestros deben adquirir una serie de competencias para el desarrollo óptimo de su labor docente. Entre ellas encontramos decenas de competencias relacionadas con la educación, pero concretamente las competencias que un maestro debe adquirir en cuanto a educación emocional son las siguientes:

Competencias generales:

- Promover y facilitar los aprendizajes en la primera infancia, desde una perspectiva globalizadora e integradora de las diferentes dimensiones cognitiva, emocional, psicomotora y volitiva.
- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución pacífica de conflictos
- Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada estudiante como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.

Competencias específicas:

- Reconocer la identidad de la etapa y sus características cognitivas, psicomotoras, comunicativas, sociales, afectivas.
- Detectar carencias afectivas y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes
- Atender a las necesidades de los estudiantes y transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.
- Conocer y aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.

Así pues, la educación emocional debe estar presente en las aulas a través de los conocimientos, destrezas y actitudes adquiridas por los maestros durante el periodo de formación docente. Para ello, los maestros debemos saber qué, cómo, dónde y cuándo aplicar todos estos conocimientos que llevarán al desarrollo de competencias emocionales en los niños y así a la estimulación de su inteligencia emocional.

De este modo, el trabajo que se presenta pretende sentar las bases teóricas y a su vez proponer una práctica educativa que justifique la importancia de la educación para desarrollar la inteligencia emocional en los niños y así fomentar el desarrollo integral de cada uno de ellos en la escuela.

MARCO TEÓTICO

1. EMOCIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL

“Es muy importante entender que la inteligencia emocional no es lo contrario de la inteligencia, no es el triunfo del corazón sobre la cabeza, sino la única intersección de ambas.”

David Caruso

LAS EMOCIONES

La inteligencia emocional ha sido objeto de estudio durante décadas teniendo en cuenta la dificultad de los autores para ponerse de acuerdo acerca del concepto básico al que se hace referencia, la emoción. Hoy en día existen diferentes perspectivas sobre cómo conceptualizar y abordar la emoción. Fernández- Abascal, Palmero, Chóliz, y Martínez (1997), afirman que se han expuesto decenas de definiciones, tantas que probablemente a estas alturas se ha dicho tanto todo lo que es, como también, mucho de lo que no es una emoción. Además defienden que las definiciones consideradas aceptables en un momento concreto sobre la emoción, dependen de la época y el reflejo de ésta sobre la sociedad, y del paradigma científico en el que se enmarca.

Es importante conceptualizarla y saber de qué hablamos cuando hablamos de emoción. Desde el inicio de la emoción como objeto de estudio, muchos son los autores que desde su punto de vista han plasmado diferentes aspectos sobre éstas y sus repercusiones a nivel interno y externo del individuo. Ya en 1921 el Dr. Gregorio Marañón dijo que “La emoción se trata de uno de los problemas más interesantes de la vida humana”.

En publicaciones más recientes, Martínez Sánchez, Fernández Abascal y Palmero (2002), han definido las emociones como procesos multidimensionales episódicos de corta duración provocadas por algún estímulo interno o externo, que ha sido evaluado y valorado como capaz de producir un desequilibrio en el organismo, y dan lugar a una serie de cambios o respuestas subjetivas, cognitivas, fisiológicas y motórico-expresivas.

Goleman (1996), uno de los mayores defensores de la emoción y la inteligencia emocional, afirma que “La emoción, se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tiempo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (Goleman, 1996, p. 418).

Bisquerra entiende que “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada” (Bisquerra 2000, p.20).

Para este autor, las emociones se producen de la siguiente manera (Figura 1):

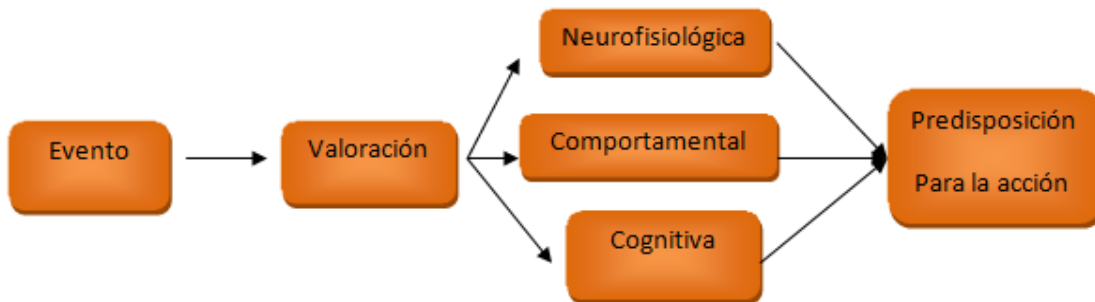


Figura 1: Modelo de emoción según Bisquerra (2000)

Tal y como muestra el esquema anterior, no solo defiende la función adaptativa de las emociones sino que explica el proceso que se lleva a cabo desde que sucede un determinado evento hasta que se produce la predisposición de la acción. Explica que tras haberse originado un determinado estímulo (real o no), el individuo hace una valoración que da lugar a una respuesta emocional a tres niveles: neurofisiológico, comportamental y cognitivo. A continuación el individuo se predispone para la acción. Concretamente explica los diferentes componentes de la siguiente manera:

- *Componente neurofisiológico:* Respuestas que a pesar de ser involuntarias para el sujeto, se pueden prevenir mediante técnicas específicas. Estas respuestas pueden ser: taquicardias, sudoración, sequedad en la boca...
- *Componente comportamental o conductual:* Señales, características apreciables que permiten saber a un sujeto que emoción está experimentando otro. Es posible disimular o fingir estas respuestas. Estas señales pueden ser: expresiones faciales, gestos, movimientos,...
- *Componente cognitivo:* Está relacionado con el sentimiento. Se relaciona a su vez con la competencia lingüística, por lo que un déficit en la misma puede provocar una dificultad en la conciencia, expresión y regulación de la emoción.

A pesar de las numerosas versiones en la definición y explicación del proceso de emoción, la mayoría de los autores que la tratan coinciden en la función adaptativa de la adquisición y desarrollo de las habilidades emocionales. Así pues, ya desde el inicio de la emoción como ámbito a desarrollar en el individuo, Goleman (1996) defiende que son las emociones (positivas y negativas) las que nos permiten afrontar determinadas situaciones como para ser resueltas exclusivamente con el intelecto.

En cuanto a la clasificación de las emociones, hay diferentes aproximaciones según los autores que se tomen como referencia. Aún así, podemos decir que las emociones se dividen en básicas y complejas. Según Carpi, Gómez, Guerrero y Palmero (2008) las emociones primarias o básicas son: ira, tristeza, miedo, asco y alegría. A pesar de la afirmación de estos autores, a lo largo de la historia la sorpresa se ha incluido entre las básicas (figura 2).

	Ira
	Tristeza
EMOCIONES BÁSICAS	Miedo
	Asco
	Alegría
	Sorpresa

Figura 2: Emociones básicas

Por otro lado, encontramos las emociones complejas, que derivan de la combinación de las básicas y Etxebarria (2008) clasifica a su vez en emociones:

- Autoconscientes (culpa, vergüenza, orgullo,..)
- Emociones sociales (celos, envidia,..).

Bisquerra (2000) defiende la clasificación de las emociones de la siguiente manera:

Emociones positivas: Alegría, humor, amor y felicidad.

Emociones negativas: Ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza y aversión.

Emociones ambiguas: Sorpresa, esperanza y compasión.

Emociones estéticas: Producidas ante manifestaciones artísticas.

Como podemos ver, Bisquerra (2000) a diferencia de otros autores amplía la clasificación y más allá de basarse en la simplicidad o complejidad de las emociones, establece una clasificación basándose en si son positivas, negativas, ambiguas o estéticas.

INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Del estudio de las emociones y su utilidad para la vida, surge el término Inteligencia Emocional, que según Salovey y Mayer (1990), es la habilidad para manejar las emociones, discriminar entre ellas y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones de manera adecuada.

A raíz de las investigaciones de las últimas décadas dedicadas al estudio de los procesos emocionales se ha descubierto la importancia de las emociones en el funcionamiento de procesos cognitivos y del comportamiento. Aún así, esta relación no ha sido reconocida desde siempre ya que no es hasta mediados del siglo XX cuando se comienza a tener en consideración el ámbito emocional y no solo el desarrollo del individuo se rige por el desarrollo cognitivo. Así pues, no es hasta la llegada de Gardner (1983) y Sternberg (1985) cuando, con sus modelos de inteligencia aportan el cambio que llevará a la inteligencia emocional a abrirse camino en las investigaciones de muchos autores.

Antes de estos modelos, hacia el 1905, ya se había dado comienzo al afán por medir la inteligencia del individuo y es entonces cuando se desarrolla el primer test de inteligencia. Los creadores, Binet y Simón lo desarrollan basándose en cuestiones lógico-matemáticas y lingüísticas.

Más tarde, Thorndike en 1920 publica un artículo titulado “Intelligence and its uses” en el cual divide la inteligencia en tres tipos: abstracta, mecánica y social, y así introduce por primera vez el componente social en la inteligencia.

Sin definir “emoción” se podría decir que Thorndike es el que por primera vez hace que este concepto se tenga en cuenta, acercándose a las habilidades emocionales como reconocer tus propias emociones, identificar las de los demás, la empatía,...

No es hasta la publicación de “Frames of mind: The theory of multiple intelligences”, en 1983 cuando Howard Gardner expone su teoría de las inteligencias múltiples, en la que afirma que hay una gran variedad de inteligencias con sus características y peculiaridades.

Gardner (1983) expone siete inteligencias:

Inteligencias Múltiples:

1. Lingüística
2. Musical
3. Lógico-matemática
4. Espacial
5. Cinestésico-corporal
6. Intrapersonal
7. Interpersonal

Gardner (1983) introduce en sus inteligencias no solo las relacionadas con la inteligencia social y emocional sino también otras como la musical, la cinestésico-corporal que tampoco se habían tenido en cuenta hasta el momento.

En cuanto a las inteligencias personales (intrapersonal e interpersonal), describe la *intrapersonal* como la habilidad para discriminar entre los sentimientos y más tarde, darles un nombre, traducirlos a códigos simbólicos, de utilizarlos como un modo de comprender y guiar la conducta propia, y define inteligencia *interpersonal* como la capacidad de la persona para notar y establecer distinciones entre los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones de los otros individuos” (Gardner, 1983). De este modo se podría decir que la unión de la inteligencia intrapersonal y la interpersonal dan lugar a las bases de la inteligencia emocional tal y como hoy la entendemos.

En 1985, Sternberg publica su Teoría Triárquica de la Inteligencia, que supone el segundo gran pilar para explicar el enfoque actual de la Inteligencia Emocional.

Sternberg plantea que la inteligencia se explica a partir del mundo externo, interno, y de la interacción entre ambos. Sternberg, defiende que la inteligencia no se puede

concebir fuera de un contexto socio-cultural determinado, puesto que la inteligencia implica adaptación a un medio concreto, o incluso la posibilidad de transformarlo u optar por otro. Por otro lado, aunque la inteligencia posee aspectos relativos, tiene muchos otros aspectos que trascienden los límites culturales y que son universales.

La inteligencia se explica a partir de tres dimensiones básicas: el contexto, la experiencia y los componentes implicados (figura 3):



Figura 3: Teoría Triárquica de Stemperg (1985)

Subteoría contextual:

- Adaptación
- Selección
- Configuración del medio

Subteoría esperiencial:

- Habilidad para enfrentarse a la novedad
- Habilidad para automatizar el procesamiento de la información

Subteoría componencial:

- Metacomponentes
- Componentes de realización
- Componentes de adquisición de conocimientos

Stenberg (1985) afirmaba que la inteligencia es la capacidad mental de emitir un comportamiento apropiado al contexto en el que se sitúa el individuo a través de la experiencia que implican la respuesta a la novedad o la automatización en la elaboración de la información como función de los metacomponentes, los componentes de realización y los componentes de adquisición de conocimientos.

Más tarde, en 1990 Salovey y Mayer describen la inteligencia emocional. Afirman que ésta incluye “la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”.

A pesar de estos grandes avances hacia el concepto de Inteligencia emocional tal y como lo conocemos hoy en día, la gran repercusión del concepto se dio en 1996 a raíz de la publicación de la obra de Goleman. En su libro “Inteligencia emocional”, se desarrollan las investigaciones publicadas hasta el momento de otros autores sobre la relación entre los procesos cognitivos, emocionales y comportamentales: control de sentimientos e impulsos, autoconocimiento, motivación, empatía, perseverancia, agilidad mental,... para demostrar la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional para hacer frente a las situaciones a las que nos enfrentamos a lo largo de la vida y como factor clave para el desarrollo integral de la persona.

En su obra, Goleman explicaba que las habilidades emocionales influyen en cómo te relacionas contigo mismo y con los demás, lo que establece una forma de vida. También se explica que las emociones se entrenan, se desarrollan y se aprenden. No es una habilidad innata sino que se aprenden con la experiencia. Así, pues Goleman abre la puerta a un gran recorrido que tiene como objetivo desarrollar las emociones para conseguir un óptimo uso de éstas y así conseguir un desarrollo pleno. Goleman abre paso a la educación emocional.

2. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

“Pertenezco a esa clase de personas que no confían plenamente en el teléfono...Si no puedo verla, ¿cómo puedo adivinar sus sentimientos? Y si eso no lo sé, ¿qué importa muchas veces lo que diga?”

Flora Davis

Según Mora (2008), las emociones cumplen muchas y variadas funciones que se pueden concentrar en siete pilares básicos:

- **Primero.** Las emociones sirven de factor motivacional para acercarnos a aquellos estímulos placenteros o recompensantes y así a su vez sirven para evitar o defendernos de estímulos nocivos para nosotros.
- **Segundo.** Las emociones sirven para adecuar la respuesta del individuo teniendo en cuenta diferentes características de la situación. El individuo escoge la respuesta más adecuada y útil según sus posibilidades. Aquí entran en juego también los sentimientos (la parte consciente y subjetiva de las emociones).
- **Tercero.** Las emociones sirven a las funciones del punto primero y segundo “alertando” al individuo ante un estímulo específico. Esta reacción emocional activa múltiples sistemas cerebrales, endocrinos, metabólicos y otros aparatos del organismo.
- **Cuarto.** Las emociones mantienen la curiosidad y así el interés por nuevos estímulos y descubrimiento de lo nuevo. En lo que a este tema concierne, afecta directamente sobre el interés por aprender cosas nuevas.
- **Quinto.** Las emociones sirven de lenguaje para comunicarse entre individuos. Este tipo de comunicación sirve además para estrechar lazos. Afecta a la socialización del individuo.
- **Sexto.** Las emociones sirven para almacenar y evocar aprendizajes, memorias, recuerdos,... de una forma más efectiva. Cualquier acontecimiento, aprendizaje, persona,... que vinculamos con una determinada emoción es más fácil almacenarla en nuestra memoria a corto y largo plazo.
- **Séptimo.** Las emociones, y también los sentimientos, tienen un papel decisivo en el proceso de razonamiento. Los procesos cognitivos en general, se forman con información que se adquiere y almacena impregnada de emoción, ya

sea buena o mala. Así pues, las emociones sirven para condicionar la toma de decisiones conscientes por las personas.

Respecto a las respuestas emocionales, éstas guían y organizan la conducta y juegan un papel crucial, especialmente en la infancia como señales comunicativas. Por ejemplo, la alegría motiva a la persona a continuar la actividad, facilita la memoria y el aprendizaje de nuevas habilidades, favorece el afrontamiento y la tolerancia a la frustración y es un mensaje social para iniciar o mantener la interacción (Anexo 1).

Es importante señalar que la función de las emociones no se limita a la relación con el suceso concreto actual, pues tienen una naturaleza preventiva y anticipatoria. Aún así, no se puede decir que todas las emociones sean preventivas y anticipatorias ya que en algunos casos, pueden ser también desadaptativas o disfuncionales puesto que se puede dar un error en la evaluación de la situación, como sucede en la fobia (anticipación de un peligro y percepción de falta de recursos). La disfuncionalidad de la emoción deriva en muchas ocasiones de la incapacidad para regular la intensidad, la duración o la expresión de la emoción.

Conociendo la función que las emociones desempeñan en nuestra vida diaria, seremos capaces de sacarles el mayor partido posible. Como maestros, debemos conseguir un buen desarrollo del ámbito emocional de los alumnos, aprovechando al máximo y de manera adecuada, cada una de las funciones que tienen las emociones para facilitar el proceso de enseñanza- aprendizaje, la resolución de situaciones de la vida diaria, y finalmente conseguir un bienestar personal y social de todos ellos. Esto lo lograremos a través de la educación emocional.

3. EDUCACIÓN EMOCIONAL

“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”

Nelson Mandela

La educación en emociones se puede definir como “el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2009, p. 158) y tiene como principal objetivo sacar el máximo partido y de manera adecuada la función de las emociones, es decir, tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales. Para desarrollar este conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias, en la escuela debemos enmarcarlo dentro del currículo vigente de educación centrándonos en la etapa que nos corresponde según la edad de los niños. Centrándonos en la etapa de Educación Infantil, la edad marcará un estadio evolutivo en el desarrollo cognitivo, pero también social y emocional, lo que nos guiará en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además debemos conocer los factores de riesgo que ponen en peligro el desarrollo emocional y a su vez dificultan el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por todo ello a continuación se desarrollan los siguientes apartados:

3.1 COMPETENCIAS EMOCIONALES

“Si tu única herramienta es un martillo, tratarás cada problema como si fuera un clavo”

Abraham Maslow

Como he mencionado anteriormente, Bisquerra define la educación emocional como “la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo humano con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2009, p.158). También defiende que la

educación emocional tiene como objetivo potenciar la inteligencia emocional a través de las competencias emocionales.

Podemos decir que la Competencia Emocional es “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2009, p. 143).

Este mismo autor expone en 2009, el Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales, en el que nos habla de cinco competencias clave para desarrollarnos plenamente.

- Conciencia emocional: Adquirir esta competencia es el primer paso para tener un buen desarrollo emocional. Tener conciencia emocional implica tomar conciencia (reconocer, identificar y etiquetar) de las propias emociones y las de los demás. Esta competencia ayuda a implicarse empáticamente en las vivencias emocionales de los demás.
- Regulación emocional: La habilidad de autorregularse trata de saber gestionar la relación entre emoción, cognición y emoción. Debes saber afrontar emociones negativas mediante estrategias de autorregulación, tener capacidad para autogenerar emociones positivas de forma voluntaria y consciente y por último la capacidad de autogestionar tu propio bienestar subjetivo en busca de una mejor calidad de vida.
- Autonomía Emocional: Esta competencia se divide a su vez en:
 - Autoestima: Tener buena imagen de uno mismo
 - Automotivación: capacidad implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, tiempo libre, etc.
 - Actitud Positiva: Sentido constructivo del yo y de la sociedad. Visión positiva del mundo.
 - Responsabilidad: Intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Responsabilidad en la toma de decisiones.
 - Autoeficacia emocional: Es la habilidad para vivir tus propios valores morales de acuerdo con tu “teoría personal sobre las emociones”
 - Análisis crítico de normas sociales: capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales y culturales.

- Resiliencia: capacidad para afrontar las situaciones adversas que la vida pueda deparar.
- Competencia social: Es la capacidad para mantener relaciones sanas con otras personas. En esta competencia, a su vez podemos distinguir:
 - Dominar habilidades sociales básicas (escuchar, saludar, etc.)
 - Respetar a los demás: aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas
 - Practicar la comunicación receptiva (Verbal y no verbal)
 - Practicar la comunicación expresiva (Capacidad para iniciar y mantener conversaciones)
 - Compartir emociones
 - Comportamiento pro-social y de cooperación (realizar acciones a favor de otras personas)
 - Asertividad (capacidad para defender y expresar los propios derechos)
 - Prevención y solución de conflictos (capacidad para identificar, anticiparse y solucionar conflictos sociales)
 - Capacidad de gestionar situaciones emocionales (inducir o regular las emociones de los demás)
- Competencias para la vida y el bienestar: Es la capacidad para modular nuestro comportamiento de forma responsable y apropiada a las circunstancias para superar los desafíos que en la vida se presentan. Para ello, se debe ser competente en:
 - Fijar objetivos adaptativos (capacidad para proponerse objetivos realistas y positivos.)
 - Toma de decisiones (se debe asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.)
 - Buscar ayuda y recursos
 - Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida
 - Bienestar subjetivo (ser consciente del propio bienestar y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa)

- Fluir (Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social)



Figura 5: Competencias emocionales según Bisquerra (2009)

Tal y como expone Bisquerra (2009), las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio favorecen una mejor adaptación al contexto social y a un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la resolución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc.

Para favorecer la adquisición de estas competencias debemos tener en cuenta también el proceso madurativo en el que los niños se encuentran. Es decir, las emociones al igual que cualquier otra competencia se entrena y desarrolla teniendo en cuenta la capacidad del sujeto en ese momento para adquirirla. Como maestros, debemos conocer el desarrollo de las emociones en los niños y niñas de infantil para poder desarrollarlas adecuadamente.

3.2 CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS DE INFANTIL

“Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil”

Aristóteles

Las emociones están integradas en nuestras vidas y están presentes desde nuestro nacimiento, interactuando con el entorno que nos rodea, ganando experiencia y conformando así la personalidad.

Desde el nacimiento, los niños sonrían y muestran expresiones faciales de interés, asco y malestar. Más tarde aparecen las expresiones de cólera, sorpresa, tristeza, y miedo, que comienza a ser más explícito a partir del quinto mes. En la primera infancia, el desarrollo de las emociones está relacionado con la empatía, y el reconocimiento y regulación de emociones. A pesar de la evidencia de la importancia de la percepción y el desarrollo madurativo en el desarrollo de estas habilidades, López (1997) afirma que el verdadero impulso hacia la adquisición de un buen dominio y gestión de las emociones radica en el apego en la infancia. Defiende que las especiales características de la relación de apego como el mantenimiento de la mirada mutua, el contacto corporal, la interacción rítmica, la sensibilidad y respuesta de la madre a las emociones del niño y al transmisión de sus sentimientos a través de posturas, movimientos, sonidos, tacto y expresiones faciales, favorecen el desarrollo de habilidades emocionales. Esta relación es la precursora de las emociones y es a través de la que los bebés aprenden a expresar, interpretar y compartir emociones.

Conforme el niño se va desarrollando, durante el segundo año de vida, las competencias que poseen los niños aumentan enormemente gracias a las oportunidades de aprendizaje y a las experiencias que han vivido. Aún así no es hasta aproximadamente el tercer año de vida, cuando se comienza a tomar verdadera conciencia de los estados emocionales. Es el momento en el que emergen las emociones sociomorales (culpa, vergüenza,..) y además el lenguaje y el juego simbólico aportan nuevas formas de expresión y comprensión de las emociones propias y de los demás. El lenguaje facilita la conciencia de las emociones puesto que al ser nombradas, son más accesibles (“estoy triste”, “me siento enfadado”,...) y también facilita la capacidad de modificar tus propias emociones y las de los demás (consuelo, diversión,

humor,...). La adquisición del lenguaje, a su vez es el precedente del juego simbólico. Gran parte del juego simbólico en esta edad incluye jugar con los sentimientos de sí mismo y de los otros.

En la siguiente tabla puede observarse el desarrollo emocional de un niño desde el nacimiento a los 6 años:

DESARROLLO EMOCIONAL DE 0 a 6 años	
Nacimiento	Sonríen: expresión de asco, interés y malestar
2 – 4 meses	Expresión de emociones de alegría, cólera, sorpresa y tristeza
5 meses	Expresión emoción de miedo
1 año	Antes de 1 año Siente, expresa y empatiza con los demás
	Al final de 1 año Referencia social
2 años	Mejor capacidad cognitiva y emocional Aumentan las relaciones sociales Control de sentimientos
2-3 años	Expresión de emociones de vergüenza, culpa y orgullo
3 – 6 años	Nuevos intereses, necesidades y retos. Nuevas formas de expresión y relación Construcción de la conciencia emocional Regulación emocional
	3 -4 años Asociar acontecimientos a emociones
	4 – 5 años Atribuir estados naturales a otros como creencias, deseos o intenciones
	6 años Capaces de evaluar la situación para determinar una emoción
Tabla: Desarrollo emocional 0- 6 años. Fuente: (Guerra, 2014).	

Haciendo referencia a la tabla anterior y teniendo en cuenta el segundo ciclo de Educación Infantil, el inicio de la escolarización le abre al niño una ventana de experiencias, oportunidades de aprendizaje, nuevos retos, necesidades e intereses que provocan un cambio en la forma de expresarse y relacionarse con los demás. Durante esta etapa, empiezan a tener conciencia de que hay distintos tipos de emociones y comienzan a regularlas. Concretamente, entre los tres y los cuatro años comienzan a

asociar los acontecimientos a emociones, como por ejemplo la alegría a una fiesta de cumpleaños. Más tarde, entre los cuatro y los cinco años, empiezan a ser capaces de atribuir creencias, deseos, intenciones, y también emociones a las personas de su entorno. Y por último a los seis años ya son capaces de evaluar una situación concreta para establecer una emoción determinada.

3.3 LA IMPLICACIÓN EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE

“El niño se encuentra donde está su emoción”

Loris Malaguzzi

Como maestros, nuestro objetivo es el desarrollo integral del niño a través del proceso enseñanza-aprendizaje que se lleva a cabo en las escuelas. Pero ¿hasta qué punto las emociones de los alumnos son relevantes para este proceso?

Fundamentando esta relevancia, encontramos los estudios de Loris Malaguzzi, creador de las Escuelas Infantiles de Reggio Emilia. Este pedagogo defiende que el niño es ante todo afectivo. Las dificultades en el colegio, centrándonos en el ámbito cognitivo es porque se le presentan actividades cognitivas que el niño no es capaz de integrar al no estar preparado en la dimensión más profunda de su persona: la afectividad.

Si su emoción está en la tarea que se le presenta, es que le interesa, por lo tanto se favorece el aprendizaje. El niño debe implicarse emocionalmente en todo lo que hace para aprender de ello. Este autor defiende que los niños que se encuentran bloqueados emocionalmente es muy difícil que se abran al conocimiento.

La excitación emocional también es un impedimento que obstaculiza la atención y concentración del niño. Cuando existe una emoción intensa, estos procesos cognitivos disminuyen, lo que explica que las dificultades de aprendizaje en niños que tienen problemas en su entorno familiar o escolar.

Vista esta teoría, podemos concluir que el niño aprende mejor en unas condiciones emocionales óptimas pero ¿Cómo conseguimos los educadores estas condiciones emocionales óptimas dentro del aula?

Además de actuar sobre los factores ambientales, creando un clima de seguridad, tranquilidad y afecto, debemos actuar sobre los factores didácticos. Si seguimos la teoría de Csikszentmihalyi (1997), podemos concluir que este estado óptimo de condiciones emocionales lo encontramos en el *fluir* (*flow*) que este autor explica que es la experimentación de una situación óptima, en la que sentimos un profundo sentimiento de alegría o felicidad, normalmente consecuencia de un esfuerzo voluntario para conseguir algo que vale la pena, Es algo que hacemos.

Además este autor expone las condiciones óptimas para *fluir*, que denomina canal de flujo (figura 6):

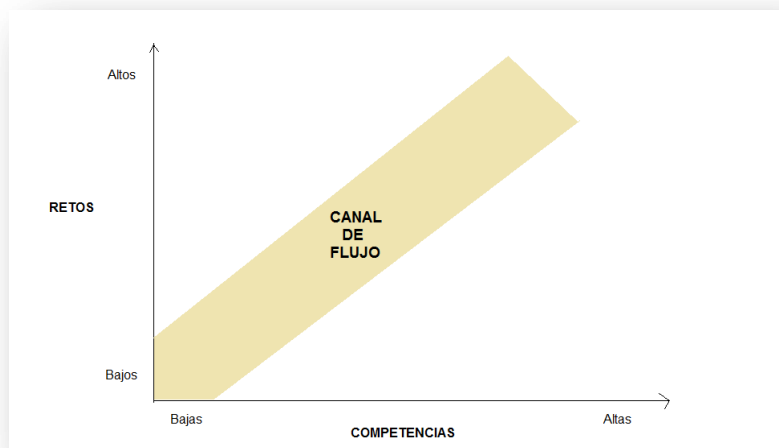


Figura 6: Teoría del *fluir* de Csikszentmihalyi (1997)

Cuando se establece una armonía entre los retos propuestos y las competencias que tiene la persona para afrontarlos exitosamente se produce el *fluir*. Si las competencias son escasas para el nivel de dificultad del reto, se produce la ansiedad al ver que no se va a conseguir el reto. Si el nivel de dificultad del reto es demasiado bajo para el nivel de competencia de la persona, el reto se evalúa como demasiado sencillo y se produce el aburrimiento o la apatía. Como maestros debemos conseguir que nuestros alumnos se muevan en el canal de flujo para conseguir que las emociones colaboren con el proceso de enseñanza- aprendizaje favoreciendo la motivación y autoestima y evitando emociones negativas como la ansiedad y el aburrimiento que puedan frenar este proceso.

En nuestras manos está desarrollar competencias en los niños a la vez que se les ofrece retos adecuados a su nivel, para que el desarrollo emocional sea acorde con las tareas que realizan, así a su vez, ayudaremos a que ellos mismos se propongan retos lo suficientemente atractivos para luchar por ellos, a la vez que realistas.

Así pues debemos valorar la importancia de las emociones para potenciar el proceso de enseñanza-aprendizaje a la vez que somos conscientes de los problemas que pueden derivar de un desarrollo inadecuado de éstas. Bisquerra, en su libro *Psicopedagogía de las emociones* (2009) hace referencia al “síndrome de la indefensión aprendida” expuesto por Seligman en 1975. Este síndrome se resume en la conducta de no hacer nada, ante la frustración de que el contexto no cambie independientemente de tus acciones. Bisquerra lo ejemplifica con un alumno “Imaginemos un muchacho que tiene ciertas dificultades de aprendizaje. Procura esforzarse, pero al final solo logra repetidamente una nota entre 4 y 5; nunca llega a superar el 5. Es probable que haya un momento en el que decida no esforzarse más, es decir, tiene el síndrome de indefensión aprendida” (Bisquerra, 2009)

Los maestros debemos saber potenciar el aprendizaje de los alumnos favoreciendo situaciones emocionales óptimas para ello y así evitar caer en un uso nocivo de los procesos emocionales que frenen el desarrollo integral del alumno.

3.4 FACTORES DE RIESGO

*“Es muy probable que las mejores decisiones
no sean fruto de una reflexión del cerebro
sino del resultado de una emoción”*

Eduardo Punset

De acuerdo con Bisquerra (2003), los factores de riesgo que inciden en el mal desarrollo social y emocional de los niños son:

Factores de riesgo:	
Características individuales del niño	Se incluyen discapacidades (físicas o genéticas), dificultades en el desarrollo, conflictos emocionales, comportamientos antisociales,...
Factores familiares	Psicopatologías familiares, conflictos entre los miembros de la familia, estilo educativo de los padres, lazos afectivos,...
Grupo de iguales	Interacciones problemáticas, rechazo compañeros, presión negativa de grupo, modelos negativos de los iguales,...
Factores escolares	Fracaso escolar, falta de respuesta a la diversidad, escasa colaboración de las familias, metodologías segregadoras o competitivas,...
Factores comunitarios	Desorganización social, desempleo, disponibilidad limitada de recursos,...

Tabla: Bisquerra, R. (2003). En *Educación Emocional y competencias básicas para la vida*.

Los maestros actuamos directamente sobre el desarrollo del niño por lo que en cierta medida podemos promover características individuales que favorezcan un adecuado desarrollo emocional, por ejemplo proporcionando estrategias de relación a los niños más tímidos o con conductas antisociales. También, desde la escuela tenemos la capacidad de informar y aconsejar a las familias con el objetivo de favorecer relaciones afectivas y seguras para los niños. Además actuando directamente sobre el factor escolar, tenemos que ser conscientes de que la forma de educar tiene

repercusiones en el desarrollo emocional de los alumnos. Debemos adaptar los documentos de centro y la metodología del aula para favorecer un entorno escolar saludable emocionalmente. También tenemos la capacidad de modificar la calidad de las relaciones entre los iguales para acabar con relaciones nocivas entre los alumnos a través de metodologías activas basadas en la cooperación de grupos heterogéneos favoreciendo el respeto entre todos e incluyendo la inclusión educativa para que todos se sientan parte del aula.

4. EMOCIONES EN EL AULA

Tradicionalmente, el interés de los educadores se ha centrado en desarrollar aspectos cognitivos del niño, haciendo protagonistas a los aprendizajes técnicos en los que únicamente se atendía a contenidos conceptuales. Hoy en día, aunque de forma minoritaria, todavía existen escuelas que continúan con una filosofía mecanicista que lejos de educar en competencias para la vida parece que su objetivo es coleccionar saberes y conceptos. Aún así, actualmente la educación emocional va cobrando más importancia y la mayoría de las escuelas han iniciado un proceso de cambio en el que incluyen las emociones como ámbito a desarrollar en los niños con el objetivo de un desarrollo integral.

Como se ha nombrado anteriormente, las emociones tienen una gran relevancia sobre cualquier tipo de aprendizaje. Así lo explica el “Informe Delors” (UNESCO, 1998) en el que se afirma que la educación emocional es una herramienta, no solo de prevención de problemas de origen emocional sino que es un complemento indispensable para el desarrollo cognitivo del individuo.

Por esta razón debemos dotar al niño ya desde sus primeros años de desarrollo de estrategias emocionales a través de programas de intervención para contribuir a su desarrollo físico, afectivo, social e intelectual. Además, haciendo referencia a los beneficios obtenidos a consecuencia de la implantación de un programa de intervención en las aulas según Bisquerra (2000), en mayor o menor medida, conseguiremos los siguientes resultados:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Mejora del rendimiento académico.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza.

Pero, una vez que sabemos cómo, dónde y cuándo enseñar competencias emocionales, ¿Cómo se integra esto en el currículo de la educación Infantil?

4.1 INTEGRACIÓN LAS EMOCIONES EN EL CURRÍCULO OFICIAL DE EDUCACIÓN INFANTIL

Muchas son las propuestas que se han realizado para la implantación de programas de Educación Emocional en las escuelas. Algunas de ellas son establecer una asignatura a lo largo de la escolarización, tratar contenidos relacionados en horarios de otras materias o incluso de forma alternativa a la Educación Religiosa,... Sin embargo hoy en día, los proyectos llevados a la práctica parecen insuficientes y aunque sabiendo la importancia de desarrollar las competencias básicas, no se llega a un acuerdo sobre cómo introducirlas en las aulas.

A excepción, se encuentra el caso del Gobierno Canario, que ha propuesto a partir del curso 2014/2015, la implantación de la etapa de Educación Primaria la asignatura EMOCREA (Educación Emocional y para la Creatividad), dentro de las materias optativas que forman parte del currículum en los centros escolares públicos.

Hay que tener en cuenta que estos retos de innovación educativa y propuestas de integración de las emociones en el currículo tienen que estar vinculadas a la Ley. Actualmente nos encontramos en una situación de cambio en el que las leyes referentes a educación cambian según intereses políticos. En el Preámbulo de la LOE (2006) se dice:

"Las sociedades actuales conceden gran importancia a la educación que reciben sus jóvenes, en la convicción de que de ella dependen tanto el bienestar individual como el colectivo. La educación es el medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, la afectiva y la axiológica. Para la sociedad, la educación es el medio de transmitir y, al mismo tiempo, de renovar la cultura y el acervo de conocimientos y valores que la sustentan, de extraer las máximas posibilidades de sus fuentes de riqueza, de fomentar la convivencia democrática y el respeto a las diferencias individuales, de promover la solidaridad y evitar la discriminación, con el objetivo fundamental de lograr la necesaria cohesión social. Además, la educación es el medio más adecuado para garantizar el ejercicio de la ciudadanía democrática, responsable, libre y crítica, que resulta indispensable para la constitución de sociedades avanzadas, dinámicas y justas. Por ese motivo, una buena educación es la mayor riqueza y el principal recurso de un país y de sus ciudadanos."

Sin embargo, la LOMCE (2012), que día a día se abre paso en las aulas expone:

"La educación es el motor que promueve la competitividad de la economía y las cotas de prosperidad de un país; su nivel educativo determina su capacidad de competir con éxito en la arena internacional y de afrontar los desafíos que se planteen en el futuro. Mejorar el nivel de los ciudadanos en el ámbito educativo supone abrirles las puertas a puestos de trabajo de alta cualificación, lo que representa una apuesta por el crecimiento económico y por conseguir ventajas competitivas en el mercado global."

Sin entrar en debates políticos, debemos tener en cuenta que nuestra labor docente en mayor o menor medida se rige por las leyes establecidas en el Currículo de Aragón y esto afecta directamente sobre el desarrollo del alumnado.

4.2 PROGRAMAS PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para realizar una propuesta educativa, además de enmarcarte en la ley vigente, debes tener en cuenta otros programas realizados con anterioridad valorando la utilidad y fiabilidad de éstos en cuanto a aspectos como objetivos, contenidos, metodología, evaluación, etc. A continuación se exponen algunos de los programas en los que se ha basado la propuesta de intervención que en este trabajo se presenta:

- EDUCACIÓN EMOCIONAL. PROGRAMA PARA 3-6 AÑOS (2003). Rafael Bisquerra y Élia López Cassá.

Este programa es una propuesta de Rafael Bisquerra y Élia López Cassá orientado a niños escolarizados en el segundo ciclo de Educación Infantil. La propuesta comienza fundamentando la propuesta a través de la justificación de objetivos, contenidos, metodología y evaluación. La propuesta se divide en cinco bloques coincidiendo con las cinco competencias emocionales propuestas por Bisquerra (2009).

El objetivo principal del programa es favorecer el desarrollo integral de los niños desarrollando el área cognitiva, físico-motora, socio-emocional, así como desarrollar también las habilidades para la vida.

En cada actividad propuesta, se establecen los objetivos, el procedimiento a seguir, los recursos necesarios, la temporalización de la actividad (suele ser de 20 min.) y orientaciones para realizar la actividad.

La evaluación se realiza basándose en el principio “evaluar para mejorar” en la que se propone una evaluación continua, mediante observación sistemática y directa como técnica más adecuada para evaluar niños de Educación Infantil. Ésta se complementa con escalas de observación, registros anecdóticos y diarios de clase.

- SENTIR Y PENSAR. PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS (2001). Begoña Ibarrola.

Este programa de estimulación emocional fue realizado por Begoña Ibarrola, y fue publicado por primera vez en 2001 por la Editorial SM. Esta autora tenía el principal propósito de ayudar a los maestros de Educación Infantil y Primaria a realizar un óptimo desarrollo de las competencias emocionales en estos niveles escolares.

El objetivo principal del programa es formar personas emocionalmente sanas, con actitud positiva ante la vida, personas capaces de reconocer, expresar y regular sus propias emociones, identificar las emociones de los demás, desarrollar su autonomía y capacidad de tomar decisiones adecuadas, y que facilitar la superación de las dificultades u obstáculos que se presentan en la vida.

En cuanto a la evaluación del programa propone una secuencia de evaluación, es decir, una evaluación inicial, una continua y otra final, a través de la observación

sistemática y registrando la información recogida en escalas y listas que se incluyen en el materia de la editorial.

- PROGRAMA AULAS FELICES (2010). Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y M^a Mar Salvador Monge.

Este programa fue creado por Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y M^a Mar Salvador Monge. Todos ellos poseen una larga carrera en el tema de la educación y principalmente en el estudio y desarrollo de la inteligencia emocional. Según ellos, la propuesta del programa surge de la necesidad de formar al profesorado con las bases de la Psicología Positiva.

La Psicología positiva es una rama de la psicología que estudia el funcionamiento humano óptimo y tiene como objetivo fomentar la construcción de cualidades positivas para promover el bienestar subjetivo (felicidad). Uno de los precursores fue Martín Seligman que desarrolló los tres pilares fundamentales de la Psicología Positiva:

- Las emociones positivas
- Los rasgos positivos (virtudes y fortalezas personales)
- Las instituciones positivas

Así pues, el Programa Aulas Felices se basa en dos elementos fundamentales de la Psicología Positiva y son el marco teórico sobre el que giran las actividades propuestas en el programa:

- Atención plena. Se potencia en los alumnos una actividad de consciencia y calma para vivir plenamente el momento presente
- Las fortalezas personales. Son rasgos positivos de cada persona. Se definen en 24 fortalezas que pueden considerarse universales y que tienen relación con las competencias básicas de nuestro currículum. Son educables y medibles y se agrupan en seis rasgos positivos: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia.

Los objetivos del Programa Aulas Felices son: 1) Fortalecer el desarrollo tanto social como personal de los alumnos y las alumnas. 2) Fomentar la felicidad de la comunidad educativa.

- **CULTIVANDO EMOCIONES. EDUCACIÓN EMOCIONAL DE 3 A 8 AÑOS** (2011). Agustín Caruana Vañó y M^a Pilar Tercero Giménez.

Este programa fue publicado en 2011 por un equipo de psicólogos, pedagogos y profesores coordinado por Agustín Caruana Vañó y M^a Pilar Tercero Giménez.

El programa Cultivando Emociones tiene un carácter preventivo puesto que se desarrolla con el objetivo de evitar problemas relacionados con la violencia en las aulas. Así, a través de la educación emocional desarrolla un programa de intervención que favorece un uso adecuado de las emociones para un desarrollo integral evitando conductas desadaptativas, violentas o perjudiciales para el desarrollo del individuo.

En cuanto a la metodología de este programa, el equipo defiende una enfoque activo, lúdico,... en el que predominan las técnicas relacionadas con las dramatizaciones y la interpretación de roles.

Todo ello se plasma en seis bloques diferentes: autoconocimiento emocional, autoestima, autocontrol emocional, empatía, habilidades sociales y de comunicación y resolución de conflictos en los que se encuentran las distintas actividades propuestas.

La evaluación tiene como objetivo valorar el grado de consecución de los objetivos educativos y el nivel de adecuación de la práctica docente a las características y necesidades del alumnado. Para ello se utiliza la observación sistemática e instrumentos de recogida de información como diario de clase y registros anecdóticos.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

LA TORTUGA DANA

1. CONTEXTO

Como se ha nombrado anteriormente, el desarrollo emocional depende tanto de la persona como del contexto en el que se desarrolla por lo que a continuación se exponen las características contextuales de los niños a los que va dirigida esta programación:

El aula para la que se propone la intervención educativa, es una clase de tercero de Educación Infantil en un centro situado en el barrio de la Romareda. Al aula pertenecen 25 niños que rondan los cinco años de edad.

En general, el grupo clase progresa adecuadamente en la adquisición de las diferentes competencias básicas.

En el área de *Iniciativa y autonomía personal*, son un grupo bastante autónomo tanto en hábitos y rutinas de higiene (ir solos al baño, lavarse las manos, sonarse los mocos,..) como en rutinas escolares (coger y buscar fichas, guardar y ordenar objetos del aula,...).

En el área de *Lenguajes: comunicación y representación*, es un grupo muy participativo y con mucha iniciativa para comunicar de forma oral ideas, ejemplos, opiniones, sentimientos,... Aun así, hay que destacar algún caso como el de A., un niño que la tutora lo define como “bloqueado emocionalmente” puesto que su hermano gemelo, escolarizado en otra clase del mismo nivel, tiene Síndrome de San Filippo y la situación familiar que tienen ambos niños, pero sobre todo la carga y responsabilidad que A. lleva en su casa, hace que en el colegio no se exprese, no hable, no se ría, no comunique,... Así pues hace que su competencia lingüística se estanque, siendo tan solo capaz de comunicarse para expresar necesidades o contestar preguntas planteadas explícitamente por la maestra para él.

En el área de *conocimiento del entorno* es un grupo que descubre y aprende las características de su entorno de manera adecuada para su edad.

En cuanto al desarrollo emocional, son niños que no trabajan explícitamente el ámbito de las emociones, pero aún así establecen relaciones entre iguales acordes a su edad y por tanto su estadio evolutivo. Comienzan a expresar sus propias emociones y a reconocer las de los demás. Aún así no suelen aplicar estrategias de regulación de emociones.

2. JUSTIFICACIÓN

Nos enmarcamos en la segunda etapa de Educación Infantil, y recurriendo a la Orden del 28 de Marzo del 2008 (LOE), en el artículo 3 encontramos los fines de la Educación Infantil:

“1) La finalidad de la Educación Infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños. 2) En ambos ciclos se atenderá de forma progresiva y según el momento evolutivo del alumnado, al desarrollo emocional y afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y el lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal”

Siguiendo la finalidad de la Educación Infantil establecida por la LOE y basándonos en la educación en competencias para un desarrollo integral del alumnado, se va a establecer una propuesta de intervención para el desarrollo de la inteligencia emocional en un aula de tercero de Educación Infantil, a través del Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales de Bisquerra (2000) en el que se desarrollen los conocimientos, destrezas y actitudes emocionales atendiendo a las características de los niños de esta etapa.

Un verdadero desarrollo integral no se entiende si un desarrollo de las competencias básicas. Se entiende por competencia “la capacidad del niño y de la niña de poner en práctica de forma integrada, en contextos y situaciones diferentes, tanto los conocimientos teóricos como las habilidades o conocimientos prácticos, así como las actitudes personales adquiridas” LOE (ley Orgánica de Educación)

Según la LOE encontramos ocho competencias básicas, según las cuales obtendremos un desarrollo integral de la persona. Éstas son: Competencia en comunicación lingüística, competencia matemática, competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, competencia social y ciudadana, competencia cultural y artística, competencia para aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal. En cuanto a la LOMCE, que poco a poco se abre paso actualmente en las aulas, en el artículo 2 del Real Decreto

126/2014 establece siete competencias clave que hay que desarrollar en los niños para el aprendizaje permanente.

Así pues, haciendo referencia a la LOE, la propuesta de intervención para el desarrollo de la inteligencia emocional incluye las siguientes competencias:

- ❖ Competencia en comunicación lingüística
- ❖ Tratamiento de la información y competencia digital
- ❖ Competencia social y ciudadana
- ❖ Competencia cultural y artística
- ❖ Competencia para aprender a aprender
- ❖ Competencia en autonomía e iniciativa personal

No solamente educando en emociones conseguiremos un desarrollo integral y una vida plena sino que como maestros debemos desarrollar una práctica educativa que integre todas las competencias básicas. Así, la propuesta que en este trabajo se desarrolla además de educar en emociones trata de abarcar el mayor número de competencias para que el aprendizaje sea significativo, sea para la vida.

Para terminar, se hace referencia a los factores de riesgo que establece Bisquerra (2003). Según estos factores, el origen de un inadecuado desarrollo de la inteligencia emocional puede encontrarse en el individuo, en la familia, en la escuela, en el grupo de iguales o en la comunidad. Como futura docente, los maestros tenemos la capacidad de actuar sobre la mayoría de estos ámbitos para favorecer un adecuado desarrollo emocional de los niños. Ya desde Educación Infantil podemos detectar si el desarrollo emocional individual de cada niño no es el adecuado, podemos orientar a las familias, podemos proporcionar estrategias de relación y resolución de conflictos para actuar sobre el grupo de iguales y podemos favorecer conductas y estrategias adecuadas para una buena relación en la comunidad. A pesar de ello nuestro papel protagonista se encuentra en la escuela. Haciendo de la escuela un factor protector donde se desarrollen conductas orientadas al bienestar físico y mental, conseguiremos formar personas inteligentes emocionalmente.

3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS

El objetivo principal que a través de esta propuesta de intervención se pretende, es el desarrollo de la Inteligencia emocional en un grupo de tercero de Educación Infantil, pero ¿Cómo se consigue? Se va a conseguir desarrollando y fomentando las competencias emocionales. Así pues y haciendo referencia al Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales de Bisquerra (2009) anteriormente expuesto, se plantearán los objetivos generales y los contenidos girando en torno a este Modelo.

Además este modelo se enmarcará dentro de la Orden de 28 de Marzo de 2008 de la LOE ya que se adaptarán los objetivos y contenidos de la propuesta de intervención a los que la ley establece para esta etapa. Para ello se tendrán en cuenta todos aquellos objetivos y contenidos de las tres áreas de desarrollo que estén relacionados con el desarrollo de competencias emocionales. En la revisión de la Orden encontramos los siguientes, y todos ellos serán trabajados en mayor o menor medida por la propuesta:

ÁREA DE AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal y valorando la diversidad como una realidad enriquecedora	BLOQUE I: - Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás. Control progresivo de los propios sentimientos y emociones. - Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias. - Valoración y actitud positiva ante manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma ajustada.
2. Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo y utilizando posibilidades motrices, sensitivas, expresivas y cognitivas, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos	
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 otros, para posibilitar unas relaciones fluidas y gratificantes.

4. Adoptar actitudes de valoración y respeto hacia características y cualidades de otras personas, aceptando su diversidad y cualquier rasgo diferenciador por razones de sexo, etnias, opinión, etc.
5. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
6. Aceptar pequeñas frustraciones y reconocer los errores propios, manifestando una actitud tendente a superar las dificultades que se plantean, buscando en los otros la colaboración oportuna cuando sea necesario y aceptando la ayuda que le presentan los demás
7. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

BLOQUE II:

- Habilidades para la interacción y colaboración y actitud positiva para establecer las relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.

BLOQUE III:

- Acciones y situaciones que favorezcan la salud y generen bienestar propio y de los demás.

AREA DE CONOCIMIENTO DEL ENTORNO	
OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p>1. Observar y explorar de forma activa su entorno, generando preguntas, interpretaciones y opiniones propias sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento</p> <p>2. 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>	<p>BLOQUE I:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inicio en la utilización de habilidades para construir y comunicar el conocimiento adquirido, como: formular preguntas; realizar observaciones; buscar, analizar, seleccionar e interpretar la información; anticipar consecuencias; buscar alternativas; etc. Verbalización de las estrategias que utiliza en sus aprendizajes <hr/> <p>BLOQUE II:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incorporación progresiva de pautas adecuadas de comportamiento democrático, disposición para compartir y para resolver conflictos cotidianos mediante el diálogo de forma progresivamente autónoma, atendiendo especialmente a la relación equilibrada entre niños y niñas.

ÁREA DE LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

OBJETIVOS	CONTENIDOS
<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>BLOQUE I:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Interés por compartir interpretaciones,, sensaciones y emociones provocadas por las producciones literarias.
<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>	<p>BLOQUE III:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>3. Explorar y disfrutar las posibilidades comunicativas para expresarse plástica, corporal y musicalmente participando activamente en producciones, interpretaciones y representaciones</p>	<p>BLOQUE IV:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos individuales y grupales como recursos corporales para la expresión y comunicación de sentimientos, emociones, historias,...

Sin olvidarnos de los destinatarios, un grupo de 25 alumnos de cinco años, los objetivos y contenidos se decidirán también teniendo en cuenta su desarrollo madurativo, basándonos en el desarrollo emocional anteriormente expuesto.

El Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales de Bisquerra (2009), nos habla de cinco competencias clave para desarrollarnos plenamente.

1. Conciencia emocional
2. Regulación emocional
3. Autonomía Emocional
4. Competencia social
5. Competencias para la vida y el bienestar

Para cubrir estas competencias y a la vez seguir el Currículo Oficial de Aragón se han planteado una serie de objetivos generales para la propuesta de intervención. La programación de estos objetivos generales se ha realizado también en base a la propuesta de currículum emocional de Ramona Ribes, Rafael Bisquerra, M. Jesús Agulló, Gemma Fiella y Anna Soldevilla en 2005, titulada “Una propuesta de currículum emocional en educación infantil (3-6 años)” en la que se proponen objetivos y contenidos para esta edad siguiendo los bloques temáticos acordes con las cinco competencias emocionales de Bisquerra (2009).

Objetivo Principal					
Desarrollar las 5 Competencias Emocionales:					
	Conciencia Emocional	Regulación Emocional	Autonomía Emocional	Competencia Social	Competencias para la vida y el bienestar
OBJETIVOS GENERALES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer e identificar distintas emociones de sí mismos. 2. Reconocer e identificar distintas emociones de los demás. 3. Desarrollar la empatía 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar situaciones susceptibles de regulación emocional 2. Regular y gestionar sus propias emociones 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar su propio auto-concepto y autoestima a través de la automotivación. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expresar emociones de manera adecuada a través de expresión verbal 2. Expresar emociones de manera adecuada a través de la expresión no verbal 3. Utilizar estrategias adecuadas relacionadas con la vida en sociedad. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distinguir pensamientos positivos y negativos, fomentando su optimismo y pensamiento positivo.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Emociones: Alegría, tristeza, ira, asco y sorpresa • Empatía 	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones emocionalmente intensas. • Estrategias de regulación 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración de las características positivas de las personas • Autoestima y autoconocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades y reglas sociales básicas (escuchar, saludar,...) • Distintas formas de expresión de emociones (verbal, gestual, artística,...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamientos positivos y negativos

4. METODOLOGÍA Y PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Teniendo en cuenta la orden del 28 de Marzo del 2008, tenemos que destacar el carácter interdisciplinar, ya que debemos establecer relación entre los contenidos de diferentes áreas de conocimiento, tenemos que programar de una forma globalizada donde se desarrollen el máximo de competencias básicas para favorecer un desarrollo integral partiendo de los intereses de los niños favoreciendo así su motivación y favoreciendo la adquisición de nuevos conocimientos que integrarán a los conocimientos previos.

Tenemos que tener en cuenta también que en la etapa de Educación Infantil, la observación y la experimentación son la fuente de aprendizaje y desarrollo psicoevolutivo de los niños, por lo que poniendo en práctica una metodología activa en la que el niño experimente en primera persona estaremos favoreciendo la adquisición de conocimientos y destrezas así como su desarrollo madurativo. Para favorecer esta metodología, se utilizará el juego como componente principal puesto que sus características dinámicas y lúdicas favorecerán el interés por la actividad. Todo ello enmarcado en un ambiente de afecto y confianza, donde todos los niños se sientan parte del aula haciendo referencia al principio de inclusión educativa.

Principios metodológicos en la Educación Infantil:

- 1) Aprendizaje significativo: a través de aprendizajes relacionados con las emociones, se conseguirán aprendizajes útiles para la vida centrándonos en su contexto y sus intereses.
- 2) La globalización del proceso de enseñanza-aprendizaje: se procurará que la intervención educativa sea lo más amplia posible desarrollando el mayor número de competencias básicas para conseguir así un desarrollo integral del niño.
- 3) El juego como recurso educativo: No debemos olvidar que ante todo estamos trabajando con niños. Tienen que divertirse, explorar, experimentar, sentir, pensar,... y todo ello lo podemos conseguir a través de un único recurso, el juego. A través del juego podemos desarrollar al niño de un modo integral.

- 4) El principio de actividad basada en la observación y en la experimentación: la actividad, la observación y la experimentación son los pilares del aprendizaje en la etapa de Educación Infantil.
- 5) La organización de espacios, materiales y tiempos: Los niños a esta edad, necesitan un riguroso estudio de tiempos, rutinas y espacios para favorecer su aprendizaje. Así, se establecerán atendiendo a características del aula y edad de los niños.
- 6) El trabajo cooperativo y la relación con los iguales: La escuela es un lugar de relación con el grupo de iguales, y para un desarrollo integral hay que dotar al niño de estrategias de relación y cooperación.
- 7) La creación de un clima de bienestar, afecto, confianza. La escuela como un espacio para la convivencia: consiguiendo desarrollar niños competentes emocionalmente se conseguirá un clima de bienestar, afecto y confianza, y viceversa.
- 8) Atención individualizada: Los docentes debemos estar en constante formación para ser capaces de detectar, identificar y cubrir las necesidades educativas de cada niño, favoreciendo así la equidad en el aprendizaje y dando a cada uno de nuestros alumnos lo que necesita para desarrollarse integralmente.
- 9) El respeto por la diversidad: Al referirnos a diversidad, hacemos referencia a la diversidad cultural, económica, social, pero también a las diferentes formas de aprender, momentos evolutivos, intereses y motivaciones,... Así no solo debemos respetarla sino usarla a nuestro favor para enriquecer el contexto de nuestra aula.
- 10) La observación como técnica de evaluación: teniendo en cuenta las características de los niños de infantil, la mejor y más adecuada técnica de evaluación es la observación puesto que a través de ella podemos plasmar los resultados del proceso enseñanza aprendizaje.

Como se ha mencionado anteriormente, haciendo referencia a los factores de riesgo establecidos por Bisquerra (2003), se menciona que la figura del maestro puede influir de una manera u otra en todos esos factores. Concretamente, el maestro desde la

escuela, a través de una metodología activa, basada en la experimentación, en el juego y en la cooperación entre iguales, podrá establecer relaciones adecuadas entre los alumnos, evitando relaciones nocivas para el desarrollo de los niños y haciendo que el vínculo emocional entre ellos sea el adecuado.

5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Uno de los principios básicos de atención a la diversidad es la inclusión educativa. Según la LOE, el propósito de la educación inclusiva es el de prestar una atención educativa que favorezca el máximo desarrollo posible de todo el alumnado y la cohesión de todos los miembros de la comunidad. En este proceso de inclusión educativa colaborarán alumnos, profesores, familias, otros profesionales que trabajen en el centro, administración educativa, administración local, instituciones y organizaciones sociales, con el fin de ofrecer una educación de calidad y garantizar la igualdad de oportunidades a todo el alumnado para participar en un proceso de aprendizaje permanente.

Son principios fundamentales de la inclusión educativa los siguientes:

- Educar en el respeto de los Derechos Humanos y funcionar de acuerdo con los valores y principios democráticos.
- Considerar la diversidad de todas las personas que componen la comunidad educativa como un hecho valioso que contribuye a enriquecer a todo el grupo y favorecer la interdependencia y la cohesión social.
- Buscar la equidad y la excelencia para todos los alumnos y reconocer su derecho a compartir un entorno educativo común en el que cada persona sea valorada por igual.
- Mejorar el aprendizaje de todo el alumnado adaptando la atención educativa a las características individuales.

La programación trata de atender a la diversidad cultural, social, madurativa,... así como también emocional. Concretamente se atenderá con especial atención a A., el niño definido anteriormente como “boqueado emocionalmente”. Se tratará de que participe en las actividades expresando sus ideas y emociones, al

principio por petición de la maestra con el objetivo de que poco a poco la participación sea por iniciativa propia del niño y haga partícipes también a sus compañeros.

Todas las actividades planteadas se enriquecen con la diversidad del alumnado, haciéndoles ver que todos somos diferentes y a su vez únicos.; que todos tenemos cualidades y puntos débiles pero que tenemos que apoyarnos en nuestras cualidades para trabajar los puntos débiles y así, formar la mejor versión de nosotros mismos y conseguir el bienestar subjetivo.

6. TEMPORALIZACIÓN

Esta propuesta de intervención está diseñada de tal forma que lo fundamental es que se conserve el orden de las actividades, no importa el periodo de tiempo que haya entre ellas, teniendo en cuenta que cuanto más próximas estén entre ellas, más fácil será para los niños interrelacionar la información ofrecida en cada una de ellas.

Se propone que se realicen las actividades una vez a la semana durante parte del periodo de la asamblea, ya que es un periodo de tiempo que todas las aulas de infantil poseen. Este tiempo reservado a la asamblea es un tiempo dedicado a compartir experiencias, conocimientos, emociones, anécdotas, experiencias,... así, por espíritu social, de convivencia, de unión del grupo que de por sí esta posee, he decidido que sea entonces cuando se traten las emociones.

Teniendo en cuenta que el promedio de duración de las asambleas suele ser entre 1 hora – 1,30 horas, propongo que una vez a la semana se reserven los últimos 30 minutos de ésta para trabajar la programación que se presentará a continuación.

7. ACTIVIDADES

El conjunto de actividades planteadas van a girar en torno a cinco bloques temáticos coincidiendo con las competencias emocionales propuestas por Bisquerra (2009), que se interrelacionarán a través del hilo conductor de la propuesta.

HILO CONDUCTOR Y JUSTIFICACIÓN:

Las características subjetivas de las emociones hacen que relacionar las actividades entre sí sea una tarea difícil. ¿Cómo relacionar una serie de actividades que corresponden a cinco bloques diferentes donde se establecen objetivos y contenidos diferentes? Crear una secuencia de actividades no parece la mejor manera de hacer llegar a los niños la esencia de la propuesta. Remitiéndome al marco teórico de este trabajo, donde se expone la vinculación de las emociones con el aprendizaje, Loris Malaguzzi afirma que el niño se encuentra donde se encuentra su emoción. Así pues, he decidido crear un personaje, que basado en “La historia de la Tortuga” que se trabaja durante la propuesta, y así que sea este quien guie toda la programación. La Tortuga Dana, será quien, la mayoría de las veces a través de una caja misteriosa, un conjunto de materiales apilados y una misteriosa nota que la profesora leerá asombrada, etc. quién despertará la emoción de los niños y así su interés y motivación por la tarea que se les propone. De poco sirve tratar las emociones si no las implicamos en las actividades.

Actividad introductoria	10 min
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tortuga Dana (tortuga de peluche) 	
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>Los niños sentados en asamblea descubren una caja en el centro. Se pide un voluntario para que con cuidado, se acerque a abrirla. En el interior hay una tortuga de peluche con una nota que la maestra leerá. La nota dice: <i>“Hola chicos, soy La Tortuga Dana ¡Al fin he llegado a mi destino! Tenía muchísimas ganas de conocer a todos los niños de esta clase. He venido de una playa muy lejana para descubrir, jugar, aprender y emocionarnos juntos. ¿Os apetece embarcaros en esta nueva aventura?”</i></p> <p>Se le dará la bienvenida al aula y entre todos se buscará un lugar donde dejarla y que tenga su sitio particular en el aula.</p>	

A continuación se muestra la secuencia de actividades divididas en cinco bloques temáticos, relacionando los objetivos generales, la justificación de la actividad y los objetivos específicos trabajados en ésta. El desarrollo de las actividades está disponibles en el anexo 2.

7.1 BLOQUE TEMÁTICO 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

El primer bloque temático se refiere a la conciencia emocional, a la capacidad de identificar tus propias emociones y las de los demás. El conjunto de actividades cubren los objetivos generales:

- Reconocer e identificar distintas emociones de sí mismo
- Reconocer e identificar distintas emociones de los demás
- Desarrollar la empatía

NOMBRE	JUSTIFICACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>Inicial: ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?</p>	<p>Los conocimientos previos de los alumnos nos marcan un punto de partida, centrándonos en lo que ya saben para tomar impulso y focalizar nuestra actuación docente en lo que todavía no saben. Comenzar por analizar los conocimientos acerca de las emociones básicas nos servirá para saber el nivel de conocimiento emocional que los niños tienen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciarse en el desarrollo de emociones valorando su utilidad • Expresar conocimientos previos acerca de las emociones
<p>2: LAS CARETAS</p>	<p>Una vez que ya conocemos las emociones básicas, vamos a comenzar a identificar, etiquetar y representar las emociones identificando a su vez las situaciones propensas para cada una de ellas. Como primera toma de contacto comenzaremos tan solo con tres de éstas emociones: alegría, tristeza e ira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y etiquetar emociones • Representar emociones • Relacionar situaciones con emociones • Ponerse en el lugar del otro. Desarrollar la empatía.

3: EL MONSTRUO DE COLORES	<p>Es importante saber qué situaciones son influyentes para ti, para tu estado de ánimo. Con esta actividad los niños relacionarán una situación con una emoción (también con un color) con el fin de poder anticiparse y en todo caso regularse a tiempo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las emociones trabajadas que salen en el cuento • Identificar situaciones que nos produzcan esas emociones
----------------------------------	--	---

7.2. BLOQUE TEMÁTICO 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

El segundo bloque temático se refiere a la regulación emocional. El conjunto de actividades cubren los objetivos generales:

- Identificar situaciones susceptibles de regulación emocional
- Regular y gestionar sus propias emociones

NOMBRE	JUSTIFICACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1: LA HISTORIA DE LA TORTUGA	<p>La técnica de “la tortuga” fue diseñada por M.Schneider en 1974 como un método eficaz para el autocontrol de la conducta impulsiva en el aula, relevándose muy útil en situaciones de descontrol por carga emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar situaciones susceptibles de regulación • Conocer estrategias para regular su conducta
2: VERDE AMARILLO Y ROJO	<p>La tarea de autoregulación a edades tempranas puede ser dificultosa. A modo de iniciación a la regulación, serán los propios niños los que unos a otros mediante las tarjetas de colores se adviertan de que deberían regular sus emociones y así su conducta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a controlar los emociones y los impulsos
3: EL SEMÁFORO	<p>La coherencia entre lo que dices y lo que haces es uno de los pasos fundamentales para la regulación. Así como dice el procedimiento decir- hacer, se utilizará el refuerzo premiando a los niños que sean coherentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la autorregulación

con lo que dicen y hacen permaneciendo en la luz verde y como castigo, los niños que no lo cumplan deberán situar su foto en la luz roja hasta que cumplan el procedimiento decir-hacer que entonces será cuando serán recompensados.

**4: TEST DEL
CARAMELO**

Educar en el esfuerzo es una de las labores que debemos hacer en la escuela infantil. Muchas veces en la vida hay que lograr pequeños objetivos para después conseguir uno más grande. Para ello hay que saber esperar y controlar las emociones. Si los niños aprenden a demorar gratificaciones y frenar la impulsividad, conseguirán con mayor facilidad llegar a los objetivos que se propongan.

- Regular sus impulsos. Capacidad de espera.

7.3 BLOQUE TEMÁTICO 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL

Este bloque temático va orientado a fortalecer a la autoestima y autoconcepto de los niños de Infantil, puesto que es un componente fundamental para desarrollarse integralmente. El conjunto de las actividades de este bloque, hacen referencia al objetivo general:

- Desarrollar su propio auto-concepto y autoestima a través de la automotivación.

NOMBRE	JUSTIFICACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1: YO SOY ESPECIAL	Como paso inicial a valorarse tal y como eres, potenciando tus cualidades y mejorando día a día tus puntos débiles con	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrirse y valorarse como un ser único y diferente a los demás.

	<p>el objetivo de ser la mejor versión de ti mismo, primero debes conocerte. Para empezar, tienes que tener una visión realista de ti mismo e identificar tus cualidades y puntos débiles para trabajar sobre ellos.</p>	
<p>2: ¡PUEDO HACERLO!</p>	<p>Cuando los niños reconocen sus cualidades, habilidades y recursos, se sienten bien consigo mismos. Al darse cuenta de sus progresos desarrollan una mayor confianza en su capacidad para aprender.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer e identificar las cualidades y los recursos de cada uno
<p>3: EL VALOR DE LA FAMILIA</p>	<p>Sentirse especial, querido y valorado es motivo de desarrollo de la autoestima pero más lo es aún cuando estas emociones vienen de parte de tus seres queridos. En esta actividad se introduce a las familias como parte de la comunidad educativa para hacerles partícipes de la educación emocional de los niños.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la autoestima

7.4 BLOQUE TEMÁTICO 4: COMPETENCIA SOCIAL

El cuarto bloque temático se refiere a la competencia social. Vivimos en sociedad y debemos aprender reglas y estrategias de relación para que nuestras interacciones con los demás sean adecuadas. Todas las actividades de este bloque cubren el objetivo general:

- Expresar emociones de manera adecuada a través de expresión verbal
- Expresar emociones de manera adecuada a través de expresión no verbal
- Utilizar estrategias adecuadas relacionadas con la vida en sociedad

NOMBRE	JUSTIFICACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1: SABEMOS ESCUCHAR	Para establecer relaciones sociales debemos establecer una normas, basadas en habilidades sociales como respetar el turno de palabra y saber escuchar.	<ul style="list-style-type: none"> •Expresarse de tal forma que los demás lo entiendan •Escuchar a los demás estando en silencio y prestando atención
2: CREAMOS NUESTRAS REGLAS SOCIALES	Para una convivencia en grupo hay que adoptar reglas sociales establecidas por la sociedad en la que vives. Algunos ejemplos de ello es pedir las cosas por favor, pedir disculpas cuando lo creas oportuno, etc. Con el objetivo de fomentar un estilo de enseñanza democrático, esta vez serán los niños quienes propongan, justifiquen y creen las propias reglas sociales de la clase.	<ul style="list-style-type: none"> •Ser conscientes de la importancia de las reglas sociales •Usar palabras relacionadas con las reglas sociales
3: EL MONSTRUO DE COLORES (Colores)	Las emociones que se transmiten de forma no verbal, no solo se expresan a través de expresiones faciales o gestos involuntarios. Con esta actividad, se pretende enseñar a los niños la capacidad del arte, en este caso la pintura, de transmitir las emociones de los autores. Tenemos muchos recursos a nuestro alcance para transmitir emociones y debemos conocerlas para aumentar nuestras competencias emocionales.	<ul style="list-style-type: none"> •Identificar cada una de las emociones que se muestran en el cuento •Establecer relación entre color y emoción •Reconocer los colores como forma de expresión de emociones •Expresar emociones a través del arte
4: DÍMELO SIN DECIRLO	La expresión no verbal de las emociones y la interpretación de estas señales, son unas de las habilidades necesarias para ser competente emocionalmente. Con esta actividad se introduce a los niños en la interpretación de gestos y emociones así como en la expresión de los mismos.	<ul style="list-style-type: none"> •Expresarse mediante gestos faciales y corporales. <p>Interpretar y comprender mensajes emitidos mediante gestos</p>

7.5 BLOQUE TEMÁTICO 5: VIDA Y BIENESTAR

Este último bloque temático hace referencia a la capacidad de sobrellevar y superar con éxito situaciones adversas para conseguir el bienestar subjetivo. Debido a la corta edad de los niños y a la complejidad del bloque temático, se ha resumido la esencia de la competencia emocional que se relaciona con éste a un solo apartado: Pensamientos positivos y negativos. Las actividades propuestas para este bloque cubren el objetivo general:

- Distinguir pensamientos positivos y negativos, fomentando su optimismo y pensamiento positivo.

NOMBRE	JUSTIFICACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1: SOL Y NUBES	Los pensamientos y deseos dirigen nuestras acciones. De acuerdo con lo que pensamos, así sentimos, decimos y hacemos.	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar entre pensamientos negativos y positivos

Para concluir con la programación se propone una actividad final donde los niños se autoevalúen y reflexionen acerca de todo lo que han aprendido durante las actividades planteadas. No tiene relevancia para la evaluación que realiza el profesor, simplemente es una forma de que los niños hagan una revisión de los temas planteados en las actividades y plasmen, según ellos lo que han aprendido.

El vocabulario que se usa para evaluar y calificar es importante. Así pues, respecto a la evaluación de cara a los niños se evitará plantearse calificaciones como “no conseguido – conseguido” “bien – mal” etc. Cuando son resultados que los niños o las familias van a recibir, se evaluará en positivo con calificaciones como “en proceso – conseguido”

Además la actividad final servirá como despedida de la Tortuga Dana que se despedirá de los niños después de haber disfrutado, aprendido, jugado y haberse emocionado con ellos.

Actividad final: ¿CUÁNTO HE APRENDIDO?

30 min

Materiales:

- Tabla de evaluación de Dana

Desarrollo de la actividad:

Los niños sentados en asamblea descubren a la Tortuga Dana en el centro con un cartel que dice “Adiós a todos”, un montón de fichas (anexo 11) y una nota que pone: *“Bueno chicos, es la hora de las despedidas. Llegué a esta clase hace mucho tiempo con el objetivo de aprender, jugar y emocionarnos juntos. Durante este tiempo habéis aprendido muchas cosas y ya sois unos profesionales de las emociones. ¿Me lo demostráis? ¡Hasta siempre chicos!”*

La maestra repartirá y explicará la actividad final de autoevaluación en la que se plasman algunos criterios y los niños tienen que valorar su nivel de adquisición pintando la cara que corresponda (cara seria, cara contenta, cara muy contenta)

8. EVALUACIÓN

Según López Cassá (2005) la evaluación es una actividad que tiene como objetivo valorar y determinar si se han cumplido los objetivos propuestos o no. El objetivo principal debe ser evaluar para mejorar, y así, la evaluación permite adaptar mejor la ayuda pedagógica a las características individuales de los niños.

La evaluación de esta propuesta de intervención se realizará por parte del maestro a través de la observación directa y sistemática ya que ésta está integrada dentro del propio proceso de enseñanza-aprendizaje y además no interrumpe la dinámica creada por el grupo.

En cuanto al momento de realizar la evaluación, ésta responde a:

- ⇒ Evaluación inicial: a través de la actividad introductoria donde se acerca a los niños al tema de las emociones y se recaba información acerca de los conocimientos previos de los alumnos.
- ⇒ Evaluación continua: A través de todas las anotaciones que la maestra realiza durante las actividades y le sirven para cumplimentar la lista de control de cada bloque temático.

Para registrar la información obtenida de las actividades, la maestra utilizará instrumentos como diarios de clase, registros anecdóticos,... que le serán útiles para finalmente rellenar la escala de estimación relativa a cada uno de los bloques temáticos (anexo 12).

Los criterios de evaluación están divididos en bloques temáticos y evalúan de forma progresiva (nunca, a veces, casi siempre y siempre) cada uno de los objetivos generales planteados para la propuesta.

Finalmente, se debe tener también en cuenta la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. Para realizar una propuesta de intervención en el aula se debe tener en cuenta las características del alumnado. En la descripción de los niños no se ha mencionado ningún niño ACNEAE y por esa razón no es necesario adaptar ninguno de los criterios establecidos. Aún así se prestará especial atención a A. Se valorará su participación en las actividades de forma espontánea, la expresión de emociones y las relaciones entre iguales. Si no se ha valorado una mejora de estos aspectos al finalizar la programación, se seguirán trabajando específicamente estos aspectos del desarrollo de A.

Al ser una propuesta de intervención uno de los objetivos es probar la eficacia de esta por lo que también se va a realizar una autoevaluación de la propuesta (anexo 13).

9. CONCLUSIONES

A lo largo de la historia, gracias a investigaciones de autores como Salovey y Mayer (1990), Gardner (1995) o Goleman (1996) entre otros, hemos sabido de la importancia de la emociones en el desarrollo del individuo.

Nuestro objetivo como maestros, haciendo referencia a la Ley Orgánica de Educación (LOE), es conseguir el desarrollo integral de nuestros alumnos a través de la educación en competencias, gracias a las cuales, las personas sean capaces de aplicar los conocimientos, destrezas y actitudes en su vida diaria, para la resolución de conflictos y problemas, y así obtener una vida plena. Para ello, no podemos olvidar desarrollar

también la inteligencia emocional, pues ésta determinará en cierto modo nuestra manera de desenvolvernó en la vida.

Bisquerra (2009) propone este desarrollo del ámbito emocional a través de cinco competencias emocionales a través de las cuales, formaremos personas capaces de conocer sus propias emociones y las de los demás, regulándolas si fuera necesario, dependiendo de sus propias necesidades o de una situación determinada. Además se fomentará su autoconcepto y autoestima, facilitando relaciones sociales seguras para vivir y convivir en sociedad de una forma adecuada. Es decir, se formarán personas inteligentes emocionalmente.

Muchos han sido los autores que justificando la importancia de las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje, han realizado una propuesta de currículum en la que se desarrolla la inteligencia emocional. Inicialmente, la mayoría de ellos se habían centrado en la etapa de la adolescencia, aunque en los últimos años encontramos numerosos materiales para trabajar el ámbito emocional en Educación Infantil. Un ejemplo de ello, es la propuesta curricular de Ramona Ribes, Rafael Bisquerra, M. Jesús Agulló, Gemma Fiella y Anna Soldevilla (2005) en la que se desarrollan objetivos y contenidos vinculados a las cinco competencias emocionales.

La propuesta educativa que en este trabajo se presenta, se ha realizado basándose en algunos de estos materiales creados para el desarrollo de la inteligencia emocional, con el objetivo de conseguir una programación coherente, realista, justificada y efectiva. Al ser una propuesta y no haberse llevado a cabo con anterioridad, habría que analizar si los resultados de la intervención son los esperados. De no ser así, se revisaría y cambiaría las veces que fuera necesario. A pesar de esto, y según Bisquerra (2000), en mayor o menor medida, con la implantación de un programa para el desarrollo de la inteligencia emocional se consiguen los siguientes resultados: aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales, disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima, disminución en el índice de violencia y agresiones, menor conducta antisocial o socialmente desordenada, mejora del rendimiento académico, mejor adaptación escolar, social y familiar, y disminución de la tristeza.

Parece que con el paso del tiempo, de una manera u otra las personas vamos siendo conscientes del poder que las emociones tienen sobre nuestra vida y en algunas

ocasiones tendemos a esconderlas, a reprimirlas o no expresarlas de la manera que nos gustaría por miedo a no poder controlarlas. Los maestros, a través de la educación emocional tenemos en nuestras manos el poder de actuar sobre los factores de riesgo que según Bisquerra (2003) provocan desajustes emocionales, y así crear un clima de afecto y seguridad en las aulas. Además proporcionando a los niños las competencias necesarias para afrontar los retos que se les presenta, facilitaremos las condiciones emocionales óptimas para el proceso enseñanza aprendizaje y el desarrollo integral de todo el alumnado.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aragón, G. d. (s.f.). Educaraagón. Competencias básicas en el Currículo - 28/05/2015. Obtenido de <http://www.educaragon.org/noticias/noticias.asp?idNoticia=4348>

Arguís Rey, R. , et al., (2010). *Programa “Aulas Felices” Psicología positiva aplicada a la educación*. Zaragoza: Equipo SATI

Binet y Simon (1905) Escala de inteligencia. En F. Palmero, F. Martínez-Sánchez, y J. A. Huertas Martínez, J. A. (coords.). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw-Hill.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa (RIE), 21,(1), 7-43.

Bisquerra, R. (Coord.). (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis

Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para profesores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower

Capri, A. Guerrero, C. y Palmero, F. (2008). Emociones básicas. En F. Palmero, F. Martínez-Sánchez, y J. A. Huertas Martínez, J. A. (coords.). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw-Hill.

Caruana Vañó, A. y Tercero Giménez, P. (Coords.) (2011). *Cultivando emociones. Educación emocional de 3 a 8 años*. Valencia: Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació.

Currículo de Aragón de Educación Infantil. ORDEN de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que sea prueba el currículo de la Educación.

Delors, J. (1998). *La educación encierra un tesoro. Informe de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. UNESCO

Etxebarria, I. (2008). Emociones Sociales. En F. Palmero, F. Martínez Sánchez, y J. A. Huertas Martínez (coords.). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGrew-Hill.

Fernández Abascal, E.G., Palmero, F., Chóliz, M. y Martínez, F. (1997). *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.

Gardner, H. (1983). *Formes of mind*. New York: Basic Book. En F. Palmero, F. Martínez- Sánchez y J. A. Huertas Martínez, (coords.). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGreq-Hill

Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

Góleman D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós

Herruzo J. y Luciano M.C., (1994) *Procedimientos para establecer la "Correspondencia decir-hacer"*. *Un análisis de sus elementos y problemas pendientes*. Revista de Investigación Educativa (RIE), 4,(1), 16-34.

Ibarrola, B. y Delfo, E. (2003). *Sentir y pensar. Programa de Inteligencia Emocional para niños de 3-5 años*. Madrid: SM

Ley Orgánica de Educación (LOE) BOE

Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) BOE

Llanas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Barcelona: Flamboyant

López, F (1999). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: pirámide

López Cassà, È. (2003a). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer (4ª ed.).

Martínez-Sánchez, F., Fernández-Abascal, E.G y Palmero, F. (2002). *Teorías emocionales*. . En F. Palmero, F. Martínez- Sánchez y J.A. Huertas Martínez, (coords.). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGreq-Hill

Mora, F. (2008) *El reloj de la sabiduría. Tiempos y espacios en el cerebro humanos*. Madrid: Alianza editorial

Oblitas Guadalupe, L.A., Martínez Sánchez F., y Palmero, F. (2008). Emociones y Saud. En F. Palmero, F. Martínez- Sánchez y J.A. Huertas Martínez, (coords.). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGreg-Hill

ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, (BOE de 29 diciembre 2007).

Orejudo Hernández, S. et al. (2014). Inteligencia emocional y bienestar. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones. Zaragoza. Universidad de Zaragoza

Palmero, F., Martínez-Sánchez, F. y Huertas Martínez, J. A. (coords.) (2008). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw-Hill.

Punset, E. (2012). Prólogo. En Bisquerra, R. (coord.): *¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Déu.

Ribes R., Bisquerra R., Aguilló M.J., Filella G., Soldevilla A. (2005). *Una propuesta de currículum emocional en educación infantil (3-6 años)*. Fundación Infancia y Aprendizaje. Cultura y educación, 17 (1), 5-17

Salovey, P y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and personality. En F. Palmero, F. Martínez- Sánchez y J.A. Huertas Martínez, (coords.). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGreg-Hill

Stermerg, R. J. (1985): Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence. Cambridge University Press: Cambridge. En F. Palmero, F. Martínez- Sánchez. y J. A. Huertas Martínez, (coords.). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGreg-Hill

Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140,227-235. En F. Palmero, F. Martínez- Sánchez y J. A. Huertas Martínez, (coords.). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGreg-Hill

ANEXOS

ANEXO 1 – FUNCIONES DE ALGUNAS DE LAS EMOCIONES

Estado	Objetivo	Tendencia a la acción	Función
Alegría	Cualquier objeto relevante	Aproximación. Energetiza la acción.	Refuerza las estrategias de éxito, facilita la búsqueda de nuevas habilidades, ayuda a afrontar nuevos retos, mensaje social para iniciar o continuar la interacción
Cólera	Cualquier objetivo relevante	Eliminación del obstáculo	Restablece la orientación hacia la meta, modifica la conducta del otro. Venganza.
Tristeza	Mantener la unión con una persona o con un objeto.	Abandono	Conservación de la energía, redirección de recursos hacia metas más accesibles, elicitación de la ayuda de los demás.
Miedo	Mantenimiento de la integridad del yo: supervivencia y autoestima.	Huída	Supervivencia. Evitación del daño. Mantenimiento de la autestima. Alerta a otros para evitar la situación o para ayudar.
Interés	Implicación en una tarea o situación	Orientación de los receptores. Procesamiento de la información.	Extracción de información del entorno. Socialmente expresa el deseo de entrar en contacto o relación.

Tabla: Funciones de las emociones. Fuente: (López, 1999)

ANEXO 2 - ACTIVIDADES

BLOQUE TEMÁTICO 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

El primer bloque temático se refiere a la conciencia emocional, a la capacidad de identificar tus propias emociones y las de los demás. El conjunto de actividades cubren los objetivos generales:

- Reconocer e identificar distintas emociones de sí mismo
- Reconocer e identificar distintas emociones de los demás
- Desarrollar la empatía

ACTIVIDAD inicial: ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?	30 min
---	---------------

Objetivos Específicos:

- Iniciarse en el desarrollo de emociones valorando su utilidad
- Expresar conocimientos previos acerca de las emociones

Materiales:

- Ficha de reconocimiento de emociones (formato digital y formato papel)
- Pizarra digital
- Ceras de colores

Justificación:

Los conocimientos previos de los alumnos nos marcan un punto de partida desde el que partir, centrándonos en lo que ya saben para tomar impulso y focalizando nuestra actuación docente en lo que todavía no saben.

Comenzar por analizar los conocimientos acerca de las emociones básicas nos servirá para saber el nivel de conocimiento emocional que los niños tienen.

Desarrollo de la actividad:

Los niños comenzarán sentados en disposición de asamblea y en el centro estará la Tortuga Dana, un montón de fichas (anexo 3) y una nota que pone “*¿Alguna vez habéis oído hablar de las emociones? Estoy segura de que sabéis un montón a cerca de ellas. ¿Os apetece ponerlo en común contestando a las preguntas?*”

Algunos ejemplos son:

- *¿Qué es una emoción?*
- *¿Cuántas emociones hay? ¿Cuáles son?*
- *¿Qué haces cuando te sientes enfadado, triste, contento, ...?*
- *¿Somos capaces de reconocer las emociones en la cara de las personas? Para comprobar esta pregunta vamos a realizar la actividad que he creado para vosotros.*

Se irá preguntando a los niños, procurando la participación de todos.

Una vez terminada la lluvia de ideas que servirá como introducción a la vez que como método para recoger los conocimientos previos de los alumnos, realizarán una ficha.

En esta ficha tendrán que relacionar expresiones faciales con la emoción básica correspondiente.

Primero, se hará conjuntamente en la pizarra digital pidiendo voluntarios y después se repartirá una ficha a cada alumno para que la realicen en el papel.

Anexo 3: Ficha reconocimiento de expresiones faciales.

Fuente: Elaboración propia

ACTIVIDAD 2: LAS CARETAS

30 min

Objetivos Específicos:

- Identificar y etiquetar emociones
- Representar emociones
- Relacionar situaciones con emociones
- Ponerse en el lugar del otro. Desarrollar la empatía.

Materiales:

- Cartulinas
- Ceras de colores

Justificación:

Una vez que ya conocemos las emociones básicas, vamos a comenzar a identificar, etiquetar y representar las emociones identificando a su vez las situaciones propensas para cada una de ellas. Como primera toma de contacto comenzaremos tan solo con tres de éstas emociones: alegría, tristeza e ira.

Desarrollo de la actividad:

La Tortuga Dana se encuentra en el centro de la clase encima de una caja. Se le pide a

un niño que mire lo que hay dentro (tres cartulinas cortadas en forma de óvalo en las que habremos realizado cuatro agujeros previamente: dos para los ojos, uno para la nariz y otro para la boca) (anexo4). Además encuentra también una nota firmada por la Tortuga Dana: “*Construid vuestras propias caretas de emociones. Una que represente alegría, otra tristeza y otra ira*”

Una vez terminadas, la maestra va poniendo casos en los que puedan sentir alegría, tristeza o ira (por ejemplo, nos vamos de excursión o se nos pierde un juguete, o nos tenemos que ir a dormir y no queremos,...) y pedimos que según lo que sientan en esas situaciones que vamos diciendo, se pongan la careta que representa ese sentimiento.

Más tarde, preguntamos a algún alumno por qué se siente así y qué es lo que hacemos cuando nos sentimos así. También se preguntará ¿Por qué crees que tu compañero no se siente igual que tú? ¿Serías capaz de ponerte en su lugar y explicarnos porque él se siente diferente?

La actividad se volverá a repetir durante otra sesión cambiando alegría, tristeza e ira por sorpresa, miedo y asco.

Anexo 4: Modelo de careta

Fuente: Elaboración propia

ACTIVIDAD 3: EL MONSTRUO DE COLORES

30 min

Objetivos Específicos:

- Identificar las emociones trabajadas que salen en el cuento
- Identificar situaciones que nos produzcan esas emociones

Materiales:

- Libro “El monstruo de colores” de Anna Llenas
- Botes de colores: amarillo, rojo, verde, negro y azul
- Trozos de papel
- Ceras de colores

Justificación:

Es importante saber qué situaciones son influyentes para ti, para tu estado de ánimo. Con esta actividad los niños relacionarán una situación con una emoción (también con un color) con el fin de poder anticiparse y en todo caso regularse a tiempo.

Desarrollo de la actividad:

En el centro de la asamblea se encuentra la Tortuga Dana encima de una caja. Se pide

que un voluntario mire qué hay en la caja. Es el cuento “El monstruo de colores”. Además hay una tarjeta de la tortuga que pone: “*Es mi cuento favorito, espero que os guste*”. Los niños sentados en disposición de asamblea escucharán el cuento. Al terminar, la maestra propondrá que cada niño, al igual que el monstruo guarde en botes de colores sus emociones para ordenarlas y así sentirse mejor.

Los niños escribirán en trozos de papel las situaciones que le den:

- Alegría, y lo meterán en el bote amarillo
- Tristeza, y lo meterán en el bote azul
- Rabia, y lo meterán en el bote rojo
- Miedo, y lo meterán en el bote negro
- Calma, y lo meterán en el bote verde

A continuación la maestra irá leyendo, de forma anónima los papeles que hay en cada uno de los botes.

Fuente: Elaboración propia

BLOQUE TEMÁTICO 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

El segundo bloque temático se refiere a la regulación emocional. El conjunto de actividades cubren los objetivos generales:

- Identificar situaciones susceptibles de regulación emocional
- Regular y gestionar sus propias emociones

ACTIVIDAD 1: LA HISTORIA DE LA TORTUGA

30 min

Objetivos Específicos:

- Identificar situaciones susceptibles de regulación
- Regular su conducta

Materiales:

- Cuento “*La Historia de La Tortuga*”

Justificación:

La técnica de “la tortuga” fue diseñada por M.Schneider en 1974 como un método eficaz para el autocontrol de la conducta impulsiva en el aula, relevándose muy útil en

situaciones de descontrol por carga emocional.

Desarrollo de la actividad:

En el centro de la asamblea se encuentra la Tortuga Dana sobre una caja. Se pide que un voluntario mire qué hay dentro. Dentro está el cuento “La Historia de la Tortuga” (anexo 5) y una nota de Dana que dice *“Esta es mi historia. Espero que os guste y que aprendáis mucho sobre ella”*. Sentados en la asamblea la maestra lee el cuento de la tortuga.

Al concluir se pregunta a la clase en qué situaciones podríamos hacer nosotros lo mismo que la tortuga. Se invita a los niños a imitar a la tortuga y esconderse en su propio caparazón.

Se propone usar la técnica de la tortuga cada vez que algún niño lo necesite durante el transcurso de las sesiones de clase.

Anexo 5: Cuento “La historia de la Tortuga”

Fuente: Elaboración propia a partir de “La historia de la tortuga”

ACTIVIDAD 2: VERDE AMARILLO Y ROJO

30 min

Objetivos Específicos:

- Aprender a controlar las emociones y los impulsos

Materiales:

- Tres tarjetas pequeñas (para que sean manejables) por niño: una amarilla, otra roja y otra verde.

Justificación:

La tarea de autoregulación a edades tempranas puede ser difícil. A modo de iniciación a la regulación, serán los propios niños los que unos a otros mediante las tarjetas de colores se adviertan de que deberían regular sus emociones y así su conducta.

Desarrollo de la actividad:

Sentamos a los niños en círculo. En el centro del círculo se encuentra la Tortuga Dana y tiene a su lado tres montones de tarjetas (uno rojo, otro verde y otro amarillo) y una nota que pone *“¿Sabéis cómo funciona un semáforo? Los semáforos sirven para*

regular el tráfico de las ciudades y que la circulación fluya sin atascos ni incidencias. ¿Seríais capaces de hacer vosotros lo mismo con vuestras emociones? Seguro que si, ¡Buena suerte!”

Debatiremos sobre cómo reaccionan cuando se enfadan y porqué y si consiguen algo así. Les decimos que lo mejor que podemos hacer cuando nos enfadamos, es explicar qué es lo que queremos y porqué. A continuación se repartirá una tarjeta de cada color a los niños y se irá poniendo situaciones que puedan provocarles enfado (por ejemplo, que quiera algo y no se lo compren, que quiera jugar con un juguete con el que está jugando otro niño,...) y a preguntar cómo reaccionan ellos en esos casos.

Pedimos a un niño que responda a una situación. El resto de los alumnos deberán valorar su reacción en función de si se ha parado a pensar e intentar razonar (en este caso irán mostrando verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar (debemos complicarle el caso para que reaccione), en ese caso, los alumnos deberán mostrar las tarjetas amarillas de precaución, como les hemos indicado previamente, o si dicen que grita o patalea o llora hasta que consigue lo que quiere, que en ese caso los alumnos enseñaran la tarjeta roja y entre todos diríamos como intentar reaccionar ante esos casos.

Fuente: Elaboración propia, basada en “sentir y pensar” Editorial SM.

ACTIVIDAD 3: EL SEMÁFORO

30 min

Objetivos Específicos:

- Desarrollar la autorregulación

Materiales:

- Dibujo de semáforo DIN-A3
- Fotos de los alumnos

Justificación:

La coherencia entre lo que dices y lo que haces es uno de los pasos fundamentales para la regulación. “Decir-hacer” es un procedimiento para desarrollar la regulación emocional y conductual. La correspondencia entre decir y hacer consiste en la coherencia o coincidencia entre lo que un sujeto dice que va a hacer y lo que hace. Se trata de un hecho que, siendo de la vida cotidiana, muchas veces brilla por su ausencia, puesto que no es demasiado frecuente que una persona haga lo que dice, que cumpla sus promesas, que sea coherente. Le falta coherencia o correspondencia entre las

palabras y los hechos.

Este procedimiento fue utilizado por primera vez por Israel y O'Leary (1973) e Israel (1973). Desde entonces se ha aplicado este método con una gran variedad de conductas: jugar, habilidades sociales, habilidades de autonomía,.. o incluso para disminuir las conductas disruptivas de niños hiperactivos.

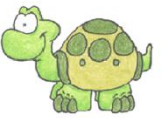
El número de ensayos necesarios para adquirir la correspondencia decir-hacer ha variado considerablemente de unos sujetos a otros, de unas conductas a otras y de unos trabajos a otros.

Así pues, el objetivo de este procedimiento es conseguir que una conducta tenga lugar, es decir, fortalecerla o desarrollarla en unas circunstancias (mediante la verbalización “voy a hacer X”), o bien fortalecer la descripción de algo que se hizo (“he hecho X”); o bien lograr que cierta conducta no se produzca o se debilite (mediante la verbalización “no voy a hacer X”) o también, fortalecer la descripción de algo que no se ha hecho. (“no he hecho X”)

El procedimiento el siguiente: En primer lugar el adulto pregunta al niño qué es lo que va a hacer. El niño debe contestar “voy a hacer X”. La respuesta del niño recibirá aprobación y feedback descriptivo (“Muy bien, has dicho que vas a hacer X”). A continuación llega el periodo de “hacer”. Si el niño ha hecho lo que dijo (correspondencia) se le refuerza socialmente y se le proporciona un reforzador tangible (ficha, golosina, etc.). Si no muestra correspondencia se proporcionara refuerzo social negativo o castigo negativo.

Desarrollo de la actividad:

La tortuga Dana se encuentra en el centro de la asamblea con un semáforo (anexo6) dibujado en un papel y una foto de cada niño. Además tiene una nota que dice *“A mí, me gusta cuando las personas hacen los que dicen que van a hacer. Me gusta cuando mi amigo Lucas dice que va a venir a verme y viene. A pesar de esto, seguro que vosotros conocéis a algún niño que a veces se le olvida que hay que hacer lo que se dice que se va a hacer. A veces hay niños que le prometen a la maestra “Si, no voy a volver a interrumpir la clase y me voy a estar callado” y pronto se le olvida y acaba haciéndolo. No pasa nada eso es que todavía no ha aprendido a hacerlo o que a veces se le olvida hacerlo. Para eso, os he traído este semáforo con vuestras fotos. Entre todos nos vamos a ayudar a recordar que tenemos que hacer lo que decimos que vamos a hacer, así que la foto de todos va a comenzar en la misma posición, la*



amarilla.

Cuando nosotros mismos consideremos que en un momento determinado del día se nos está olvidando esta relación entre decir – hacer, o cuando la maestra nos lo diga, tendremos que colocar nuestra foto en la luz roja del semáforo hasta que consigamos hacer lo que hemos dicho que íbamos a hacer. Al igual, si consideramos que estamos haciendo una buena relación entre decir-hacer, o la maestra nos lo dice, cambiaremos nuestra foto al verde. Nuestra foto puede estar constantemente cambiando de una luz a otra y no pasa nada por estar en el rojo, simplemente te está recordando que se re ha olvidado hacer lo que has dicho que ibas a hacer y que debes esforzarte por cambiar eso. ¡Seguro que lo consigues! ¡Mucha suerte a todos!”

Se recalcará que no es una actividad competitiva y que no gana quien más tiempo esté en el color verde. No es una competición, es una forma de recordarles a los niños que deben hacer lo que han dicho que iban a hacer.

Anexo 6: Semáforo

Fuente: Elaboración propia

ACTIVIDAD 4: TEST DEL CARAMELO

30 min

Objetivos Específicos:

- Regular sus impulsos. Capacidad de espera.

Materiales:

- Cuatro botes con golosinas
- Reloj

Justificación:

Educar en el esfuerzo es una de las labores que debemos hacer en la escuela infantil. Muchas veces en la vida hay que lograr pequeños objetivos para después conseguir uno más grande. Para ello hay que saber esperar y controlar las emociones. Si los niños aprenden a demorar gratificaciones y frenar la impulsividad, conseguirán con mayor facilidad llegar a los objetivos que se propongan.

Desarrollo de la actividad:

Los niños se separan en cuatro grupos aprovechando los grupos establecidos por las mesas del aula. La Tortuga Dana se encuentra sobre la mesa de la maestra y junto a ella hay cuatro botes con golosinas y una nota que pone “¡Hola chicos! ¿Sabéis qué? ¡Hoy es mi cumpleaños! Y estoy muy contenta porque lo voy a celebrar con todos vosotros.

Además, he traído todas estas golosinas para vosotros pero como somos muchos no podemos coger todas las que queramos. Vuestra “profe” va a colocar un bote en cada mesa y cada niño será libre de coger UNA y solamente UNA golosina, pero si algún niño es capaz de esperar 3 minutos (os podéis fijar en el reloj del aula) sin coger ninguna, cuando el tiempo haya pasado podrá coger DOS golosinas. ¡Qué aproveche!”

La maestra colocará los botes en las mesas y dirá que ya son libres de coger una si quieren pero les recordará que si son capaces de esperar tres minutos, podrán coger dos, es decir, que la recompensa será mayor.

Los niños que cojan antes de tiempo no deben ser reprochados ya que era de su elección coger una o esperar dos. Cuando pase el tiempo se les indicará a los que han esperado ya pueden coger dos golosinas.

Lo importante es que los niños más impulsivos aprendan (aunque sea por observación) que controlarse y esperar trae su recompensa

Fuente: Elaboración propia, basada en “el test del caramelo” de **Walter Mischel**, de la Columbia University de Nueva York,

BLOQUE TEMÁTICO 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL

Este bloque temático va orientado a fortalecer a la autoestima y autoconcepto de los niños de Infantil, puesto que es un componente fundamental para desarrollarse integralmente. El conjunto de las actividades de este bloque, hacen referencia al **objetivo general:**

- Desarrollar su propio auto-concepto y autoestima a través de la automotivación

ACTIVIDAD 1: YO SOY ESPECIAL

30 min

Objetivos Específicos:

- Descubrirse y valorarse como un ser único y diferente a los demás.

Materiales:

- Folios
- Pinturas de colores
- Dibujo de la Tortuga Dana

Justificación:

Como paso inicial a valorarse tal y como eres, potenciando tus cualidades y mejorando día a día tus puntos débiles con el objetivo de ser la mejor versión de ti mismo primero debes conocerte. Primero, tienes que tener una visión realista de ti mismo e identificar tus cualidades y puntos débiles para trabajar sobre ellos.

Desarrollo de la actividad:

Los alumnos estarán sentados en sus sitios y sobre la pizarra se colgará un dibujo de la Tortuga Dana (anexo 7) y una nota. En la nota pone *“Hola, ¿Me queréis conocer un poco más? Me llamo Dana y esta soy yo. Soy pequeñita, de color verde, tengo cuatro pequeñas patitas y una colita. Mis ojos son marrones y tengo una pequeña mancha blanca en la barriga. Me gusta bañarme en aguas templadas pero lo que de verdad me encanta es tumbarme sobre la arena a tomar el sol por las mañanas. ¿Y vosotros? Todos sois diferentes y seguro que todos tenéis un montón de características interesantes que contarme. ¿Os apetece que os conozca un poco más?”*

Se les pedirá a los alumnos que se dibujen y pinten en un folio y después cada uno comentará su dibujo describiendo características físicas de cada uno: color de pelo, de cara, ojos, pies,...

Se conversará sobre el tema de las diferencias entre las personas, tanto en niños como adultos *“Cada persona es diferente, única y especial. No hay otra igual en todo el mundo ¿Qué pasaría si fuésemos todos iguales?”*

Destacar la importancia de quererse como uno es, puesto que las personas que nos rodean nos quieren por lo que somos, no por las cosas que hacemos. Reflexionar sobre las personas que se ocupan de nosotros, las que nos quieren y poner en común por qué esas personas también son únicas y especiales.

Anexo 7: Dibujo de la Tortuga Dana

Fuente: Elaboración propia, basada en “Sentir y pensar” Editorial SM.

ACTIVIDAD 2: ¡PUEDO HACERLO!

30 min

Objetivos Específicos:

- Reconocer e identificar las cualidades y los recursos de cada uno

Materiales:

- Folios
- Cartulina verde

- Tijeras y pegamento
- Rotuladores de colores
- Ficha de las habilidades de Dana

Justificación:

Cuando los niños reconocen sus cualidades, habilidades y recursos, se sienten bien consigo mismos. Al darse cuenta de sus progresos desarrollan una mayor confianza en su capacidad para aprender.

Desarrollo de la actividad:

Los niños se encuentran en sus sitios y en la pizarra se encuentra colgado un folio con el que aparece en el centro el dibujo que anteriormente había hecho Dana de sí misma rodeada de círculos verdes (anexo 8). Al lado hay una nota que pone *“Hola, soy Dana y ya sé nadar, compartir, pedir perdón, dormir sola, jugar al tenis, y muchas cosas más. ¿Y vosotros, qué sabéis hacer? Para hacer un dibujo como el mío podéis usar el dibujo que hicisteis para la anterior actividad y añadirle los círculos verdes con vuestras habilidades. Ya tengo ganas de ver todas vuestras obras de arte y apreciar todas vuestras habilidades.”*

El grupo completo sentado en sus sitios escucha a la maestra que comienza diciendo “Soy..... (nombre) y ya se.....(conocimiento o destreza)”, por ejemplo: sumar, jugar al baloncesto, pedir perdón, etc. Se comienza haciendo una ronda y por cada contestación se les da un círculo de cartulina en el que deben escribir lo que han dicho. Se hacen varias rondas con el objetivo de que cada niño tenga varios círculos de cartulina con sus habilidades o conocimientos y todos los niños tengan el mismo número de cartulinas.

Al terminar cada niño pegará las cartulinas alrededor de su dibujo así verán que todos tenemos habilidades y son diferentes las de unos y otros. Eso es lo que nos hace particulares, diferentes, especiales y únicos, y hay que saber valorarlo.

Anexo 8: Habilidades de Dana

Fuente: Elaboración propia, basada en “Sentir y pensar” Editorial SM

ACTIVIDAD 3: el valor de la familia

30 min

Objetivos Específicos:

- Desarrollar la autoestima

Materiales:

- Folios
- Lapiceros

Justificación:

Sentirse especial, querido y valorado es motivo de desarrollo de la autoestima pero más lo es aún cuando estas emociones vienen de parte de tus seres queridos. En esta actividad se introduce a las familias como parte de la comunidad educativa para hacerles partícipes de la educación emocional de los niños.

Desarrollo de la actividad:

La tortuga Dana se sitúa en el centro de la asamblea con una nota que pone *“Hola chicos, ¿Qué tal va el día? ¿Tenéis ganas de que acabe ya para ir a ver a vuestras familias? Todas las familias son diferentes porque están formadas por diferentes personas pero seguro que ninguno de vosotros cambiaba la suya por ninguna. La familia de cada uno es especial y lo seguirá siendo para siempre. A ellos también les gusta oír todo lo bueno que tienen. Yo a mi madre suelo decirle lo guapa que es, lo mucho que la quiero, lo importante que es para mí y lo buenos que hace los bocadillos de chorizo. ¿Vosotros soléis decirle a vuestras familias las cosas buenas que tienen? Vamos a escribir una carta a cada miembro de nuestra familia contándole todo lo bueno que pensamos de ellos, para que más tarde ellos nos contesten con lo bueno que piensan de nosotros. ¿Os apetece? ¡Buena suerte!”*

Los niños se sentarán en sus sitios y escribirán en frases cortas todas las cualidades que tienen cada uno de los miembros de su familia. Al final, escribirán que esperan una respuesta de cada uno de los miembros.

Al concluir el día los niños se llevarán las cartas a casa y las leerán con los miembros de su familia.

Al día siguiente se leerá en clase lo que las familias han escrito de cada uno de los niños, fortaleciendo así la confianza en ellos mismos y su autoestima al sentirse valorados y queridos por sus seres queridos.

Fuente: Elaboración propia

BLOQUE TEMÁTICO 4: COMPETENCIA SOCIAL

El cuarto bloque temático se refiere a la competencia social. Vivimos en sociedad y debemos aprender reglas y estrategias de relación para que nuestras interacciones con los demás sean adecuadas. Todas las actividades de este bloque cubren el objetivo general:

- Expresar emociones de manera adecuada a través de expresión verbal
- Expresar emociones de manera adecuada a través de expresión no verbal
- Utilizar estrategias adecuadas relacionadas con la vida en sociedad

ACTIVIDAD 1: SABEMOS ESCUCHAR	30 min
<p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresarse de tal forma que los demás lo entiendan • Escuchar a los demás estando en silencio y prestando atención 	
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • - 	
<p>Justificación</p> <p>Para establecer relaciones sociales debemos establecer una normas, basadas en habilidades sociales como respetar el turno de palabra y saber escuchar.</p>	
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>En disposición de asamblea, encontramos en el centro a la Tortuga Dana que tiene un cartel que pone “Cuéntanos tu fin de semana”. Así que le pedimos a los alumnos que cuenten uno a uno lo que han hecho el fin de semana. Tras la intervención, que todos deben escuchar en silencio, se realizarán preguntas del tipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Tú que habrías hecho en su lugar? - ¿Cómo podríamos ayudarle? - ¿Quién habría hecho lo mismo que él? 	
<p>Fuente: Elaboración propia</p>	

ACTIVIDAD 2: CREAMOS NUESTRAS REGLAS SOCIALES

30 min

Objetivos Específicos:

- Ser conscientes de la importancia de las reglas sociales
- Usar palabras relacionadas con las reglas sociales

Materiales:

- Cartulinas DIN-A 4
- Materiales del aula: Pinturas de colores, gomets, rotuladores,...

Justificación:

Para una convivencia en grupo hay que adoptar reglas sociales establecidas por la sociedad en la que vives. Algunos ejemplos de ello es pedir las cosas por favor, pedir disculpas cuando lo creas oportuno, etc. Con el objetivo de fomentar un estilo de enseñanza democrático, esta vez serán los niños quienes propongan, justifiquen y creen las propias reglas sociales de la clase.

Desarrollo de la actividad:

Sentados en asamblea la Tortuga Dana está en el centro con seis cartulinas blancas y una nota que pone: *“Hola chicos, quería deciros que últimamente estoy preocupada. Me estoy dando cuenta de que a veces, a algunos de vosotros se le olvidan las “palabras mágicas” como pedir las cosas por favor, dar las gracias cuando te la dan, ... así que os voy a proponer una actividad. En seis grupos de cuatro personas, decidiréis una “palabra mágica” que nunca hay que olvidar decir. Poneos de acuerdo para no coincidir en las palabras. Luego, cada grupo representará esa palabra como más le guste (con un dibujo, con letras de colores, pegando gomets, ...) y colgaremos las seis cartulinas en clase para recordar que hay que usarlas durante todo el día y evitar que a los más despistados se les olvide hacerlo. ¡Estoy segura de que os van a quedar chulísimas!”*

A continuación se harán los grupos y cada uno elegirá una palabra y un modo de representarla. La maestra proporcionará a cada mesa los materiales del aula que hayan seleccionado.

Por último en disposición de asamblea, los niños y la maestra elegirán un lugar donde colgar los carteles de manera visible.

Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDAD 3: EL MONSTRUO DE COLORES (Colores)

30 min

Objetivos Específicos:

- Identificar cada una de las emociones que se muestran en el cuento
- Establecer relación entre color y emoción
- Reconocer los colores como forma de expresión de emociones
- Expresar emociones a través del arte

Materiales:

- Libro “El monstruo de colores” de Anna Llenas.
- Dibujo de la Tortuga Dana
- Otras obras de arte, Picasso
- Pizarra digital
- Folios
- Pinturas de colores

Justificación:

Las emociones que se transmiten de forma no verbal, no solo se expresan a través de expresiones faciales o gestos involuntarios. Con esta actividad, se pretende enseñar a los niños la capacidad del arte, en este caso la pintura, de transmitir las emociones de los autores. Tenemos muchos recursos a nuestro alcance para transmitir emociones y debemos conocerlas para aumentar nuestras competencias emocionales.

Desarrollo de la actividad:

Los niños estarán sentados en sus sillas, y en la mesa de la profesora estará la Tortuga Dana sobre una caja. Junto a la caja está nuevamente el cuento que ya conocían “El monstruo de colores”. Se pide que un voluntario vaya a descubrir que hay esta vez en la caja. En la caja hay un dibujo (anexo 9), dos obras de arte (anexo 10) y una nota que dice *“El monstruo usaba los colores para expresar sus emociones. Él no era el único. Picasso era un pintor que también expresaba sus emociones a través del arte ayudándose de los colores que utilizaba para ello. En la caja os dejo dos de sus obras más famosas. ¿Sabríais adivinar que quería transmitir el autor utilizando esos colores? ¿Creéis que lo consiguió? Además de las obras de Picasso, os he dejado un dibujo que he hecho yo misma. ¿Os atrevéis a adivinar lo que quería transmitir yo? ¿Os animáis vosotros al igual que Picasso y yo, a hacer una obra de arte en la que transmitáis la emoción que más os apetezca usando los colores adecuados para ello? ¡Buena suerte, seguro que lo*

conseguís!”

Para comenzar, la maestra vuelve a contar el cuento “El monstruo de colores” para recordar a los niños las emociones que allí se trataban y los colores a los que se hacía referencia.

Al concluir, se introducen las obras de Picasso, haciendo una breve referencia al autor y a cada una de sus obras mencionando el título y cuándo fue realizada por el autor. Se proyectarán sobre la pizarra digital y a modo de debate los niños interpretan lo que Picasso quería transmitir con esas obras y si lo consiguió. Se irán anotando junto a la obra en la pizarra digital. Así los niños valoran una nueva forma de transmitir emociones.

A continuación, a modo de ejemplo se enseña el dibujo que ha realizado la Tortuga Dana y se realiza el mismo debate que con las obras de Picasso.

Para finalizar se anima a los niños a que realicen su propio dibujo representando y expresando la emoción que ellos elijan teniendo en cuenta que deben utilizar los colores adecuados para ello.

Anexo 9: Dibujo de la tortuga Dana

Anexo 10: Obras de Picasso

Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDAD 4: DÍMELO SIN DECIRLO

30 min

Objetivos Específicos:

- Expresarse mediante gestos faciales y corporales.
- Interpretar y comprender mensajes emitidos mediante gestos

Materiales:

- Juegos de construcción, puzles, rompecabezas,....

Justificación:

La expresión no verbal de las emociones y la interpretación de estas señales, son unas de las habilidades necesarias para ser competente emocionalmente. Con esta actividad se introduce a los niños en la interpretación de gestos y emociones así como en la expresión de los mismos.

Desarrollo de la actividad:

La Tortuga Dana se encuentra en el centro de la asamblea y tiene una nota que pone

“Muchas veces, las personas somos capaces de expresar lo que sentimos si decirlo con palabras. Por ejemplo imaginar la cara que pone un niño al que le acaban de quitar su juguete de las manos ¿Qué transmite el niño sin necesidad de decir nada? Todos tenemos que saber lo importante que es transmitir nuestras emociones sin necesidad de explicarlas al igual que tenemos que saber reconocer lo que otros sienten sin que nos lo expliquen. Para entrenarnos en esta habilidad tan importante, vamos a hacer lo que más nos gusta: ¡JUGAR! Pero esta vez, de una forma diferente. Hoy ninguno de vosotros podréis hablar y tendréis la difícil tarea de expresar lo que sentís durante el juego a la vez que tendréis que interpretar lo que otros sienten. ¡Qué lo paséis bien!”

Tras la explicación de la Tortuga Dana, la maestra indica que ya pueden ir a jugar pero que recuerden las reglas del juego. Después de 20 minutos aproximadamente nos sentamos todos en círculo en el suelo y se les pregunta cómo se han sentido, si es más difícil hablar con gestos o con palabras. También pediremos que nos cuenten qué ha sido lo más fácil de decir con gestos y lo más difícil.

Por último, sería importante comentar con los niños cómo se comunicarían si fueran a un país extranjero en el que hablaran en otro idioma.

Fuente: Elaboración propia, basada en “Sentir y pensar” Editorial SM.

BLOQUE TEMÁTICO 5: VIDA Y BIENESTAR

Este último bloque temático hace referencia a la capacidad de sobrellevar y superar con éxito situaciones adversas para conseguir el bienestar subjetivo. Debido a la corta edad de los niños y a la complejidad del bloque temático, se ha resumido la esencia de la competencia emocional que se relaciona con éste a un solo apartado: Pensamientos positivos y negativos. La actividades propuestas para este bloque cubren el **objetivo general:**

- Distinguir pensamientos positivos y negativos, fomentando su optimismo y pensamiento positivo.

ACTIVIDAD 1: SOL Y NUBES

30 min

Objetivos Específicos:

- Diferenciar entre pensamientos negativos y positivos

Materiales:

- Folios
- Pinturas de colores

Justificación:

Los pensamientos y deseos dirigen nuestras acciones; de acuerdo con lo que pensamos, así sentimos, decimos y hacemos.

El hecho de superar las dificultades aumenta la sensación de bienestar con uno mismo.

Desarrollo de la actividad:

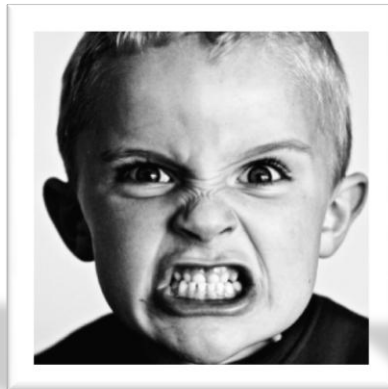
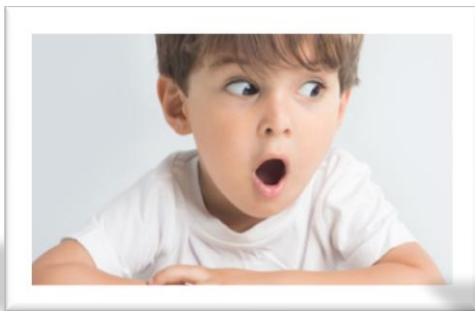
Los niños, en situación de asamblea encuentran en el centro a la Tortuga Dana con un montón de folios y una nota que dice: “Buenos días chicos. Hoy es un buen día, hoy ha salido el sol. Hay días que me levanto por la mañana, veo el sol entrar por la ventana y me digo a mi misma “Hoy va a ser un gran día”, “ Vas a conseguir todo lo que te propongas”, “levántate ya de la cama y sal de casa a pasarlo bien”,... esos días son estupendos. Sin embargo hay otros días que te despiertas por la mañana y el día está nublado, no te apetece levantarte de la cama e incluso lo pagas con tu madre “Esta pesada solo me despierta por fastidiar”. Además solo piensas “Jo, no me apetece ir al cole, menudo rollo” o “Estoy triste porque quiero que llegue ya el verano”. Esos días son más duros. Pero ¿Y si dependiera de nosotros la forma de afrontar cada día cuando nos levantamos? ¿Ocurre lo mismo con otras situaciones del día a día? Para esta actividad, tenéis que dibujar un sol en un folio y una nube en otro. Podéis proponer situaciones del día a día y expresar que es lo que en ese momento pensáis y valorar si son pensamientos negativos, enseñando la nube o positivos, enseñando el sol. ¡Se que se os va a dar genial!”

Para empezar se les repartirá dos folios a cada niño. En uno de ellos tendrán que dibujar un sol y en otro una nube. Cuando hayan acabado se sentarán en asamblea y se les propondrán situaciones en las que se les irá preguntando uno a uno a los niños qué piensan en ellas, como: “¿Qué piensas cuando pierdes un partido de futbol?” “¿Qué piensas cuando te dan una buena noticia?” “¿Qué piensas cuando te sale mal una operación?”. Cuando el niño haya contestado, el resto de los niños valorarán si son pensamientos negativos, y levantarán el folio donde han dibujado una nube o levantarán el sol si consideran que son positivos. Si se considera que son negativos, entre todos se aportarán ideas para transformar esos pensamientos negativos en positivos.

Fuente: Elaboración propia basada en “Sentir y pensar”, Editorial SM

ANEXO 3 – RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

UNE CON FLECHAS CADA UNA DE LAS EMOCIONES CON SU
EXPRESIÓN FACIAL:



MIEDO

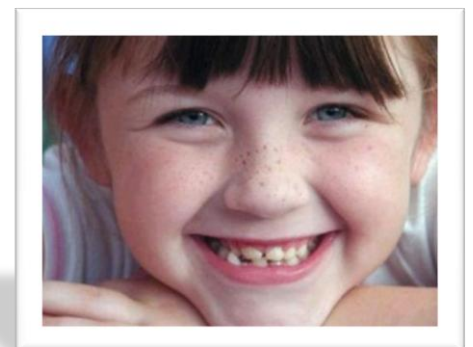
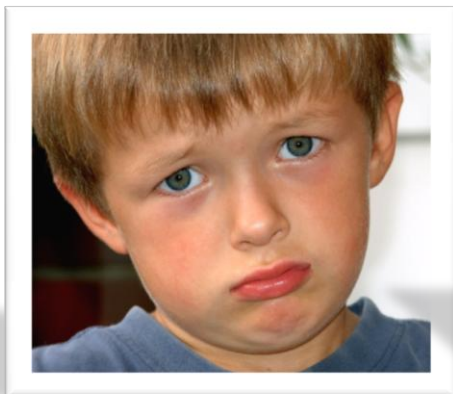
IRA

ALEGRÍA

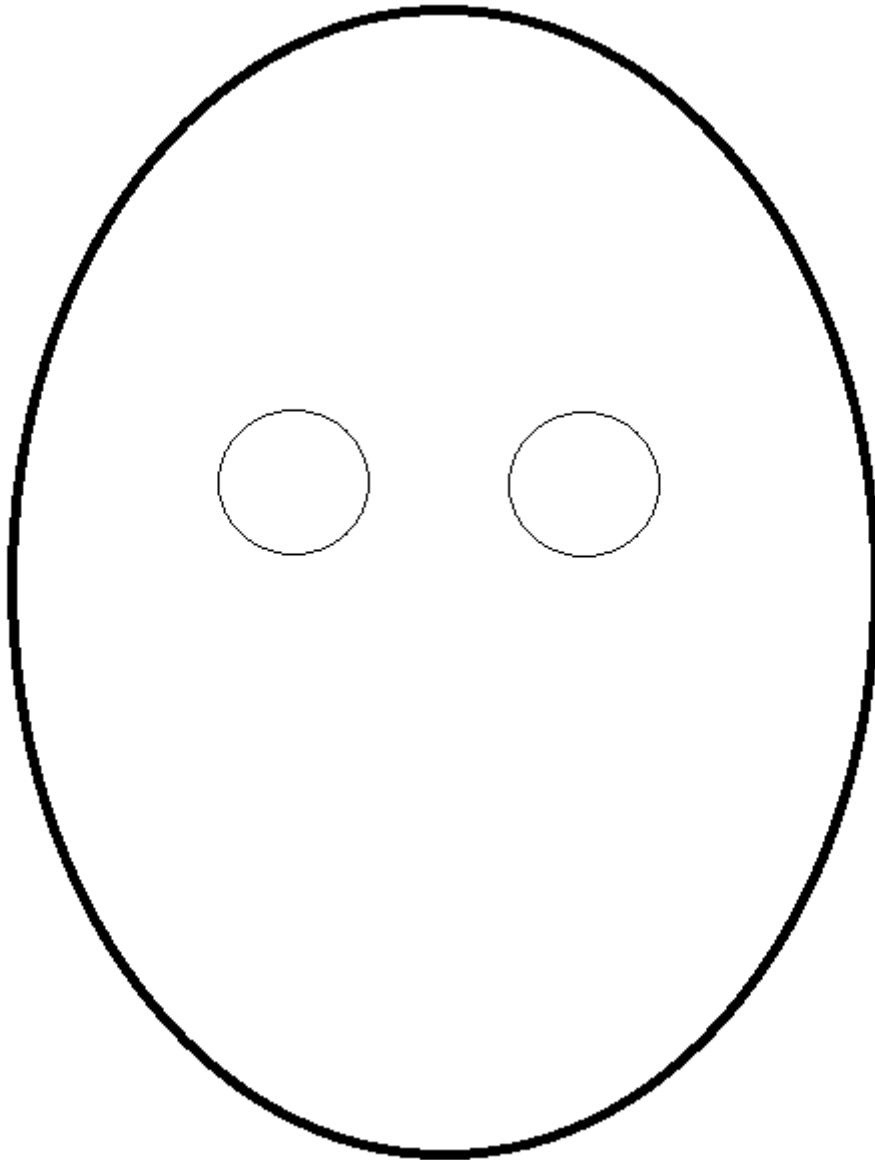
SORPRESA

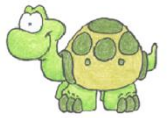
ASCO

TRISTEZA



ANEXO 4 - CARETA





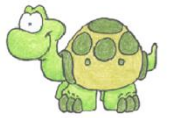
ANEXO 5 - HISTORIA DE LA TORTUGA

En una época muy remota vivía una tortuga joven y elegante. Tenía *(los años del niño)* años de edad y justo entonces acababa de empezar *(curso del niño)* curso. Se llamaba Tortuguita.

A Tortuguita no le gustaba ir al colegio. Prefería estar en casa con su madre y su hermanito *(Si tiene)*. No quería estudiar ni aprender nada de nada; sólo le gustaba correr y jugar con sus amigos o pasar las horas muertas viendo la televisión. Le parecía horrible tener que hacer cuentas y más cuentas; y aquellos horribles problemas de matemáticas que nunca entendía. Odiaba con toda el alma leer y lo hacía bastante mal, además era incapaz de acordarse de apuntar los deberes que le mandaban. Tampoco se acordaba nunca de llevar los libros al colegio.

En clase, jamás escuchaba a la profesora y se pasaba el rato haciendo ruidos que volvían locos a todos. Cuando se aburría, y sucedía muy a menudo, interrumpía la clase chillando o diciendo tonterías que hacían reír a todos. En ocasiones, intentaba trabajar, pero lo hacía rápido para terminar cuanto antes y se volvía loca de rabia cuando, al final, le decían que lo había hecho mal. Cuando esto sucedía arrugaba las hojas o las rompía en mil pedazos. Así transcurrían los días.





Cada mañana, camino del colegio, se decía a sí misma que iba a esforzarse todo lo posible para que no la castigasen en todo el día, Pero, al final, siempre acababa metida en algún lío. Casi siempre se enfurecía con alguien y se peleaba constantemente, aunque sólo fuera porque creía que el que le había empujado en la fila, lo había hecho a propósito. Se encontraba siempre metida en dificultades y empezó a estar harta del colegio. Además, una idea empezó a rondarle por la cabeza: "soy una tortuga muy mala", se decía. Estuvo pensando esto mucho tiempo sintiéndose mal, muy mal.



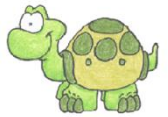
Un día, cuando se sentía más triste y desanimada que nunca, se encontró con la tortuga más grande y más vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, tenía por lo menos 100 años y su tamaño era enorme. La tortuga sabia se acercó a Tortuguita y le preguntó qué le ocurría. Tortuguita tardó en responder, impresionada por semejante tamaño. Pero la vieja tortuga era tan bondadosa como grande y estaba deseosa de ayudarla. "¡Hola!", dijo con voz inmensa y rugiente, "voy a contarte un secreto. ¿No comprendes que llevas sobre ti la solución para los problemas que te agobian?".

Tortuguita no sabía de qué le estaba hablando. "¡Tu caparazón, tu caparazón!", exclamó la tortuga sabia, "¡para eso tienes una coraza!" Puedes esconderte en su interior siempre que te des cuenta de que lo que estás haciendo o diciendo te da rabia. Entonces, cuando te encuentres dentro de tu concha dispondrás de un momento de tranquilidad para estudiar tu problema y buscar la mejor solución. Así que, ya lo sabes, la próxima vez que te irrites, métete inmediatamente en tu caparazón".

A tortuguita le gustó la idea y estaba impaciente por probar su nuevo secreto en el colegio. Llegó el día siguiente y, de nuevo, Tortuguita cometió un nuevo error que estropeó su hoja de papel blanca y reluciente. Empezó a experimentar otra vez sentimientos de furia y rabia, y cuando estaba a punto de perder la paciencia y arrugar la hoja, se acordó de lo que le había dicho la vieja tortuga.

Rápida como el rayo, encogió sus brazos, piernas y cabeza, apretándolas contra su cuerpo, deslizándose hacia el interior de su caparazón. Permaneció así hasta que tuvo tiempo de pensar que era lo mejor que podía hacer para resolver su problema con la hoja. Fue estupendo para ella encontrarse allí tan tranquila y confortable dentro de su concha donde nadie podía molestarla.





Cuando por fin salió de su concha, se quedó sorprendida al ver que su maestra le miraba sonriente. Tortuguita explicó que se había puesto furiosa porque había cometido un error. La maestra le dijo que estaba orgullosa de ella porque había sabido controlarse. Luego, entre las dos, resolvieron el fallo de la hoja. Parecía increíble que con una goma y borrando con cuidado, la hoja pudiera volver a quedar limpia.

Tortuguita continuó aplicando su secreto mágico cada vez que tenía problemas, incluso en el recreo. Pronto, todos los niños que habían dejado de



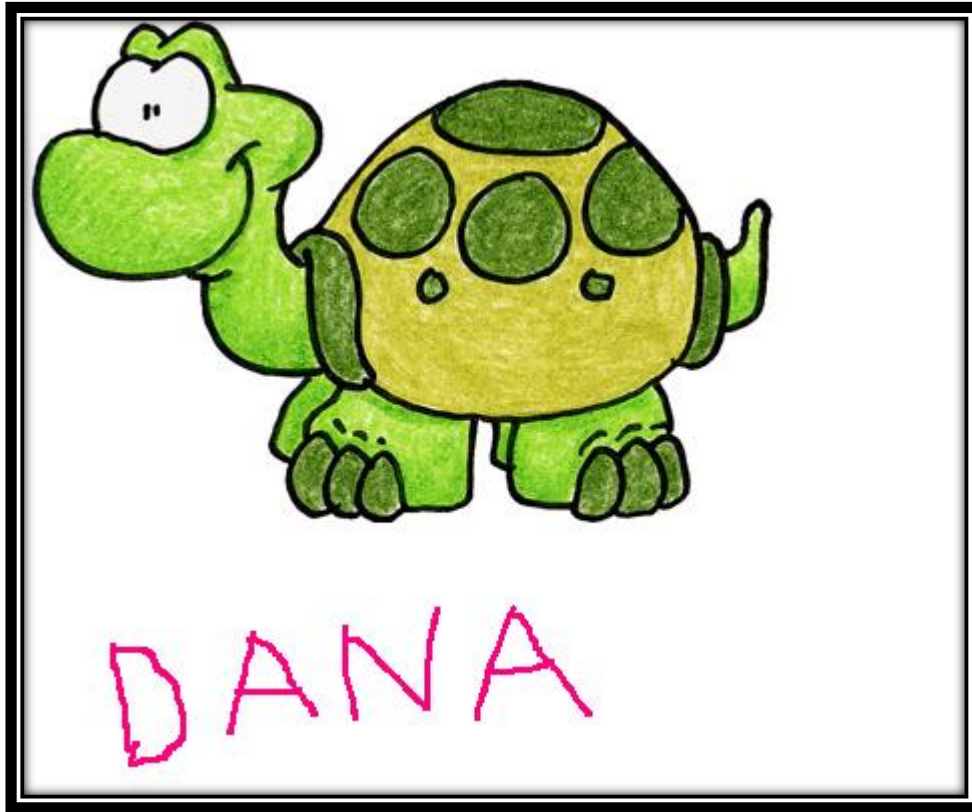
jugar con ella por su mal carácter descubrieron que ya no se enfurruñaba cuando perdía en un juego ni pegaba a todo el mundo por cualquier motivo. Al final de curso, Tortuguita aprobó todo y jamás le faltaron amigos.

FIN

ANEXO 6- SEMAFORO

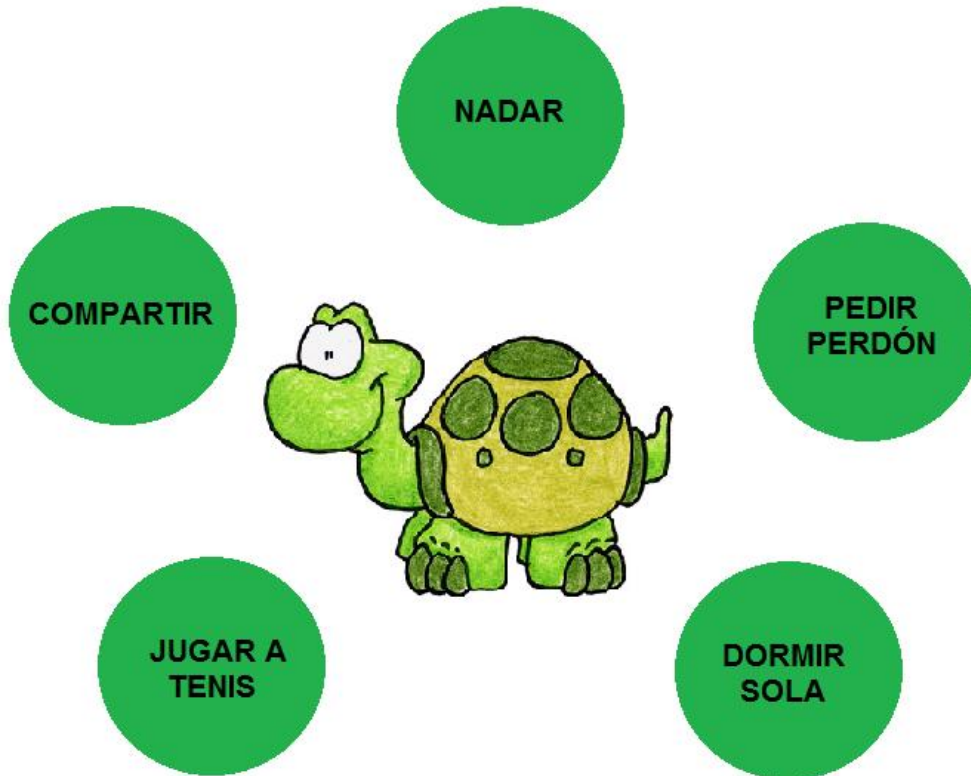


ANEXO 7 - DIBUJO TORTUGA



ANEXO 8 - HABILIDADES DE DANA

SOY DANA Y YA SE...



ANEXO 9 - DIBUJO DE DANA



ANEXO 10 - OBRAS DE PICASSO

EXPLICACIÓN DE LA MAESTRA:

Pablo Picasso fue un artista y pintor nacido en España, quien revolucionó, no sólo la pintura, el dibujo, la escultura y la cerámica, sino la forma en que el público apreciaría el arte. Entre sus obras más famosas encontramos las siguientes:

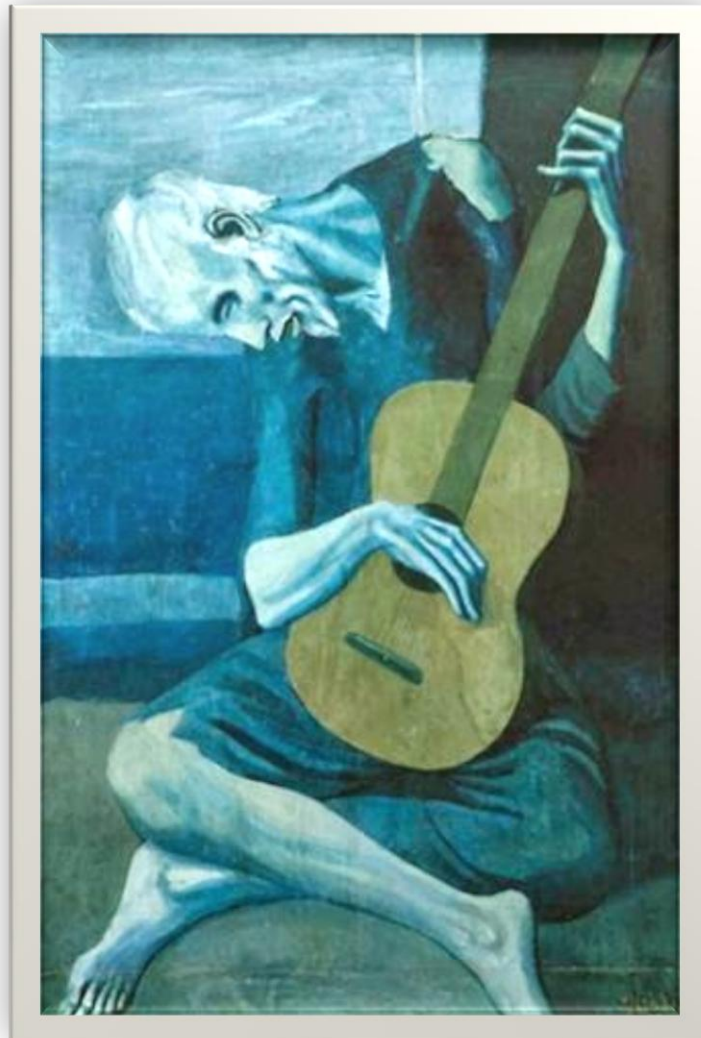
“EL GUERNICA”

Picasso, pintó uno de sus cuadros más famosos durante la guerra civil en España. En esta obra titulada “Guernica” el autor muestra su repudio por la guerra y el **terror y miedo** que se vivió durante el bombardeo de Alemania contra la población de Guernica.



“EL VIEJO GUITARRISTA”

Se dice, que Picasso vivió una época en la que no se sentía feliz y que expresaba su **tristeza** a través de las obras que pintaba. A esta época la denominaron “la época azul” ya que en la mayoría de los cuadros que pintaba predominaba este color. En esta obra titulada “El viejo guitarrista” encontramos a un anciano con su instrumento sentado en el suelo.



ANEXO 11 – EVALUACIÓN DE DANA

Pinta la cara que corresponda:

NOMBRE:	En proceso	Conseguido	Muy conseguido
<p>CONOZCO EMOCIONES COMO ALEGRÍA, TRISTEZA, IRA, MIEDO, SORPRESA Y ASCO</p>			
<p>RECONOZCO ALGUNAS EMOCIONES QUE SIENTEN MIS COMPAÑEROS</p>			
<p>EXPRESO MIS EMOCIONES</p>			
<p>SE CONTROLAR MIS EMOCIONES</p>			
<p>ME CONOZCO Y ME QUIERO</p>			
<p>SE CONVIVIR CON MIS COMPAÑEROS</p>			
<p>HE DISFRUTADO DE LAS ACTIVIDADES DE LA TORTUGA DANA</p>			

ANEXO 12– CRITERIOS DE EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

BLOQUE TEMÁTICO 1: CONCIENCIA EMOCIONAL				
CRITERIOS GENERALES	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Reconoce e identifica distintas emociones de sí mismo				
Reconoce e identifica distintas emociones de los demás				
Desarrolla la empatía				

BLOQUE TEMÁTICO 2: REGULACIÓN EMOCIONAL				
CRITERIOS GENERALES	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Identifica situaciones susceptibles de regulación emocional				
Regula y gestiona sus propias emociones				

BLOQUE TEMÁTICO 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL				
CRITERIOS GENERALES	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Desarrolla su propio auto-concepto y autoestima a través de la automotivación				

BLOQUE TEMÁTICO 4: COMPETENCIA SOCIAL				
CRITERIOS GENERALES	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Expresa emociones de manera adecuada a través de expresión verbal				
Expresa emociones de manera adecuada a través de expresión no verbal				
Utiliza estrategias adecuadas relacionadas con la vida en sociedad				

BLOQUE TEMÁTICO 5: VIDA Y BIENESTAR				
CRITERIOS GENERALES	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Distingue pensamientos positivos y negativos, fomentando su optimismo y pensamiento positivo				

ANEXO 13 – EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

	SI	NO	OBSERVACIONES
Despierta la motivación de los niños			
Los objetivos son adecuados a la edad y características de los niños			
Los contenidos son adecuados a la edad y características de los niños			
La estimación del tiempo de realización de actividades se ajusta a la realidad			
La metodología es activa y fomenta el aprendizaje significativo de los alumnos			
Las actividades son adecuadas teniendo en cuenta la diversidad del alumnado			
Los materiales utilizados están disponibles o son fácilmente accesibles			
Todas las actividades pueden ser desarrolladas según la programación establecida.			
La evaluación es fiable y adecuada			

***Si alguna de las cruces se sitúa en la casilla negativa, automáticamente se revisaría el punto de la programación que tiene que ver con este criterio.**