



Facultad de Educación
Universidad Zaragoza

Trabajo de Fin de Grado

Programa de Educación Emocional a través de la metodología de Grupos Interactivos

Grado en Maestro de Educación Infantil 2015/2016

Sandra Hernández Hueso

Director: Alejandra Cortés Pascual

Departamento: Ciencias de la Educación

RESUMEN

La Inteligencia Emocional hace referencia al mundo de las emociones y los sentimientos, que permiten la construcción de la personalidad y la interacción social. Educar tiene como finalidad alcanzar el desarrollo de capacidades cognitivas, físicas, sociales y emocionales.

La Educación Emocional es una de las asignaturas pendientes en muchas aulas, por lo que es necesario trabajarla desde las primeras etapas para facilitar que los niños se desarrollen de forma integral y se desenvuelvan en la sociedad en la que vivimos.

Este trabajo analiza las necesidades del alumnado de Educación Infantil y diseña una propuesta de intervención basada en la metodología de Grupos Interactivos, una estrategia didáctica que se centra en un enfoque inclusivo para atender a la diversidad existente.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, emociones, Educación emocional, desarrollo integral, Educación Infantil, Grupos Interactivos

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	5
FINES Y OBJETIVOS	8
MARCO TEÓRICO	9
1. EMOCIONES.....	9
1.1 Concepto de emoción.....	9
1.2 Funciones de las emociones.....	11
1.3 Componentes de las emociones.....	11
1.4 El desarrollo emocional de 0-6 años.....	14
1.5 Clasificación de las emociones.....	17
2. INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	20
2.1 Concepto de Inteligencia Emocional.....	20
2.2 Modelos de Inteligencia Emocional.....	22
3. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN INFANTIL.....	27
3.1 Concepto de Educación Emocional.....	27
3.2 Fundamentos de la Educación Emocional.....	28
3.3 Principios de la Educación Emocional.....	30
3.4 Competencias emocionales.....	30
3.5 Objetivos de la Educación Emocional.....	34
3.6 Contenidos de la Educación Emocional en Infantil.....	34
4. GRUPOS INTERACTIVOS.....	36
4.1 Comunidades de Aprendizaje.....	36
4.2 El aprendizaje dialógico.....	37
4.3 Los Grupos Interactivos y su funcionamiento.....	38
4.4 El papel del profesor, los voluntarios y los alumnos.....	39

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL	43
1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	43
1.1 Contexto del centro.....	43
1.2 Contexto del aula.....	44
2. OBJETIVOS.....	45
3. CONTENIDOS.....	46
4. METODOLOGÍA.....	48
5. TEMPORALIZACIÓN.....	49
6. EVALUACIÓN.....	50
7. ACTIVIDADES.....	51
CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
ANEXOS	72

INTRODUCCIÓN

Las emociones están presentes a lo largo de nuestra vida e influyen de manera directa en las decisiones que tomamos. Los seres humanos nos movemos entre la emoción y la cognición, entre el sentir y el pensar. Por ello, la clave de la Inteligencia Emocional es la creación de una armonía entre lo emocional y lo cognitivo para poder afrontar cualquier situación de nuestra vida cotidiana. (Gallego y Gallego, 2004)

El presente trabajo pretende investigar sobre la Educación Emocional para realizar una posterior intervención en la etapa de Educación Infantil, ya que es en los primeros años de vida donde se empiezan a formar las bases de la personalidad.

En primer lugar, se realiza un marco teórico para poder fundamentar nuestra práctica educativa. Se recogen las principales aportaciones sobre la Inteligencia Emocional y las emociones, para luego pasar a la Educación Emocional. Asimismo, se explica el funcionamiento de la metodología de Grupos Interactivos que se llevará a cabo en el programa propuesto.

En segundo lugar, se presenta el diseño de un Programa de Educación Emocional mediante la metodología de Grupos Interactivos en un aula concreta. Esta propuesta de intervención tiene como objetivo desarrollar las competencias emocionales en los alumnos de 3º de Infantil.

Por último, habrá un apartado en el que se incluirán las conclusiones y valoraciones personales sobre la realización del trabajo, así como las dificultades encontradas.

JUSTIFICACIÓN

El desarrollo emocional y cognitivo constituyen dos de los elementos fundamentales para la formación integral de la persona. Sin embargo, la escuela tradicional se ha ocupado exclusivamente del desarrollo de la inteligencia cognitiva de los alumnos, dejando atrás el mundo de las emociones y sentimientos.

El presente trabajo es el resultado del interés por abordar la Educación Emocional en un aula concreta de un colegio de Zaragoza. Se trata de un centro con un nivel socio-económico bajo que tiene un alto porcentaje de inmigrantes y se caracteriza por la multiculturalidad de sus aulas.

La realización de las prácticas en dicho colegio, me permitieron analizar la realidad educativa actual, dándome cuenta de las necesidades existentes. Muchos de los alumnos se encuentran con situaciones familiares difíciles, por lo que creo que es necesario trabajar la Educación Emocional mediante actividades para que puedan expresar cómo se sienten, desarrollando sus competencias emocionales.

Por otro lado, he elegido la metodología de los Grupos Interactivos para abordar la Educación Emocional porque permite trabajar en pequeños grupos, atendiendo a las necesidades del alumnado. Esta nueva forma de organización está basada en el aprendizaje dialógico a través de las interacciones que surgen entre los alumnos, lo que favorece la expresión oral de los niños que tienen dificultades con el lenguaje.

De esta manera, se trabaja con un número reducido de alumnos, lo que facilita un aprendizaje más centralizado, atendiendo a las características de cada uno. Es una metodología que busca dar respuesta a la diversidad del aula con el objetivo de conseguir una educación de calidad para todos.

En cuanto a la relación del tema propuesto con el Grado en Maestro de Educación Infantil, a lo largo de mi formación he aprendido estrategias didácticas para trabajar las emociones. Durante los cuatro cursos de carrera, me di cuenta que la Educación Emocional era un tema que me llamaba la atención por la importancia que tiene en el desarrollo de la persona y que muchas veces se olvida. Por ello, decidí que mi trabajo iba a estar orientado hacia la Educación Emocional para formarme más en el tema.

Además, considero que es necesario que todos los docentes¹ tomen conciencia de la importancia de trabajar las emociones en las aulas, sobre todo en Educación Infantil. Durante esta etapa, los niños poseen una gran plasticidad cerebral, por lo que los aprendizajes que se realicen en ella, serán especialmente significativos para el desarrollo de su personalidad.

La legislación vigente destaca que la finalidad de la Educación Infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños. Aunque no existe un apartado concreto que hable de la Educación Emocional, se encuentra de manera implícita en las diferentes áreas del segundo ciclo de Infantil.

Según la Orden del 28 marzo de 2008 que corresponde al currículo de Educación Infantil en Aragón, podemos encontrar aspectos relacionados con la Educación Emocional en los diferentes objetivos de cada área:

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

- 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.
- Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros, para posibilitar unas relaciones fluidas y gratificantes.
- Adoptar actitudes de valoración y respeto hacia las características y cualidades de otras personas, aceptando su diversidad y cualquier rasgo diferenciador por razones de sexo, etnias, opinión, etc.
- 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.

¹ Las palabras “docente” o “profesor” se emplearán a lo largo del trabajo haciendo referencia tanto al sexo masculino como femenino.

Conocimiento del entorno

- 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.
- Mostrar interés por asumir responsabilidades en la realización de tareas en grupo, desarrollando actitudes de ayuda y colaboración en un ambiente de respeto mutuo.

Los lenguajes: comunicación y representación

- 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.
- 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.
- Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y adultos, adoptando una actitud positiva hacia la lengua, tanto propia como extranjera.

En conclusión, la Educación Emocional debe estar presente en las aulas para conseguir el desarrollo integral de nuestros alumnos.

FINES Y OBJETIVOS

La modalidad del Trabajo de Fin de Grado que se presenta es de intervención profesional, ya que se propone un Programa de Educación Emocional contextualizado en un aula concreta. Se trata de un diseño de sesiones para trabajar las competencias emocionales a través de la metodología de Grupos Interactivos.

Por ello, los objetivos que se pretenden conseguir con la realización de este trabajo, tanto generales como específicos, son los siguientes:

Objetivo general:

- Diseñar un programa de intervención de Educación Emocional para una clase de 3º Infantil.

Objetivos específicos:

- Justificar la necesidad de educar las emociones en el ámbito escolar.
- Comprender qué son las emociones y sus características.
- Elaborar un marco teórico de la Inteligencia Emocional, revisando las aportaciones hechas por los autores más relevantes.
- Concretar qué se entiende por Educación Emocional y cuáles son las competencias que la componen.
- Conocer la metodología de los Grupos Interactivos.
- Diseñar y poner en práctica actividades para trabajar las competencias emocionales en la etapa de Educación Infantil.

MARCO TEÓRICO

1. LAS EMOCIONES

1.1 CONCEPTO DE EMOCIÓN

Las emociones están presentes en nuestra vida diaria y tienen un papel decisivo en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. Además de influir en las decisiones que tomamos, las emociones intervienen de forma directa en todos los procesos evolutivos: desarrollo de la comunicación, conocimiento social, apego, desarrollo moral, etc. (Aritzeta, Pizarro y Soroa, 2008)

El concepto emoción procede del latín “movere”, que significa mover hacia fuera o sacar fuera de uno mismo. La emoción se asocia al movimiento y se trata de un proceso episódico generado por la existencia de un estímulo interno o externo que da lugar a una serie de respuestas en los planos subjetivo, cognitivo, fisiológico y motor expresivo. (Aritzeta, Pizarro y Soroa, 2008)

Goleman (1996:418) utiliza el término emoción para referirse a:

“...un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”.

Al hablar de las emociones, es necesario conocer el concepto de sentimiento, ya que las distintas acepciones pueden generar confusión. Un sentimiento es distinto a una emoción; es más, los sentimientos forman parte de las emociones y no al contrario.

Vallés y Vallés (2000) definen la emoción como la acción súbita y de duración breve del organismo ante una situación o acontecimiento externo (suceso) o interno (evocación de pensamientos). En cambio, consideran que el sentimiento es el estado de ánimo o estado psíquico que le sigue a la emoción, siendo su consecuencia directa.

Bisquerra (2000:61) expone una definición muy completa del concepto emoción:

“Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

El mismo autor propone otra definición con fines didácticos de las emociones y los procesos que intervienen en ellas:

“Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo importante que es para nosotros”
(Bisquerra, 2000: 63)

Mora (2012) explica que las emociones son una reacción conductual a las respuestas de nuestro organismo ante situaciones que nos pueden causar dolor o placer, entre otros. Dichas reacciones son codificadas en los circuitos neuronales de forma automática e inconsciente al presentarse situaciones externas o internas.

Por último, debido a las limitaciones conceptuales del término de emoción, Vivas, Gallego y González (2007) destacan lo siguiente:

- La emoción se entiende como un proceso multidimensional constituido por respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo.
- La cognición y la emoción están integradas en el ser humano, de manera que el conocimiento emocional orienta la propia toma de decisiones.
- Toda persona tiene dos mentes: una que piensa y otra que siente. Ambas interactúan hacia la construcción de la vida mental. La mente racional es un tipo de conocimiento del que somos más conscientes y reflexivos, mientras que la mente emocional resulta más impulsiva y poderosa (Goleman, 2001).
- Nuestras emociones forman parte de nuestra inteligencia y guían nuestras acciones. Evans (2002) afirma que si una persona carece de emociones, no solo sería menos inteligente, sino que también menos racional.

1.2 FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Mora (2012) recoge las funciones más importantes de las emociones:

- Las emociones nos ayudan a defendernos de estímulos que pueden ser nocivos para nosotros y, a su vez, a acercarnos a aquellos estímulos placenteros que garanticen nuestra supervivencia. Además, las emociones son un elemento motivador que nos empujan a actuar de una determinada forma para intentar conseguir o evitar lo que es beneficioso o nocivo para la persona
- Las emociones hacen que las respuestas del organismo ante diferentes estímulos sean flexibles y polivalente. No existe una única respuesta ante una situación, sino que el individuo escoge la más útil y adecuada dentro de un amplio repertorio.
- Los estímulos provocan reacciones emocionales que incluyen la activación de muchos de los sistemas del organismo (cerebrales, endocrinos, metabólicos, respiratorios, etc.).
- Las emociones son un tipo de lenguaje que permite la comunicación y la creación de lazos afectivos entre los individuos.
- Las emociones sirven para almacenar y evocar recuerdos en la memoria, ya que los acontecimientos que están asociados a un episodio emocional, permiten un mayor almacenamiento y evocación de los hechos.
- Las emociones y sentimientos son mecanismos que influyen de manera decisiva en el proceso de razonamiento y la toma de decisiones conscientes por el individuo.

1.3 COMPONENTES DE LAS EMOCIONES

Lang (1984) citado en Vallés y Vallés (2000) defendió la multidimensionalidad de las emociones con su Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional. Este autor señala que las respuestas emocionales se pueden manifestar en tres sistemas distintos: cognitivo, motor y fisiológico. Los tres sistemas tienen técnicas de activación independientes, por lo que la respuesta emocional del individuo va a depender de la situación que provoca el estado emocional.

Vallés y Vallés (2000) explican los diferentes sistemas:

El componente cognitivo hace referencia a los pensamientos, creencias y atribuciones subjetivas de las personas al experimentar una emoción.

La atribución se trata asignar causas a los acontecimientos que ocurren a nuestro alrededor, dando lugar a unas interpretaciones que producirán estados afectivos positivos o negativos.

La mente se encarga de asignar un nombre al estado afectivo que vive la persona, y el lenguaje es el que lo interpreta. Los pensamientos evalúan las emociones, determinados por las creencias, expectativas, valores, percepciones, experiencias previas, capacidad intelectual y lingüísticas del individuo.

El componente conductual o expresivo, son los comportamientos observables que se manifiestan a través de conductas motoras, gestos faciales o expresiones verbales.

Cada emoción conlleva la realización o inhibición de actos motores y da lugar a un tipo de contenido verbal propio. Del mismo modo, las conductas no verbales también están presentes en la manifestación de las respuestas emocionales, ya que determinan la cualidad de la experiencia emocional y poseen un alto nivel comunicativo.

En el cuadro 1 pueden verse algunos ejemplos de emociones y sus manifestaciones conductuales.

CUADRO 1. *Características conductuales de las emociones*. Adaptación (Vallés y Vallés, 2000)

Emoción	Conducta motora	Expresión verbal	Gestos faciales
Alegría	Sensación de energía, ganas de hacer alguna actividad. Gestos con las manos.	Comentarios relacionados a lo bien que ha funcionado o ha ocurrido. Aumento del volumen y velocidad de la voz.	Sonrisa y elevación de mejillas.

Tristeza	Ausencia de movimientos.	Inhibición de expresividad.	Elevación de las cejas, comisuras de los labios se inclinan para abajo.
Ira	Movimientos de ataque hacia la otra persona, conductas de violencia física y/o verbal...	Expresiones de amenaza, descalificación y agresión. Aumento del volumen de la voz.	Ceño fruncido, cejas bajas, nariz arrugada, estrechamiento de labios.
Miedo	Movimientos de huida.	Inhibición de expresividad o verbalización de interjecciones y gritos de auxilio.	Elevación de cejas, ojos y boca abiertos.

El componente fisiológico hace referencia a los cambios corporales que se producen al experimentar un estado emocional. Se manifiestan mediante alteraciones funcionales en los distintos sistemas, músculos y órganos del cuerpo. Si no existen unos cambios orgánicos, no hay posibilidad de experimentar ninguna emoción.

Cristóbal (1996) señala algunas de las respuestas somáticas más comunes:

- Alteración de la temperatura de la piel.
- Cambios en la distribución de la sangre.
- Aumento o disminución del ritmo cardíaco.
- Modificación de la respiración.
- Aumento de la presión sanguínea.
- Secreción salivar anormal.
- Respuesta pupilar lenta.
- Movilidad gastrointestinal.
- Tensión muscular.

Por último, Vivas, Gallego y González (2007) consideran que para experimentar una emoción son necesarios los siguientes elementos:

- a) Un estímulo o situación capaz de generar tal emoción.
- b) Un sujeto que perciba ese estímulo, lo procese correctamente y reaccione.
- c) El significado que el sujeto le da a esa situación, lo que permite etiquetar el nombre de una emoción según el dominio del vocabulario emocional.
- d) La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.
- e) La reacción corporal o fisiológica que se trata de respuestas involuntarias ante determinado estímulo: cambios en el ritmo respiratorio, sudoración, tensión muscular...
- f) La expresión motora-observable que se manifiestan a través de expresiones faciales, tono y volumen de voz, movimientos de cuerpo, llanto, sonrisa, etc.

1.4 EL DESARROLLO EMOCIONAL DE 0- 6 AÑOS

El desarrollo emocional tiene lugar desde los primeros meses de vida del niño, ya que desde que nacemos se empiezan a desarrollar las primeras emociones. En el cuadro 2 quedan reflejadas las etapas del desarrollo emocional de 0 a 6 años.

CUADRO 2. *Evolución de la emocionalidad* (Vallés y Vallés, 2000:53)

Edad	Manifestación emocional
Nacimiento	Las emociones innatas, son las denominadas emociones de supervivencia: el llanto, la sonrisa, el interés y el disgusto. Durante los 8 o 9 meses, el desarrollo emocional posee funciones de supervivencia y comunicación con los padres. La experimentación del estado de calma o placer en los bebés se produce como consecuencia de sentirse limpio. También por satisfacer las necesidades de hambre y por reducir la tensión muscular al cambiarlo de postura.
Primer mes	Aparecen las primeras caricias como respuesta al placer visceral.
Tres primeros meses	Reconocen en los demás emociones positivas como la alegría y emociones negativas como el enfado. Responden al arrullo. Alrededor de los 3 meses aparece la sonrisa social, que induce a

	<p>que los adultos le estimulen socialmente de manera continuada. Esta sonrisa se va haciendo más específica y diferencial con respecto a los padres.</p> <p>Se producen reacciones por sobresaltos o ruidos súbitos, inicio de la ansiedad.</p> <p>Aparece el susto como respuesta ante los estímulos bruscos.</p> <p>Desde los 2 a los 5 meses, los bebés desarrollan la capacidad de discriminar entre expresiones faciales de contento, de rabia, de sorpresa.</p>
4 meses	<p>Ríe cuando manipula sus juguetes.</p> <p>Los bebés de 4 meses pueden discriminar entre un gesto furioso y un gesto de tristeza.</p>
5 meses	<p>Comienza a desarrollarse el interés que ya estaba presente en el nacimiento, como búsqueda de nuevos estímulos hacia todo lo que le rodea. Aparece también la sorpresa, al experimentar el niño que no se cumplen todas sus expectativas sobre lo que le rodea.</p> <p>Puede sorprenderse al observar una cara de enfado cuando él realmente esperaba una sonrisa.</p> <p>Responde con risas a la manipulación táctil.</p>
6-8 meses:	<p>Se excita fácilmente dando muestras de alegría.</p> <p>Ríe y chilla en el juego.</p> <p>Presenta reacciones de asombro.</p> <p>Reacciona con miedo al retirarle la base sobre la que se apoya.</p> <p>Presenta reacciones de ansiedad ante estímulos inesperados o desconocidos.</p> <p>Identifican al significado emocional de una emoción, tanto positiva como negativa.</p> <p>Muestran comportamientos empáticos al ver llorar a otro niño.</p> <p>Aparece la emoción de miedo y la culpa. La función que cumple la aparición del miedo es la de preservación y autoprotección.</p> <p>Experimentar la culpa implica la conciencia de que las acciones propias son el origen de algo que ocurre a su alrededor.</p>

1 año	<p>Continúan desarrollándose las habilidades empáticas. Lloran cuando riñen al hermano.</p> <p>Supera el temor a la pérdida repentina del soporte. Supera pequeñas situaciones de miedo.</p> <p>A partir de los 19 meses comienza a inhibir sus emociones.</p> <p>Durante el primer año y medio de vida, los niños realizan un aprendizaje de las conductas afectivas de los demás, las cuales le sirven de fuente de información para evaluar situaciones indefinidas o ambiguas, y pueden responder vicariamente al malestar de otros, aunque inicialmente no aparezcan conductas instrumentales de ayuda empática.</p>
2 años	Imita la expresión facial de emociones básicas.
3 años	<p>Distinguen a las personas por la relación emocional que establecen. Personas que le proporcionarán ayuda, juego, etc.</p> <p>Reconocen emociones y sentimientos en los personajes de los cuentos explicados por los adultos.</p>
4 años	Emplean términos como feliz, contento, alegre, enfadado, asustado.
Hasta los 5/6 años	<p>Se produce un acelerado aprendizaje de la expresividad emocional.</p> <p>Se producen manifestaciones conductuales que implican estados emocionales: hacer bromas a compañeros, molestar intencionadamente.</p>
6 años	<p>Asocian la pelea con la emoción de ira/enfado.</p> <p>Asocian el juego con la satisfacción y alegría.</p>

1.5 CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Muchos autores han intentado realizar una clasificación de los tipos de emociones, sin embargo, aún no se ha podido llegar a un consenso. Una de las clasificaciones más utilizadas es la que diferencia las emociones básicas: alegría, miedo, sorpresa, asco, tristeza e ira.

Para clasificar las diversas emociones, cada autor emplea unos ejes-criterios determinados para ubicarlas en unas categorías u otras, como colectivas o individuales, positivas, negativas o neutras, básicas o universales, ambiguas o borde de línea, completas, etc. (Valles y Vallés, 2000). En el cuadro 3 se expone una síntesis de las propuestas más relevantes de los autores según los criterios de clasificación de las emociones.

CUADRO 3. *Autores y criterios clasificatorios de las emociones.* (Bisquerra, 2000:94)

Autores	Criterio clasificatorio	Emociones básicas
Arnol (1969)	Afrontamiento	Amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza y valor.
Ekman, Friesen y Ellsworth (1982)	Expresión facial	Ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa y tristeza.
Fernández-Abascal (1997)	Emociones básicas principales	Miedo, ira, ansiedad, asco, tristeza, hostilidad, sorpresa, felicidad, humor y amor.
Goleman (1996)	Emociones primarias y sus familiares	Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza.
Izard (1991)	Procesamiento	Alegría, ansiedad, culpa, desprecio, disgusto, excitación, ira, miedo, sorpresa, vergüenza.
Lazarus (1991)	Cognitivo	Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, disgusto, felicidad-alegría, orgullo, amor-efecto, alivio, esperanza, compasión y emociones estéticas.

Lazarus (1991)	Cognitivo	Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, disgusto, felicidad-alegría, orgullo, amor-efecto, alivio, esperanza, compasión y emociones estéticas.
McDougall (1926)	Relación con los instintos	Asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento y ternura.
Mowrer (1960)	Innatos	Dolor, placer.
Oatley y Jonson-Laird (1987)	Sin contenido proporcional	Felicidad, ira, miedo, repugnancia, tristeza.
Plutchick (1980)	Adaptación biológica	Aceptación, alegría, expectación, ira, miedo, repugnancia, sorpresa y tristeza.
Tomkins (1984)	Descarga nerviosa	Ansiedad, desprecio, interés, ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa y vergüenza.
Weiner (1986)	Independencia atribucional	Culpabilidad, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa, tristeza.
Cristóbal (1996)	Respuesta somática	Alegría, cólera, miedo y pena.
Torrabadella (1997)	Respuesta fisiológica	Alegría, afecto, miedo, ira y tristeza.
Calle (1998)	Salud emocional	Positivas: amor, atención, compasión, contento, sosiego... Negativas: abatimiento, afán de posesividad, ansiedad, avaricia...

Otras clasificaciones de las emociones tienen en cuenta el calificativo de negativas, positivas y neutras, según el grado en que las emociones afectan al comportamiento del sujeto. Goleman (1996) y Bisquerra (2000) proponen en el cuadro 4 la siguiente clasificación.

CUADRO 4. *Clasificación de las emociones.* (Bisquerra, 2000; Goleman, 1996)

1. Emociones negativas
<p>Ira: rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.</p> <p>Miedo: Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre.</p> <p>Ansiedad: Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.</p> <p>Tristeza: Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación.</p> <p>Vergüenza: culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar.</p> <p>Aversión: hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, displicencia, disgusto.</p>
2. Emociones positivas
<p>Alegría: entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, diversión.</p> <p>Humor: (provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad).</p> <p>Amor: afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.</p> <p>Felicidad: gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.</p>
3. Emociones neutras
Sorpresa, esperanza, compasión.
4. Emociones estéticas
Son las producidas por las manifestaciones artísticas (literatura, pintura, escultura, música...) Pueden ser positivas o negativas.

2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1 CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Actualmente, no existe una definición única del término Inteligencia Emocional, ya que muchos autores han investigado sobre el tema. Por ello, a continuación, se realiza una revisión del concepto de Inteligencia Emocional que recoge las principales aportaciones de los autores más relevantes.

Los orígenes de la Inteligencia Emocional se encuentran en la definición que Thorndike (1920) citado en Rodríguez (2009:2) propuso sobre la Inteligencia Social. Este término hacía referencia a:

“La habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”.

Otro de los precursores fue Gardner (1987), autor que propuso la teoría de las inteligencias múltiples, defendiendo que no existe solamente un tipo de inteligencia, sino que hay siete diferentes. El cuadro 5 recoge estas inteligencias y sus componentes.

CUADRO 5. *Las siete inteligencias según Gardner (1987)*

INTELIGENCIA	COMPONENTES ESENCIALES	DESARROLLO
Lógico-matemática	Capacidad para discernir aspectos lógico-matemáticos y para resolver problemas de diferentes tipos de razonamiento.	Científico, matemático.
Lingüística	Capacidad para identificar, analizar y manipular las formas de lenguaje (comprensivo y productivo).	Literario, periodista.
Musical	Capacidad para producir y apreciar ritmo, tono y timbre de voz.	Compositor, cantante.
Espacial	Capacidad para representar el mundo viso-espacial y ejecutar transformaciones en las imágenes mentales.	Navegante, escultor.
Quinestésica	Capacidad para controlar los movimientos corporales y manejar objetos con destreza.	Bailarín, atleta.

Interpersonal	Capacidad para discernir, comprender y responder apropiadamente a las ideas, a las motivaciones y a las emociones de los demás.	Psicólogo, terapeuta, líderes.
Intrapersonal	Capacidad para valorar los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales, autorregularlos y reconocer los rasgos fuertes y débiles de uno mismo.	Conocimiento personal.

Las dos últimas inteligencias son las que están directamente relacionadas con la Inteligencia Emocional. La inteligencia interpersonal es la habilidad para comprender y cooperar con los demás, siendo capaz de entender sus emociones e intenciones. La inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad para conocerse a sí mismo, autoentenderse, comprender las propias emociones y saber gestionarlas dirigiendo nuestra propia conducta. Nos permite configurar una imagen real de nosotros mismos para actuar de forma eficaz. (Gardner, 1983)

Los psicólogos Salovey y Mayer (1990) citado en Vallés y Vallés (2000:90) fueron los primeros en utilizar la expresión “Inteligencia Emocional (IE)” para describir cualidades emocionales como la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, etc. Estos autores definen la Inteligencia Emocional como:

“Un subconjunto de la inteligencia social, que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y las emociones propias, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”.

Sin embargo, el bestseller de Goleman (1996:98) fue el que impulsó el término Inteligencia Emocional, quien en su libro lo define como:

“La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

Bisquerra (2000: 144) entiende la Inteligencia Emocional como:

“Una meta-habilidad que determina en qué medida podremos usar adecuadamente otras habilidades que poseemos, incluida la propia inteligencia, y además, es una de las habilidades de la vida, que debería ser enseñada en el sistema educativo, lo que supondría prepararles para la vida y afrontar sus conflictos interpersonales, familiares, económicos, paro, enfermedad, etc.; además, de la preparación académica o profesional”.

En conclusión, Goleman (1996) considera que la Inteligencia Emocional es una forma en que las personas interactúan con el mundo, teniendo en cuenta las propias emociones las de los demás. Asimismo, las personas que se consideran emocionalmente inteligentes, desarrollan habilidades relacionadas con la autoconciencia, la motivación, el control de los impulsos, la adaptabilidad, la aceptación de uno mismo, etc.

2. 2 MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Aritzeta, Pizarro y Soroa (2008) distinguen entre dos enfoques diferentes sobre la Inteligencia Emocional: los modelos mixtos y los modelos de habilidades.

Modelos mixtos

Los modelos mixtos entienden la Inteligencia Emocional como una inteligencia fruto de rasgos de la personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y habilidades cognitivas. Se tratan de los modelos teóricos más conocidos en el ámbito educativo de nuestro país. (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005)

- Modelo de Goleman

El modelo de competencias emocionales de Goleman (1996) destaca la existencia de cinco dimensiones clave para desarrollo de la IE: autoconciencia emocional, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social. Las tres primeras dependen de la propia persona, ya que se refiere a la toma de conciencia y la regulación de los propios estados de ánimo. Por el contrario, las otras dos dimensiones se centran en la relación con los demás y configuran lo que se denomina la competencia social.

➤ *Autoconciencia emocional o conciencia de uno mismo*

La autoconciencia emocional es una competencia fundamental, porque a partir de ésta se van a construir las demás. Consiste en tomar conciencia de nuestras propias emociones, ser consciente de uno mismo y saber valorar la influencia que tienen los diferentes estados de ánimo en nuestro comportamiento. Para llegar a ser consciente de uno mismo, es necesario disponer de un vocabulario emocional amplio que se debe potenciar desde el sistema educativo.

➤ *Autocontrol emocional o autorregulación*

La autorregulación es la capacidad para controlar y manejar las propias emociones con el fin de alcanzar un equilibrio emocional que garantice el bienestar. Esta competencia supone el autocontrol de las emociones y los impulsos conflictivos, además de la integridad para asumir la responsabilidad de nuestras propias acciones.

➤ *Automotivación*

La automotivación es un aspecto que está muy ligado a las emociones, y por lo tanto, a la Inteligencia Emocional de cada persona. Ésta competencia implica la motivación de logro, que consiste en esforzarse para lograr un criterio de excelencia, dirigiendo las emociones hacia una meta concreta. Además, se relaciona con el compromiso, la iniciativa y el optimismo para la consecución de los objetivos propuestos.

➤ *Reconocimiento de emociones ajenas o empatía*

La empatía es la base del altruismo y de la moral y se construye sobre la toma de conciencia de uno mismo. Esta competencia es la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender lo que otras personas sienten ante las diversas situaciones. Comprender las emociones de los demás implica saber interpretar las señales que emiten inconscientemente e interesarnos por captar aquellos sentimientos y preocupaciones de otras personas.

➤ *Relaciones interpersonales o habilidades sociales*

Las habilidades sociales son claves en la competencia social y la transmisión de nuestras propias emociones influye directamente sobre las personas de nuestro alrededor. Destaca la comunicación para emitir mensajes claros y convincentes; el

liderazgo o capacidad de dirigir a las personas; la resolución de conflictos a través de la negociación; y la cooperación o habilidad para trabajar con los demás con el fin de lograr un objetivo común.

- Modelo de Bar-On

Bar-On (1997) citado en Aritzeta, Pizarro y Soroa (2008) tiene una conceptualización multifactorial de la IE, por lo que su modelo teórico se centra en cinco competencias que se dividen a su vez en 15 componentes.

➤ *Cociente emocional intrapersonal*

- El autoconcepto o la capacidad de ser consciente de uno mismo y respetarse.
- La autoconciencia emocional, es decir, conocer las propias emociones e identificar sus causas.
- La asertividad o la habilidad para expresarse de forma libre, evitando actitudes agresivas o pasivas.
- La independencia o ser capaz de controlar las propias acciones y tener pensamiento propio.
- La autoactuación, es decir, alcanzar nuestra potencialidad para cumplir las metas.

➤ *Cociente emocional interpersonal*

- La empatía o capacidad para entender las emociones de los demás.
- La responsabilidad social, es decir, ser miembro activo del grupo social y respetar las reglas existentes.
- Las relaciones interpersonales o la habilidad para establecer y mantener relaciones socioafectivas con los demás.

➤ *Cociente emocional de adaptabilidad*

- La prueba de realidad o capacidad para encontrar un equilibrio entre las emociones que experimentamos y lo que realmente ocurre.
- La flexibilidad o ser capaces de adaptarse a los cambios constantes, modificando nuestros pensamientos y comportamientos.
- La solución de problemas o la habilidad para identificar un problema, definirlo y buscar una solución efectiva.

➤ *Cociente emocional del manejo del estrés*

- La tolerancia al estrés o capacidad para afrontarse a las situaciones estresantes de manera positiva.
- El control de los impulsos o habilidad para controlar las emociones y poder conseguir un objetivo.

➤ *Cociente emocional del estado de ánimo y motivación*

- El optimismo o actitud positiva ante las dificultades.
- La felicidad o capacidad para disfrutar de nosotros mismos y de los demás, sintiéndonos satisfechos con la vida que tenemos.

Modelos de habilidades

Los modelos de habilidades se centran en la perspectiva del procesamiento de la información y conciben la Inteligencia Emocional como una inteligencia que se basa en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento.

▪ Modelo de Mayer y Salovey

El modelo de habilidad propuesto por Mayer y Salovey (1997) citado en Extremera y Fernández-Berrocal (2005) considera que la IE trata de unificar las emociones y el razonamiento para facilitar un pensamiento más inteligente en el ámbito emocional de nuestra vida. Por ello, definen la IE como:

“La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. (citado en Extremera y Fernández Berrocal, 2005: 68)

Estos autores consideran que la IE está compuesta por cuatro habilidades emocionales que van desde las más básicas hasta las más complejas.

➤ *La percepción emocional*

La percepción emocional se trata de la habilidad para identificar y reconocer los sentimientos, tanto los propios como los de los demás. Tiene gran relevancia el

componente atencional para poder decodificar aquellas señales emocionales a través de la expresión facial, los movimientos corporales o el tono de voz.

➤ *La facilitación o asimilación emocional*

La facilitación o asimilación emocional se centra en cómo nuestras emociones influyen de manera directa en el sistema cognitivo, ayudando a la toma de decisiones. Según nuestro estado de ánimo, procesamos la información de manera diferente y favorecemos nuestro pensamiento creativo ante los problemas.

➤ *La comprensión emocional*

La comprensión emocional hace referencia a la habilidad para comprender y etiquetar las señales emocionales, así como reconocer las categorías en las que se pueden agrupar los sentimientos. Además, implica la comprensión de las transiciones emocionales y la aparición de sentimientos contradictorios y simultáneos.

Por otro lado, incluye la habilidad para conocer las causas y consecuencias que pueden generar nuestros estados de ánimo. También supone interpretar el significado de las emociones complejas y saber cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a emociones secundarias.

➤ *La regulación emocional*

La regulación emocional implica la capacidad de regular las emociones tanto propias como ajenas, intentando maximizar las emociones positivas y disminuir las negativas. Además, contiene la habilidad para estar abierto a todo el amplio repertorio de sentimientos, ya sean positivos o negativos, y reflexionar sobre los mismos, determinando la utilidad de su información.

3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN INFANTIL

3.1 CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Collell y Escudé (2003) afirman que la escuela tradicional se ha centrado más en los aspectos cognitivos, dejando de lado el conocimiento de las personas y sus emociones. Por ello, se replantean la siguiente cuestión: ¿Tenemos que elegir entre “saber” o “sentir”?

El Informe Delors realizado por la UNESCO en 1998 defiende que la Educación Emocional complementa el desarrollo cognitivo, tratándose de una herramienta imprescindible para la prevención. Además, explica que la educación del siglo XXI se fundamenta en cuatro ejes básicos o pilares:

- 1) Aprender a conocer y aprender a aprender para aprovechar las posibilidades educativas.
- 2) Aprender a hacer para capacitar a la persona para afrontar diversidad de situaciones.
- 3) Aprender a ser, para ser autónomo y responsable.
- 4) Aprender a convivir, trabajando en proyectos comunes.

López (2005) defiende que educar significa buscar el desarrollo integral de las personas, adquiriendo capacidades cognitivas, físicas, lingüísticas, morales, afectivas y emocionales. La escuela se convierte en un ámbito más de conocimiento y de experiencias en el que poder desarrollar las emociones.

Bisquerra (2000: 243) define la Educación Emocional como:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

Este autor concibe la Educación Emocional como un proceso educativo continuo, que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación

permanente de la persona para lograr su desarrollo integral. Además, considera que la Educación Emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, ya que la adquisición de competencias ayuda a prevenir o disminuir la vulnerabilidad del individuo a determinadas disfunciones como el estrés, la depresión, y la impulsividad. (Bisquerra, 2003)

La Educación Emocional se puede trabajar en diferentes ámbitos pero en este trabajo nos centraremos en el educativo. Los docentes deben aceptar todas las emociones y empatizar con sus alumnos para ayudarles a identificar y ponerles nombre a las emociones que sienten, poner límites, enseñar formas de expresión, aprender a quererse y aceptarse tal como son, proponer estrategias para la resolución de problemas, etc. (López, 2005)

Greenberg (2000) destaca que para enseñar habilidades que trabajen la Inteligencia Emocional es necesario crear un entorno específico para ello. Tanto en el ámbito educativo como familiar, se debe fomentar un entorno emocional que permita desarrollar emocionalmente a las personas, como existen entornos físicos para el desarrollo corporal e intelectual.

Por último, Bisquerra (2001) diferencia la educación afectiva y educación del afecto, ya que la primera hace referencia a poner afecto en el proceso de enseñanza-aprendizaje, mientras que educar el afecto conlleva enseñar conocimientos teórico-prácticos sobre las emociones. La Educación Emocional significa pasar de la educación afectiva a la educación del afecto.

3.2 FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

La Educación Emocional se basa en las aportaciones de otras ciencias, por lo tanto, a continuación se recogen los fundamentos teóricos más relevantes. (Bisquerra, 2010)

- Los *movimientos de renovación pedagógica* que defendían una educación para la vida, en la que la dimensión afectiva cobraba gran importancia en el desarrollo de los alumnos. Los autores más representativos fueron Pestalozzi, Froebel, Dewey, Montessori, etc.
- El *counseling* y la *psicoterapia* se consideran antecedentes de la educación emocional porque tienen en cuenta los problemas emocionales tales como la ansiedad, el estrés, las fobias...

- La *programación neurolingüística* (PNL), que hace referencia a las relaciones existentes entre el sistema neuronal y el lenguaje.
- Las *teorías de las emociones* con los aportes iniciales de Charles Darwin, William James, Cannon y otros. Después, las investigaciones sufrieron un cierto letargo hasta llegar al estudio de la emoción desde la psicología cognitiva (Arnold, Izard, Frijda).
- La *teoría de las Inteligencias Múltiples* de Gardner, en las que destacan la inteligencia interpersonal y la intrapersonal como referentes de la educación emocional.
- La *teoría triárquica* de Sternberg que añade tres inteligencias más a las anteriores: inteligencia analítica, inteligencia creativa e inteligencia práctica. Esto supone un replanteamiento de la perspectiva de la inteligencia en el ámbito educativo.
- La *Inteligencia Emocional* de Salovey y Mayer difundida por Goleman fue el principal referente, ya que la educación emocional surgió a raíz de estas aportaciones. Las competencias emocionales incluyen los conceptos de conciencia y regulación emocional, que están basadas en la inteligencia emocional.
- La *Educación moral* y la *educación en valores* están vinculados con las emociones, ya que para alcanzar el desarrollo de la inteligencia emocional, son necesarios una serie de principios éticos y morales.
- Las aportaciones de la *neurociencia* de autores como Damasio y LeDoux han contribuido a profundizar sobre el conocimiento de la estructura del cerebro y el funcionamiento de las emociones.
- Las investigaciones sobre *psiconeuroinmunología* afirman que las emociones afectan al sistema inmunitario, siendo las positivas las que lo refuerzan y las negativas las que lo debilitan.
- Las aportaciones sobre el *bienestar subjetivo* consideran que uno de los objetivos de la educación emocional es el bienestar emocional. A su vez, el bienestar se relaciona con el concepto de “fluir”, refiriéndose a la capacidad para generar experiencias óptimas en los ámbitos de nuestra vida profesional, personal y social.

3.3 PRINCIPIOS EDUCACIÓN EMOCIONAL

La Educación Emocional se considera un elemento imprescindible para lograr el desarrollo integral de la persona. Vivas (2003) recoge cinco principios clave a partir de las aportaciones realizadas por Bisquerra (2000, 2002):

1. La competencia emocional forma parte del desarrollo global del propio individuo, ya que se concibe a la persona como una totalidad que incluye cuerpo, emociones, inteligencia y espíritu. Por ello, la educación también debe educar los sentimientos para ser capaces de identificar y expresar los propios sentimientos.
2. La Educación Emocional es un proceso de desarrollo humano, que abarca lo personal y lo social, implicando a su vez cambios en las estructuras cognitivas, actitudinales y procedimentales.
3. La Educación Emocional debe ser un proceso continuo a lo largo de toda la etapa educativa y en la formación permanente.
4. La Educación Emocional requiere la acción conjunta de todos los miembros educativos, por lo tanto, exige la participación individual y la interacción social.
5. La Educación Emocional debe ser flexible para que permita adaptarse a las necesidades de los alumnos y a las circunstancias a través de un proceso de revisión y evaluación de forma continua.

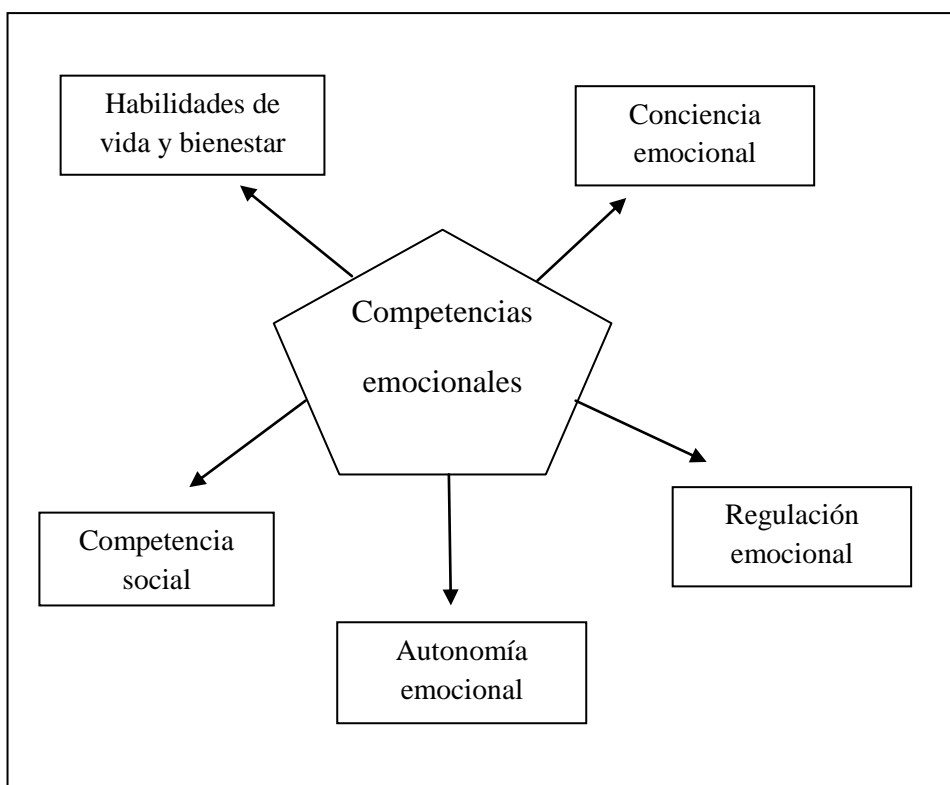
3.4 COMPETENCIAS EMOCIONALES

La finalidad de la Educación Emocional es el desarrollo de competencias emocionales, entendidas como aquellos conocimientos, habilidades y actitudes que sirven para tomar conciencia, comprender, expresar y regular los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2010).

Bisquerra y Pérez (2007) entienden las competencias emocionales como un aspecto fundamental de ciudadanía responsable, ya que el dominio de éstas va a permitir adaptarse mejor al contexto y afrontar con éxito las circunstancias de la vida. Además, las competencias emocionales facilitan el aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, etc.

Las competencias emocionales pueden agruparse en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar. Gráficamente se puede representar en un pentágono como aparece en el cuadro 6.

CUADRO 6. El modelo pentagonal de competencias emocionales (Bisquerra y Pérez, 2007)



A continuación, se presenta cada bloque de competencias de forma más detallada (Bisquerra, 2010).

Conciencia emocional

Es la capacidad de toma de conciencia y comprensión de las emociones propias y ajenas. Se trata de poner nombre a las emociones y hacer uso de un vocabulario emocional que se adecúe al contexto en el que nos encontramos.

Es importante percibir las emociones de los demás y captar el clima emocional a través de las formas de comunicación verbal y no verbal que son capaces de expresar en cada situación. Además, el desarrollo de una actitud empática facilitará la comprensión de las vivencias emocionales de los demás.

Regulación emocional

Esta competencia hace referencia a la habilidad para saber manejar las emociones adecuadamente. Para ello, es necesario comprender que el estado emocional interno no siempre se corresponde con la expresión externa.

Incluye la regulación de emociones y sentimientos para gestionar la intensidad y duración de los estados emocionales, evitando aquellos que puedan ser negativos en situaciones de conflicto.

A su vez, implica la competencia para autogenerar emociones positivas, es decir, la capacidad para experimentar emociones que aumenten nuestro propio bienestar de forma voluntaria y consciente.

Autonomía emocional

La autonomía emocional se trata de un concepto amplio que incluye microcompetencias relacionadas con la autogestión personal, entre las que destacan las siguientes.

La autoestima, que se trata de la valoración que hacemos de nosotros mismos a través de las percepciones, pensamientos y evaluaciones sobre nuestra personalidad y características físicas. Una autoestima adecuada implica tener una imagen positiva de uno mismo y sentirse satisfecho para ser capaz de enfrentarse a las situaciones de la vida con mayor confianza.

Dentro de esta competencia también se encuentra la actitud positiva ante la vida, como la habilidad para automotivarse e implicarse emocionalmente en las diferentes situaciones y retos diarios. Para ello, es necesario que exista responsabilidad en la toma de decisiones y la capacidad de asumir nuestros actos.

También hay que realizar un análisis crítico de las normas sociales para adoptar un pensamiento reflexivo y evitar caer en los comportamientos estereotipados de nuestra sociedad.

La autoeficacia emocional es la percepción de que el individuo es capaz o eficaz en sus relaciones sociopersonales mediante el uso de las competencias emocionales, aceptando así su propia experiencia personal de las emociones.

Habilidades socio-emocionales

Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, lo que implica el dominio de las habilidades sociales básicas (escuchar, saludar, dar las gracias, etc.) y el respeto hacia los demás con el fin de entender las diferencias como un aspecto enriquecedor.

Incluye la comunicación receptiva y expresiva, es decir, atender para recibir los mensajes que nos quieren transmitir y a su vez, mantener conversaciones basadas en la expresión de pensamientos y sentimientos.

Además, es necesaria la prevención de los conflictos sociales a través de la identificación de las situaciones que puedan ser problemáticas, y en el caso de producirse un conflicto, afrontarlo de forma positiva mediante la negociación y mediación.

La asertividad, que implica adoptar y mantener un comportamiento intermedio que se encuentre entre la agresividad y la pasividad. Esto quiere decir que las personas tienen la capacidad para defender y expresar sus propias opiniones, de la misma forma que se respeta a los demás.

Habilidades de vida y bienestar

Este bloque de competencias recoge todas aquellas capacidades necesarias para adoptar los comportamientos adecuados en las diferentes situaciones de la vida. Entre ellas, se incluyen la habilidad para fijar objetivos que se adapten a la realidad cada persona y la existencia de una ciudadanía activa y comprometida con el reconocimiento de los derechos y deberes de las personas.

Para afrontar los desafíos diarios de la vida, es importante el desarrollo de estrategias para la toma de decisiones y la búsqueda de recursos cuando se identifique una necesidad de apoyo. Además, se debe disfrutar del propio bienestar de forma consciente y transmitirlo a los demás, adoptando actitudes que lo favorezcan.

3.4 OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Los objetivos generales que persigue la educación emocional los resume Bisquerra (2010) en los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar una mayor competencia emocional
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

3.4 CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN INFANTIL

Los contenidos que se van a trabajar en la Educación Emocional deben atender a una serie de criterios de selección para llevarlos a cabo en el aula. (Bisquerra, 2010)

En primer lugar, los contenidos tienen que adaptarse a las características de los alumnos a los que va dirigido el programa, teniendo en cuenta la edad, nivel educativo, contexto, intereses, etc. A su vez, los contenidos deben ser aplicables a todo el grupo clase, atendiendo a las necesidades de todo el alumnado.

Los contenidos deben enfocarse al desarrollo de las competencias emocionales mediante actividades que faciliten los procesos de reflexión sobre las propias emociones y las de los demás.

Bisquerra (2010) considera que los contenidos deben hacer referencia a los siguientes temas:

- a) El *marco conceptual de las emociones*, que incluye conocer el concepto de emoción y los fenómenos afectivos, así como los tipos de emociones que podemos experimentar.

- b) La *Inteligencia Emocional*, un aspecto fundamental que se complementa con las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar. Se debe trabajar a través de una metodología práctica que permita abordar las cinco competencias aplicadas a las diversas emociones.
- c) Las *aplicaciones de la Educación Emocional* se pueden manifestar en diferentes situaciones relacionadas con la resolución de conflictos, la toma de decisiones, el desarrollo de la autoestima, la construcción del bienestar subjetivo, etc.

López (2005) considera que la Educación Emocional no solo se trata de llevar a cabo actividades en el aula, sino que el profesor actúe como modelo para desarrollar actitudes y formas de expresión que sean imitadas por sus alumnos.

4. GRUPOS INTERACTIVOS

4.1 COMUNIDADES DE APRENDIZAJE

Para lograr una educación de calidad es necesario que todos los agentes implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje se unan y caminen hacia la misma dirección. A partir de este planteamiento surgen las Comunidades de Aprendizaje (CA), un proyecto que fomenta el compromiso y participación para conseguir la inclusión del alumnado. (Peirats y López, 2013)

Las Comunidades de Aprendizaje es una línea de investigación que fue desarrollada por el Centro Especial de Investigación en Teorías y Prácticas Superadoras de Desigualdades (CREA) con el fin de favorecer la igualdad educativa y social mediante una transformación de los procesos educativos. Se plantean como una respuesta educativa igualitaria a una sociedad de la información para todos, en la que todos los alumnos tienen derecho a la mejor educación. (UNED, 2013)

Según Valls (2000:8) una Comunidad de Aprendizaje es:

“Un proyecto de transformación social y cultural de un centro educativo y de su entorno para conseguir una sociedad de la información para todos y todas las personas, basada en el aprendizaje dialógico, mediante una educación participativa de la comunidad, que se concreta en todos sus espacios, incluida el aula”.

Las Comunidades de Aprendizaje se alejan de las enseñanzas tradicionales y apuestan por procedimientos alternativos que ayuden a seleccionar, clasificar y valorar la información. El carácter inclusivo es su principal principio pedagógico, ya que trata de dar una respuesta educativa para la mejora de todo el alumnado, incluyendo aquellos que tengan algún tipo de necesidad educativa especial. (Peirats y López, 2013)

Autores como Elboj, Puigdemívol, Soler y Valls (2002) consideran que otros de los principios pedagógicos que caracterizan a las Comunidades de Aprendizaje son:

- *La participación* de todos los agentes educativos para conseguir una educación de calidad, que supere la exclusión social. Se implican en la planificación, realización

y evaluación de las actividades del centro. Profesores, alumnos, familias, voluntariado e instituciones del barrio se coordinan y comparten una meta común.

- *La centralidad del aprendizaje* para conseguir potenciar al máximo las capacidades de todos los alumnos sin atender a prejuicios.
- *Las altas expectativas* en la enseñanza con el fin de conseguir que los alumnos desarrollen todo su potencial. Es positivo que las personas adultas resalten el éxito de los niños para aumentar su autoestima y mejorar su rendimiento académico.
- *La evaluación del progreso de forma permanente* que permita reflexionar sobre los logros conseguidos y los posibles fallos que se puedan mejorar o cambiar.

4.2 APRENDIZAJE DIALÓGICO

El aprendizaje dialógico es el marco teórico que fundamenta las actuaciones de éxito en Comunidades de Aprendizaje. Las interacciones entre personas a través del diálogo son clave para que se produzca el aprendizaje.

Según Aubert, García y Racionero (2009), el aprendizaje dialógico se sustenta en siete principios básicos:

- a) *Diálogo igualitario*: se da entre las personas que participan en el diálogo y las aportaciones se valoran en función de la validez de los argumentos, sin tener en cuenta las relaciones jerárquicas y autoritarias establecidas.
- b) *Inteligencia cultural*: está formada por la inteligencia académica, la inteligencia práctica y la inteligencia comunicativa. Hace más hincapié en la tercera inteligencia, ya que en la vida cotidiana tendemos a resolver los problemas mediante las habilidades comunicativas.
- c) *Transformación*: la educación se basa en el cambio del contexto socio-cultural, modificando así los niveles de aprendizaje de los alumnos.
- d) *Dimensión instrumental*: el aprendizaje dialógico incluye el aprendizaje instrumental de todos los conocimientos que resultan útiles para vivir en nuestra sociedad, sin tener que oponerse al diálogo y a una educación democrática.
- e) *Creación de sentido*: supone que los alumnos den sentido a los aprendizajes en relación con las otras personas.
- f) *Solidaridad*: las prácticas democráticas se basan en las concepciones solidarias de la educación, lo que implica la búsqueda del éxito educativo de todos los alumnos, disminuyendo el fracaso escolar y la exclusión social.

- g) *Igualdad de diferencias*: la diversidad se trata de un elemento de riqueza cultural, que identifica la diferencia como un aspecto positivo.

En búsqueda de una educación igualitaria e inclusiva, se da una transformación metodológica en las aulas y se proponen los Grupos Interactivos (GI) para promover la enseñanza a través del diálogo y el trabajo cooperativo. Se trata de una estrategia didáctica enmarcada dentro del proyecto de las Comunidades de Aprendizaje (CA), que nace de la realidad social para garantizar una educación de calidad que atienda la diversidad del alumnado. (Peirats y López, 2013)

4.3 LOS GRUPOS INTERACTIVOS Y SU FUNCIONAMIENTO

Los Grupos Interactivos son una modalidad de agrupación inclusiva del aula basada en los principios del aprendizaje dialógico. Consiste en dividir la clase en pequeños grupos de cuatro o cinco niños de forma heterogénea en cuanto a género, cultura, nivel de aprendizaje, intereses, etc. (Martín, 2012)

Elboj, Puigdemívol, Soler y Valls (2002: 89) entienden los grupos interactivos como:

(...) un tipo de organización flexible del aula con el objetivo de potenciar el aprendizaje dialógico mediante un seguimiento individualizado y grupal, una estrategia didáctica más activa y motivadora, aprovechando al máximo los recursos humanos y materiales. Son grupos heterogéneos en sus capacidades, orientados a aumentar el aprendizaje del alumnado en el aula estableciendo una relación entre profesorado, voluntariado y alumnado en una red de interacciones. Todos estos cambios deberán ser analizados y evaluados periódicamente de manera que reviertan en un aumento real del aprendizaje de los niños y niñas.

Según Elboj y Gràcia (2005: 105) afirman que:

“Los Grupos Interactivos pretenden, entre otros objetivos, disminuir la competitividad y generar solidaridad, y aumentar simultáneamente el aprendizaje académico y la participación del alumnado en las clases. Los Grupos Interactivos están pensados para que el alumnado pueda recibir una educación de máxima calidad. Para ello, no se trata de sacar ciertos alumnos y alumnas de clase, sino (al revés) de introducir en el aula los recursos necesarios para que esos niños y esas niñas puedan seguir su educación con las máximas expectativas posibles”.

Ferrer (2005) recoge los principios básicos del funcionamiento de los Grupos Interactivos propuestos por CREA (2002):

- Implicación de la comunidad educativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos a través de la participación de profesores, familias y voluntarios.
- Flexibilización del tiempo y del espacio.
- Aprendizaje tanto grupal como individual.
- Seguimiento individualizado del alumno.
- Optimización de los recursos disponibles.
- Desarrollo del espíritu crítico.

Como se ha mencionado anteriormente, los grupos están formados por un número reducido de alumnos y la composición de éstos es flexible y heterogénea. Cada equipo está guiado por una persona adulta que se encarga de dinamizar la actividad. (Peirats y López, 2013)

El docente prepara tantas actividades como grupos haya, de manera que si el aula está dividida en cuatro grupos, se realizan cuatro actividades distintas dinamizadas por cuatro personas voluntarias. Cada grupo comienza la tarea, que deberá resolver de manera grupal en el tiempo estimado, entre unos 15-20 minutos aproximadamente, para que los alumnos mantengan la atención y motivación. Una vez pasado este tiempo, cada grupo cambia de mesa, y por tanto, de actividad y persona voluntaria. Se repite esta dinámica hasta que todos los grupos han realizado todas las actividades propuestas. (Martín, 2012).

4.4 EL PAPEL DEL PROFESOR, LOS VOLUNTARIOS Y LOS ALUMNOS

El profesor es el coordinador del trabajo de los grupos interactivos, ya que se encarga de repartir las actividades a los voluntarios y explicárselas. También es el responsable del control del tiempo y de dar la señal para que los grupos roten de una mesa a otra. El docente realiza el diseño de las actividades teniendo en cuenta las necesidades de los alumnos y los contenidos que se quieran trabajar. Es interesante que el docente combine diferentes tipos de actividades para conseguir la máxima atención y motivación, alternando tareas individuales con colectivas. (López, 2013)

Los voluntarios suelen ser familias o estudiantes cuyo rol es dinamizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, intentando que los alumnos resuelvan las tareas interactuando a

través de un diálogo igualitario. (Martín, 2012). El voluntario es el responsable de presentar la actividad a los miembros del grupo y su principal función es coordinar las interacciones entre el alumnado, favoreciendo el diálogo y la participación de todos. (López, 2013)

Los alumnos deben realizar la actividad propuesta, atendiendo a la explicación por parte del profesor y del voluntario y solicitando su ayuda si fuera necesario. A su vez, deben resolver la tarea conjuntamente con el resto de miembros del grupo, respetando el diálogo igualitario y ofreciendo ayuda a los compañeros que lo necesiten. (Peirats y López, 2013)

Esta nueva forma de trabajar permite que las aulas se abran a la comunidad y la escuela se convierta en una Comunidad de Aprendizaje. Las personas voluntarias coordinadas con el profesor o profesora colaboran en el desarrollo académico de los alumnos, potenciando su rendimiento con un ratio menor. (Ferrer, 2005)

Tal y como afirma López (2013), el trabajo conjunto de las familias y profesores dentro del aula se considera una actuación de éxito, ya que al haber más personas adultas, se dan más situaciones donde el alumno interactúa con los demás, generando así un incremento de su aprendizaje. La implicación de las familias da lugar a una mejora de la inclusión social y educativa, concibiendo la escuela como un espacio donde todos tengan posibilidad de dialogar y llegar a acuerdos relacionados con el éxito académico de todo el alumnado.

A continuación, en el cuadro 7 se presenta un resumen de las fases de los grupos interactivos y las funciones de cada agente educativo.

CUADRO 7. *Funciones del profesorado, alumnado y voluntariado.*

	Profesorado	Alumnado	Voluntariado
Preparación	El profesorado planifica la sesión de grupos interactivos. Prepara una actividad diferente para cada pequeño grupo, que puede realizarse en poco tiempo.		Familiares, profesorado jubilados, estudiantes universitarios, profesionales del barrio, etc., pueden ser personas voluntarias en grupos interactivos.
Organización	Se coordina con el voluntariado para que cada persona dinamice la actividad que prefiera. Se decide conjuntamente.	Conoce el funcionamiento de los grupos. Se distribuye en grupos, tal y como se haya acordado con el profesorado. Se entusiasma con la participación del voluntariado.	El voluntario conoce la actividad que va a dinamizar. Se coordina con el profesor para llevarla a cabo con éxito.
Realización	El profesor no es responsable de ningún grupo, sino que coordina y observa la clase, resuelve dudas y problemas de los grupos.	Está distribuido en grupos heterogéneos. Todo el equipo resuelve la actividad mediante el diálogo. Aquel que termina antes, ayuda a otro niño. Cuando acaba el tiempo, el grupo cambia de actividad y de voluntario.	Dinamiza y promueve las interacciones del alumnado. Asegura que todos los alumnos participen en la actividad y resuelvan con éxito la tarea. Promueve la ayuda y la solidaridad entre iguales.

Corrección	Propone el tiempo de corrección y decide con el voluntariado el momento en que realizará la corrección de la actividad.	La actividad puede ser corregida al final de cada grupo, antes de pasar al siguiente. El alumnado es el protagonista de la corrección de la actividad. También puede realizarse en la siguiente clase.	Puede dinamizar la corrección de la actividad en el caso de que ésta se realice en el grupo interactivo.
Evaluación	Incluye las aportaciones y los conocimientos del voluntariado en la evaluación.		Ofrece sus valoraciones al profesorado para realizar la evaluación. Puede anotar sus observaciones durante la actividad.

Fuente: página web oficial de comunidades de aprendizaje (<http://utopiadream.info/ca/>)

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1 CONTEXTO DEL CENTRO

Ubicación: el Colegio se encuentra situado en la C/ Santa Inés, 1 entre las calles Conde Aranda y Boggiero. Por lo tanto, en el llamado Casco Histórico de la ciudad de Zaragoza.

Viviendas: por tratarse de un barrio antiguo, la mayoría de sus casas son viejas y necesitadas de reforma, aunque se van construyendo sobre los solares existentes otro tipo de viviendas. Calles estrechas, con poca iluminación y con descuidos notables en su higiene. En bastantes ocasiones comparten varias familias la misma vivienda, con todo lo que esta circunstancia lleva consigo.

Población: en su mayoría son inmigrantes, de etnia gitana y familias con escasos medios económicos.

Nivel de estudios: en general muy bajo, aunque los sudamericanos que van llegando tienen en general estudios medios y algunos estudios superiores.

Trabajo: presentan una gran variedad, muchos tienen dificultades para acceder a un puesto de trabajo por no estar en situación legalizada o por otras causas, en algunos casos, viven de la caridad o del trabajo de las mujeres que se emplean en tareas domésticas. Algunos tienen unos pequeños puestos en el Rastro y otro grupo trabaja en la construcción, la mayoría eventuales.

Idioma: los gitanos y sudamericanos hablan español; hay muchos africanos cuya lengua es el árabe, pero vienen de diversas regiones y son muy variados los dialectos que hablan. Hay un buen número de portugueses. Se van incorporando alumnos de Europa del Este; rumanos, búlgaros, ucranianos; también algunos chinos.

Religión: los de habla española y muchos guineanos son católicos. Los africanos suelen ser musulmanes. También los hay ortodoxos, adventistas, testigos de Jehová y de otras religiones.

Por las características de la mayoría del alumnado que acude al centro, y por el alto porcentaje de inmigrantes que tiene, casi todos los alumnos tienen necesidades educativas especiales derivadas de situaciones personales, culturales y sociales desfavorecidas y/o que manifiestan graves dificultades de adaptación escolar.

Son alumnos que presentan alguna o varias de estas características:

- Tienen dificultades de integración derivadas de una escolarización tardía. Algunos de los niños inmigrantes, sobre todo, subsaharianos (vienen ya para ser escolarizados por edad en E.S.O, E.Primaria o Infantil y la mayoría de ellos no han ido a la escuela en su país).
- Presentan dificultades de una escolarización irregular. Algunos de los niños de etnia gitana y gitano-portuguesa, presentan un alto grado de absentismo escolar, por ser hijos de temporeros se incorporan al centro en noviembre, después de la época de vendimia. Por no tener trabajos estables, cambian frecuentemente de domicilio, y tardan tiempo en escolarizar de nuevo a sus hijos. También realizan frecuentemente viajes al país de origen, permaneciendo temporadas largas.
 - a) Tienen graves dificultades de adaptación escolar.
 - b) Pertenecen a minorías étnicas o culturales.
 - c) Tienen un desconocimiento o conocimiento insuficiente de la lengua castellana.

Algunos de estos alumnos con el apoyo y la enseñanza individualizada son capaces de ir superando estas dificultades e ir adquiriendo el nivel curricular correspondiente, otros, arrastran el desfase curricular durante toda su escolarización.

1.2 CONTEXTO DEL AULA

La clase de 3º de Infantil está compuesta por 22 alumnos de 5-6 años, 11 son niños y 11 niñas. La mayoría del alumnado es de nacionalidad árabe y etnia gitana, aunque también hay tres alumnos senegaleses y dos sudamericanos. De esta manera, se considera un grupo muy heterogéneo debido a la multiculturalidad existente en el aula.

Las características cognitivas son las adecuadas a la edad, aunque existen diferentes ritmos de aprendizaje y los alumnos más avanzados ayudan a los que tienen más dificultades.

En cuanto al desarrollo lingüístico, cabe destacar el caso de una alumna que estuvo escolarizada dos meses en 2º de Infantil y después se fue a vivir a su país de origen. Cuando estaba terminando el curso escolar, la niña volvió al centro y se mostraba tímida y con dificultades de expresión. Actualmente, ha mejorado mucho el lenguaje y se muestra resuelta y participativa para realizar las tareas.

También hay una niña procedente de Marruecos que ha llegado nueva este curso y tiene dificultades con el castellano. Le cuesta expresarse de forma oral, ya que posee un escaso vocabulario. La maestra intenta estimular su lenguaje y apoya las explicaciones con soporte visual para mejorar su comprensión.

Respecto a las características sociales del grupo-clase, los alumnos empiezan a mantener relaciones con sus compañeros y se forman grupos según sus preferencias. Por lo general, no se trata de una clase problemática y no suelen darse conflictos en el aula.

Las características afectivas de los alumnos se ven influenciadas por sus situaciones familiares. La mayoría de alumnos tienen familias con muchos hermanos y las madres son las que se encargan del cuidado de todos sus hijos, mientras que los padres trabajan. En el aula se encuentran algunos niños con situaciones familiares complicadas como: separaciones conflictivas, madre con depresión, padre en la cárcel por malos tratos...

2. OBJETIVOS

Los objetivos de este Programa están dirigidos al desarrollo de las cinco competencias emocionales. Por ello, a continuación se presenta una tabla que refleja los objetivos que se van a trabajar en cada bloque.

BLOQUES	OBJETIVOS
Bloque I. Conciencia Emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar diferentes expresiones emocionales. - Expresar emociones a partir de situaciones reales. - Utilizar un vocabulario emocional adecuado. - Imitar diferentes emociones a través de la expresión corporal y gestual.

Bloque II. Regulación Emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar situaciones reales en las que se experimente ciertas emociones. - Identificar estrategias personales para regular las emociones. - Desarrollar técnicas de relajación.
Bloque III. Autonomía emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar cualidades de uno mismo a nivel físico y personal. - Reconocer los gustos y preferencias personales. - Identificar las cualidades de los compañeros de clase.
Bloque IV. Habilidades socio-emocionales	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la comunicación expresiva y receptiva. - Mostrar una actitud asertiva. - Identificar estrategias para la resolución de conflictos.
Bloque V. Habilidades de vida	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar situaciones agradables y desagradables de la vida cotidiana. - Expresar cómo es el hogar donde viven y cómo les hace sentir. - Identificar los sentimientos hacia el colegio.

3. CONTENIDOS

Una vez establecidos los objetivos que se quieren conseguir, se definen los contenidos que se van a trabajar, dividiéndolos en tres tipos de contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales. En la siguiente tabla se recogen los contenidos por bloques.

BLOQUES	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Bloque I. Conciencia emocional	Las emociones: tristeza, alegría, miedo, ira, sorpresa.	Utilización de vocabulario emocional para identificar las emociones. La imitación de expresiones faciales y corporales.	Valoración positiva de la expresión de emociones.
Bloque II. Regulación Emocional	El control de las emociones en uno mismo: miedo, tristeza y enfado. Estrategias para la regulación emocional: técnica de la tortuga y relajación.	Identificación de estrategias para regular las emociones. Experimentación de la relajación a través de la respiración, la música... Verbalización de situaciones reales.	Valoración positiva de la necesidad de buscar estrategias para regular las emociones.
Bloque III. Autonomía emocional	Las cualidades propias y ajenas. Los gustos y preferencias. Las diferencias entre las personas.	Expresión de cualidades físicas y personales. Descripción de los gustos y preferencias. Identificación de cualidades positivas de los compañeros.	Valoración positiva de las cualidades de uno mismo y las diferencias entre las personas.
Bloque IV. Habilidades socio-emocionales	El trabajo en grupo. Las diferentes formas de resolver un problema.	Realización de un trabajo cooperativo. Identificación de conductas asertiva. Resolución de problemas cotidianos.	Actitud de respeto hacia los compañeros. Actitud positiva ante la resolución de problemas de la vida cotidiana.
Bloque V. Habilidades de vida	Las actividades diarias. El hogar. El colegio: cosas positivas y negativas.	Identificación de las situaciones agradables y desagradables. Expresión de emociones sobre el hogar y el colegio.	Valoración positiva sobre las situaciones de la vida cotidiana. Valoración positiva del colegio.

4. METODOLOGÍA

El Programa de Educación Emocional que voy a llevar a cabo se basa en la metodología de Grupos Interactivos explicada anteriormente. Es una nueva forma de organización de las aulas que ponen en práctica en el Colegio Nuestra Señora del Carmen y San José desde hace un año. Se trata de una propuesta innovadora que pretende maximizar el aprendizaje de los alumnos y aumentar la participación de las familias como voluntarios.

Además, el Programa se centra en un enfoque globalizado y activo para la construcción de aprendizajes emocionales significativos y funcionales. Los niños deben partir de sus conocimientos previos, necesidades e intereses personales para crear experiencias emocionales que puedan aplicarse a otros contextos. Por ello, se tendrá en cuenta la diversidad del alumnado y las características individuales de cada uno. (López, 2008)

Se pretende establecer un clima de confianza que permita que los niños desarrollen las competencias emocionales, compartiendo sus experiencias, ideas y conocimientos mediante una actitud positiva y de respeto hacia sus iguales.

En cuanto a la organización de los Grupos Interactivos, el aula estará dividida en cuatro pequeños grupos heterogéneos realizados por la maestra, de forma que cada grupo estará compuesto por 5 o 6 alumnos. Cada voluntario se sentará en una mesa con un grupo para realizar una tarea y una vez pasados los 20 minutos, la profesora dirá “cambio” en voz alta. Los alumnos rotarán en el sentido de las agujetas del reloj y cambiarán de actividad hasta que todos los grupos pasen por las cuatro mesas.

Es necesario que todos los agentes implicados conozcan los aspectos organizativos para el correcto funcionamiento de los Grupos Interactivos. En este caso, tanto voluntarios como alumnos ya han trabajado con esta metodología durante el curso anterior, por lo que solamente habrá que recordarles las normas básicas.

En las sesiones de Grupos Interactivos, se realizarán diferentes tipos de actividades que girarán en torno a cuatro temas: matemáticas, lectoescritura, plástica e inteligencia emocional. En ésta última se llevarán a cabo las actividades del Programa de Educación Emocional, en las que cada día se trabajará una competencia emocional. El resto de actividades estarán planificadas previamente por la maestra, intentando combinar fichas, juegos y tareas con materiales manipulativos.

5. TEMPORALIZACIÓN

La realización del Programa de Educación Emocional tendrá una duración de 7 semanas, teniendo en cuenta el calendario escolar. Las actividades se llevarán a cabo los martes y los jueves, ya que son los días en los que la clase de 3º de Infantil tiene programado los Grupos Interactivos.

La sesión de Grupos Interactivos la realizan por la tarde, con una duración de 1 hora y media. De esta manera, las actividades durarán 20 minutos aproximadamente.

El Programa está compuesto por un total de 15 actividades, estructuradas en cinco bloques que corresponden a las competencias emocionales.

A continuación se presenta la secuenciación de las actividades por bloques:

Bloque I. Conciencia emocional
1. El dado de las emociones. 2. Expresiones emocionales. 3. La varita mágica.
Bloque II. Regulación emocional
4. Manejar las emociones. 5. La técnica de la tortuga. 6. Aprendo a relajarme.
Bloque III. Autonomía emocional
7. Autorretrato. 8. El espejo mágico. 9. Mi estrella.
Bloque IV. Habilidades socio-emocionales
10. Dibujo cooperativo. 11. Resolvemos el problema. 12. Somos asertivos.
Bloque V. Habilidades de vida
13. El semáforo. 14. Donde yo vivo. 15. Nuestro colegio.

6. EVALUACIÓN

Para evaluar el Programa de Educación Emocional propuesto, se plantean 3 tipos de evaluación:

Evaluación del profesor

La tutora rellenará un cuestionario al finalizar cada sesión para evaluar los aspectos positivos y negativos de la actividad propuesta. El objetivo de este tipo de evaluación es reflexionar sobre la práctica para valorar aquellos aspectos que se pueden cambiar o mejorar.

Evaluación del voluntario

Se propone una evaluación basada en la observación directa de las actividades a través del registro de las conductas de los alumnos. Este registro se llevará a cabo mediante una escala de estimación que recogerá los criterios de evaluación. Se tratará de una evaluación individual para cada alumno con el fin de comprobar si se han cumplido los objetivos propuestos. En este caso, este programa será puesto en práctica por mí, ya que participo como voluntaria en los Grupos Interactivos del colegio. Por lo tanto, seré la responsable de la realización de las actividades propuestas.

De esta forma, cuando finalicen las actividades de cada bloque, se evaluará a los alumnos mediante la escala de estimación en la que tendré que marcar una “X” en la casilla correspondiente. Además, se podrá completar este registro con anotaciones rellenando la casilla “Observaciones”.

Evaluación de los alumnos

Para complementar las dos evaluaciones anteriores, se realizará un análisis de las actividades por parte de los alumnos. Al finalizar cada actividad, se les entregará una hoja en la que tendrán que poner un gomet para indicar si les ha gustado mucho, un poco o nada.

7. ACTIVIDADES

Las actividades están basadas en las propuestas por GROU (2009) y López (2008, 2012)

ACTIVIDAD 1

Nombre: “EL DADO DE LAS EMOCIONES”

Bloque: Conciencia emocional.

Objetivos:

- Identificar las emociones básicas.
- Utilizar un vocabulario adecuado.
- Imitar expresiones faciales de tristeza, alegría, miedo.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Dado con dibujos de seis emociones diferentes.

Desarrollo de la actividad:

Los niños estarán sentados en la mesa y el voluntario les mostrará un dado, en el que cada cara representa una emoción distinta mediante un dibujo. Un niño cogerá el dado y lo tirará, diciendo qué representa el dibujo. Una vez que ha dicho el nombre correcto de la emoción, tendrá que imitarlo poniendo la cara correspondiente.

Se pasa el dado a otro compañero y se repite la dinámica de la actividad hasta que todos los miembros del grupo han participado.

Al finalizar, el voluntario preguntará a los niños que piensen qué situaciones les provocan esas mismas caras. Respetando los turnos, los alumnos contarán sus experiencias y explicarán qué situaciones les hacen sentir feliz, triste, etc.

ACTIVIDAD 2

Nombre: “EXPRESIONES EMOCIONALES”

Bloque: I. Conciencia emocional.

Objetivos:

- Reconocer las emociones que reflejan distintos dibujos.
- Expresar gráficamente los diferentes estados de ánimo.
- Imitar diferentes estados emocionales a través del cuerpo y de la cara.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Lámina con un dibujo de cuatro personas con diferentes expresiones emocionales.
- Lápices.
- Pinturas de colores.

Desarrollo de la actividad:

Los niños estarán sentados en la mesa y el voluntario les mostrará una lámina que contiene cuatro figuras humanas, cada una con una expresión corporal diferente pero sin expresión facial, ya que la cara está vacía.

El voluntario reproducirá la expresión corporal de cada dibujo y los niños tendrán que imitarla con su cuerpo. A continuación, debatirán en grupo sobre la expresión facial que puede tener cada personaje. Se pueden dar pistas de las emociones que vive cada personaje narrando una pequeña historia que ayude a reflejar el estado de ánimo que experimenta. Por ejemplo:

“¿Qué hay en este dibujo? Este niño se llama Juan y le gusta mucho ir al parque los domingos, se lo pasa muy bien con sus hermanos. ¿Cómo se sentirá? (Contento/feliz).

Para finalizar, los niños completarán la lámina de forma individual, dibujando la expresión facial de cada figura.

ACTIVIDAD 3

Nombre: “LA VARITA MÁGICA”

Bloque: I. Conciencia emocional.

Objetivos:

- Identificar las emociones de los dibujos.
- Imitar diferentes emociones a través de la expresión corporal y gestual.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Láminas de dibujos.
- Varita mágica.
- Bolsa.
- Papeles con los nombres de las emociones.

Desarrollo de la actividad:

El voluntario les mostrará a los alumnos una bolsa de colores que contiene unas láminas con un dibujo de un niño que reflejan diferentes emociones. También tendrá una varita mágica, con la que transformará el estado emocional de los alumnos, cambiando su expresión corporal y facial.

Mediante la consigna “una, dos y tres”, un niño tendrá la varita mágica y transformará el estado de ánimo de otro alumno, que tendrá que imitar la expresión que haya en la lámina. Los demás, tendrán que adivinar de qué estado emocional se trata.

Después, se aumentará la dificultad y en la misma bolsa se meterán papeles con los nombres escritos de las emociones y un niño cogerá un papel al azar. Tendrá que leerlo en silencio, si es necesario con ayuda del voluntario, y representar una situación en la que pueda darse esa emoción. Entre todos, debatirán sobre cuál es la emoción que está imitando.

ACTIVIDAD 4

Nombre: “MANEJAR LAS EMOCIONES”

Bloque: II. Regulación emocional.

Objetivos:

- Identificar situaciones que provoquen ciertas emociones.
- Buscar estrategias para regular las emociones.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Ejemplos de situaciones.

Desarrollo de la actividad:

Los niños estarán sentados en la mesa y el voluntario les contará diferentes ejemplos de situaciones en los que los personajes se sienten tristes, enfadados o asustados. Se pretende que los alumnos reconozcan las emociones de esas situaciones y propongan estrategias que les ayuden a superar ese estado de ánimo.

Entre todos, buscarán formas de canalizar las emociones negativas y contarán experiencias de situaciones similares que hayan vivido. Algunas de las técnicas para aprender a regular las emociones pueden ser: hablar sobre aquello que le desagrada, respirar tranquilamente, cantar canciones, pintar dibujos, etc.

ACTIVIDAD 5

Nombre: “LA TÉCNICA DE LA TORTUGA”

Bloque: II. Regulación emocional.

Objetivos:

- Identificar estrategias para regular las emociones.
- Conocer la técnica de la tortuga.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Cuento de la tortuga.

Desarrollo de la actividad:

El voluntario les leerá el cuento de la tortuga para explicarles una técnica de regulación emocional. Cuando hayan acabado, les hará preguntas sobre la historia: “¿qué le pasaba a Tortuguita?, ¿cómo se sentía?, ¿qué hizo para solucionarlo?”. Entre todos, repasarán los pasos que utilizaba la tortuga protagonista para relajarse y pensar sobre sus actos.

A continuación, hablarán sobre las estrategias que utilizan ellos cuando experimentan emociones negativas. A partir de sus experiencias, explicarán a sus compañeros algunas situaciones en las que han vivido emociones desagradables y qué han hecho para controlarlas. ¿Qué hago cuando siento miedo, tristeza o rabia?

ACTIVIDAD 6

Nombre: “APRENDO A RELAJARME”

Bloque: II. Regulación emocional.

Objetivos:

- Identificar estrategias para regular las emociones
- Controlar las emociones a través de la relajación.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Reproductor de música y canciones de relajación.
- Una esterilla por cada alumno.
- Una tela.
- Pelotas pequeñas.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad se llevará a cabo fuera del aula para conseguir un ambiente tranquilo y silencioso. En el suelo habrá una esterilla cada niño, distribuidas por todo el espacio. El voluntario pedirá a los alumnos que se tumben boca arriba y que cierren los ojos. Mientras, sonará música tranquila de fondo.

Cuando estén relajados, el voluntario les explicará con voz suave lo que tienen que hacer. “Vamos a respirar lentamente, nos hinchamos y nos deshinchamos como si fuéramos un globo. Vamos a coger el aire por la nariz...aguantamos la respiración tres segundos y soltamos el aire por la boca despacito. Vamos a respirar de nuevo, cogemos el aire por la nariz...hincha el globo todo lo que puedas y aguanta el aire tres segundos...uno, dos, y tres. Ahora soltamos por la boca, poco a poco, notamos como el globo se va deshinchando...”

Después de hacer el ejercicio de respiración, los alumnos seguirán tumbados con los ojos cerrados y tendrán que imaginar algo que les guste mucho hacer: ir al campo, jugar en el parque, etc. El voluntario irá guiándoles con pequeñas historias: “Imaginad que hace un día soleado y estáis en el campo, tumbados sobre la hierba. Se oyen los pájaros cantar y el sonido de las hojas de los árboles. Ahora somos una mariposa, desplegamos las alas y volamos hasta esa flor tan bonita.” Mientras el voluntario les está hablando, les irá pasando una tela por encima de ellos para que se relajen, haciendo suaves movimientos.

A continuación, les pedirá que se incorporen lentamente y se pongan en parejas para hacer un masaje. Un niño se tumbará y el otro le dará un masaje con pelotas pequeñas, realizando movimientos circulares por la espalda. Luego se cambian los roles.

Para finalizar, se sentarán en círculo y hablarán de cómo se han sentido, si se han relajado, si les ha gustado, etc. El voluntario explicará la importancia de la relajación cuando nos sentimos nerviosos, enfadados...

ACTIVIDAD 7

Nombre: “AUTORRETRATO”

Bloque: III. Autonomía emocional.

Objetivos:

- Expresar las cualidades de uno mismo a nivel físico y personal.
- Valorar nuestras propias cualidades y las de los demás.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Fotos de diferentes niños.
- Lámina de un cuadro.
- Pinturas de colores.
- Lápices.

Desarrollo de la actividad:

Los niños estarán sentados en la mesa y el voluntario les enseñará fotos de diferentes niños: mayores o pequeños, con el pelo rizado o liso, con la piel blanca o más oscura, etc. Les preguntará si los niños son iguales, y entre todos, explicarán las diferencias que encuentran entre unos y otros. Llegarán a la conclusión de que aunque seamos diferentes, todos somos únicos y especiales.

A continuación, el voluntario le entregará una lámina a cada alumno y les explicará que tienen que hacer un autorretrato. Les pedirá que se dibujen a sí mismos, reflejando las cualidades físicas de cada uno.

Cuando hayan terminado el cuadro, cada alumno enseñará su dibujo y lo explicará al resto de compañeros. Además, tendrán que decir alguna cualidad personal que los defina. Por ejemplo: “Éste es Pablo, tiene 5 años, es moreno y tiene los ojos marrones. Es alegre y simpático”.

ACTIVIDAD 8

Nombre: “EL ESPEJO MÁGICO”

Bloque: III. Autonomía emocional.

Objetivos:

- Expresar las cualidades personales de uno mismo.
- Valorar nuestras propias cualidades y las de los demás.
- Reconocer los gustos y preferencias.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Un espejo.

Desarrollo de la actividad:

Los alumnos estarán sentados en la mesa y el voluntario les enseñará un espejo. Les explicará que es un espejo mágico, en el que tendrán que mirarse y decir: “Espejo, espejito...dime qué es lo que más te gusta de mí”.

El voluntario hará una prueba para que vean cómo se juega. Se mirará al espejo y dirá: “Espejo, espejito...dime qué es lo que más te gusta de mí” y se pondrá el espejo en el oído y les dirá a los alumnos: “El espejo me ha dicho que lo que más le gusta de mí es...” Dirá alguna cualidad cercana a los alumnos, como “dibujo bien”, “sé cantar muchas canciones”, “leo en casa”...

A continuación, empezará el juego el alumno que esté a la derecha del voluntario y tendrá que decir cualidades positivas de sí mismo. El alumno pasará el espejo a su otro compañero y se repite la dinámica hasta que todos hayan participado.

Para finalizar, para conocer más a los compañeros, el voluntario les preguntará por los gustos y preferencias de cada uno: qué es lo que más les gusta hacer, cuál es su comida favorita, a qué les gusta jugar, etc. Los alumnos compartirán sus gustos y lo pondrán en común con los demás compañeros, respetando las preferencias de cada uno.

ACTIVIDAD 9

Nombre: “MI ESTRELLA”

Bloque: III. Autonomía emocional.

Objetivos:

- Identificar las cualidades de los compañeros de clase.
- Desarrollar una valoración positiva de las diferencias.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Lámina con una estrella.
- Fotografías de los alumnos.
- Pegamento.
- Pinturas de colores.

Desarrollo de la actividad:

Los niños se sentarán en la mesa y el voluntario les mostrará fotografías de los miembros del grupo. Cada alumno tendrá que coger una fotografía que no sea la suya, y de uno en uno, hablarán de estas personas: quién es, qué cualidades me gustan de ella, etc. Se trata de que todos los alumnos piensen aspectos positivos de sus compañeros.

Después, se les dará una lámina con una estrella dibujada y tendrán que pegar en el centro la fotografía del niño que les haya tocado. En las puntas de la estrella, los alumnos tendrán que escribir o dibujar los aspectos nombrados previamente. El voluntario les puede ayudar a escribir las palabras con ayuda de un modelo.

Finalmente, cada niño le entregará la estrella al compañero que le corresponda, que se la llevará a su casa de regalo.

ACTIVIDAD 10

Nombre: “DIBUJO COOPERATIVO”

Bloque: IV. Habilidades socio-emocionales.

Objetivos:

- Fomentar la socialización y las relaciones entre los alumnos.
- Respetar y valorar el trabajo individual de los alumnos.
- Desarrollar la comunicación expresiva y receptiva.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Un folio por grupo.
- Pinturas de colores.

Desarrollo de la actividad:

La cooperación es una de las habilidades sociales básicas que hace referencia a la capacidad de colaborar con los demás para lograr un objetivo común. Para ello, deberán utilizar la comunicación para expresar sus propias ideas y escuchar la de sus compañeros.

En esta actividad, los alumnos estarán sentados en la mesa y el voluntario les pedirá que realicen un dibujo de su “escuela ideal” entre todos mediante la técnica del folio giratorio. Esta técnica consiste en que un miembro del equipo empieza a realizar una parte de la tarea propuesta en un “folio giratorio” y después, lo pasa al que tiene al lado siguiendo las agujas del reloj. Se repite la dinámica hasta que todos han participado, pudiendo realizar varias vueltas.

Cuando un miembro del equipo realiza su parte del dibujo, los demás tienen que estar atentos, ayudarle, corregirle, darle ideas...ya que todos son los responsables de la producción final del equipo.

Al finalizar, el equipo analizará si han trabajado de manera eficiente, valorando los aspectos que pueden mejorar.

ACTIVIDAD 11

Nombre: “RESOLVEMOS EL PROBLEMA”

Bloque: IV. Habilidades socio-emocionales.

Objetivos:

- Identificar diferentes maneras de resolver un problema.
- Desarrollar la comunicación expresiva y receptiva.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Láminas con dibujos de situaciones problemáticas.

Desarrollo de la actividad:

Los alumnos estarán sentados en la mesa y el voluntario mostrará una de las láminas con el dibujo de un conflicto. Entre todos, leen la frase que pone y dialogan sobre lo que ha podido pasar en esa situación. Se pueden utilizar las siguientes preguntas: “¿Qué creéis que pasa en este dibujo?, ¿cómo se sienten los personajes?, ¿cómo lo pueden solucionar?, ¿alguna vez os ha pasado algo parecido?...”

Todos los miembros del grupo tendrán que dar su opinión y buscar una solución común para resolver el problema planteado. El voluntario apuntará la solución en una hoja y pasará a la siguiente lámina.

Cuando hayan acabado las láminas, los alumnos tendrán que pensar algún ejemplo de conflicto que les haya pasado recientemente y decir cómo lo solucionaron.

ACTIVIDAD 12

Nombre: “SOMOS ASERTIVOS”

Bloque: IV. Habilidades socio-emocionales.

Objetivos:

- Desarrollar la comunicación expresiva y receptiva.
- Fomentar una actitud asertiva.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Ejemplos de situaciones y posibles soluciones.

Desarrollo de la actividad:

La asertividad es la manera de comportarse con los demás sin mostrar una actitud agresiva o pasiva. La persona asertiva es capaz de expresar sus ideas y defiende sus derechos, respetando los pensamientos y sentimientos de los demás. Al ser un concepto complejo, se trabajará mediante ejemplos de situaciones, sin ampliar en la definición de los diferentes tipos de conducta: asertiva, pasiva y agresiva.

Para ello, el voluntario les explicará una serie de situaciones de la vida cotidiana y las posibles maneras de actuar. Entre todos, tendrán que elegir cuál es la reacción más adecuada ante una situación que nos desagrada.

Al finalizar, el voluntario les propondrá que reflexionen sobre las siguientes preguntas: “¿Os ha pasado alguna vez algo parecido?, ¿cómo has reaccionado?, ¿crees que esa ha sido la manera correcta de actuar?, ¿cómo te has sentido?, ¿cómo se habrá sentido la otra persona?...”

ACTIVIDAD 13

Nombre: “EL SEMÁFORO”

Bloque: IV. Habilidades de vida.

Objetivos:

- Identificar situaciones agradables y desagradables de la vida cotidiana.
- Mostrar una actitud positiva en las interrelaciones con los demás.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Círculos verdes, amarillos y rojos hechos con cartulina.
- Lámina con el significado de los colores.

Desarrollo de la actividad:

Los niños estarán sentados en la mesa y el voluntario les dará a cada alumno tres círculos: verde, amarillo y rojo. Les explicará el significado de cada color y en medio de la mesa dejará un dibujo recordatorio con los tres colores.

El simbolismo de los colores será el siguiente:

- Verde: situación que puede ser agradable.
- Amarillo: situación dudosa, que puede ser molesta o agradable.
- Rojo: situación desagradable o que puede causar molestia.

A continuación, el voluntario les presentará una serie de situaciones de la vida cotidiana, unas agradables y otras molestas. Cada vez que escuchen una situación, los alumnos tendrán que decidir qué les provoca, sacando el círculo con el color correspondiente.

Una vez que todos los miembros del grupo hayan sacado los círculos, cada uno explicará las razones por las que ha elegido ese color. Entre todos, pensarán alguna situación parecida que hayan vivido, explicando cómo se han sentido.

Algunas de las situaciones pueden ser:

- Un compañero que se cuele en la fila.
- Dejar alguna cosa a un compañero.
- Compartir el almuerzo.
- Romper un juguete.
- Invitar a una fiesta de cumpleaños.
- Dar las gracias cuando se recibe ayuda.
- Perder la mochila.

Durante la actividad, es interesante trabajar las relaciones entre los compañeros de clase, poniendo ejemplos de situaciones reales vividas en el colegio.

ACTIVIDAD 14

Nombre: “DONDE YO VIVO”

Bloque: V. Habilidades de vida.

Objetivos:

- Expresar cómo es el hogar donde viven y cómo les hace sentir.
- Compartir vivencias y experiencias emocionales de su entorno más cercano.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Fotografías de casas.
- Folios.
- Pinturas de colores.

Desarrollo de la actividad:

Los alumnos estarán sentados en la mesa y el voluntario les mostrará fotografías sobre diferentes tipos de casas y les preguntará qué es y quién podría vivir ahí. Con ello, invitará a los niños a que hablen de su hogar y les hará algunas preguntas relacionadas: “¿Cómo es vuestra casa?, ¿con quién vivís?, ¿cómo es vuestra habitación?, ¿cuál es vuestro juguete favorito?, ¿qué es lo que más os gusta de vuestra casa?...”

Después, hablarán de cómo les hace sentir su hogar y sus familias, compartiendo algunas situaciones que les gusten y sean agradables para ellos.

Para finalizar, el voluntario les pedirá a los alumnos que realicen un dibujo de forma individual que refleje su hogar y lo que les hace sentir.

ACTIVIDAD 15

Nombre: “NUESTRO COLEGIO”

Bloque: V. Habilidades de vida.

Objetivos:

- Identificar los sentimientos hacia el colegio.
- Expresar las cosas positivas y negativas del colegio.

Temporalización: 20 minutos.

Recursos personales:

- Un voluntario.

Recursos materiales:

- Hoja con tabla de cosas que nos gustan/no nos gustan del colegio.

Desarrollo de la actividad:

Los niños estarán sentados y el voluntario les hará preguntas relacionadas con el colegio con el fin de tomar conciencia de las cosas que les agradan y las que no. Por ejemplo: “¿Qué hacéis en el colegio?, ¿para qué venís al colegio?, ¿qué podéis aprender aquí?, ¿qué es lo que más os gusta y lo que menos?, ¿cómo os sentís viniendo al colegio?...”

Después, les preguntará sobre aquellas cosas que les gustan y que no les gustan del colegio, de forma que, los alumnos, con ayuda del voluntario, irán anotando en una tabla todas las aportaciones realizadas por sus compañeros.

CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

Tras la realización de este trabajo he podido reflexionar sobre algunos aspectos de mi labor como futura docente, ya que me ha ayudado a entender la importancia que tiene la Educación Emocional en los niños.

Las emociones y los sentimientos están presentes cada día, por lo que es necesario que se trabajen en el aula para que el niño forme su personalidad y se integre en la sociedad. Nuestra función como maestros es ayudar a que los niños expresen sus emociones, para así poder gestionarlas. Para ello, debemos hacer de la escuela un espacio donde se valore la expresión de las emociones, ya sean positivas o negativas, y que los alumnos se sientan seguros para poder experimentarlas de forma natural.

Los docentes que trabajen la Educación Emocional en sus aulas, deben estar formados previamente en el tema para poder fundamentar su práctica educativa. Además, la actitud que se transmite a los alumnos es muy relevante, ya que imitarán las conductas que observen en sus modelos de referencia.

Como he dicho anteriormente, las emociones se deben educar desde los primeros años de vida para permitir una mejor adaptación al medio. Sin embargo, considero que la Educación Emocional se trata de un proceso continuo y permanente que se debe desarrollar a lo largo de toda nuestra vida, permitiendo establecer una armonía entre nuestros sentimientos y conocimientos con el fin de alcanzar el bienestar.

El Programa de Educación Emocional que se propone no pretende ser un programa aislado en el que solo se trabaje en las sesiones programadas. Las emociones están en el día a día del aula y cualquier momento puede ser bueno para trabajarlas. Cuando se da un conflicto es una oportunidad para que los alumnos se sienten en la asamblea y hablen de sus emociones.

Este Programa se compone de cinco bloques, que corresponden a las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida. El motivo de dividir las sesiones en estos bloques es porque de esta forma no nos dejamos ninguno de los aspectos de la Educación Emocional sin trabajar. La mayoría de veces nos centramos en actividades de

expresión de emociones y nos olvidamos de todo lo relacionado con las habilidades sociales, autoestima, etc.

En cuanto a los aspectos novedosos, he de destacar la metodología de los Grupos Interactivos, ya que considero que es una forma innovadora para atender la diversidad del aula. Por mi experiencia como voluntaria el curso anterior, puedo afirmar que esta estrategia organizativa permite trabajar en pequeños grupos, dándose una aceleración del aprendizaje de los alumnos.

Bajo mi punto de vista, creo que los Grupos Interactivos aumentan la participación de todos los alumnos y favorecen las interacciones entre los compañeros. Es cierto que es una metodología que se está poniendo de moda en la actualidad, pero esto no quiere decir que sea la única que sirva con todos los alumnos. Cada clase es diferente y tiene unos ritmos de aprendizaje diferentes, por lo que cada una necesitará un tipo de metodología que se adapte a sus características para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de todos.

Además, a lo largo de la elaboración de este trabajo, he podido contemplar los siguientes aspectos positivos y negativos:

En cuanto a los puntos fuertes, uno de ellos ha sido la posibilidad de formarme como futura maestra, ya que gracias a este trabajo he podido investigar sobre la Educación Emocional, un tema que considero fundamental para la etapa de Educación Infantil. A su vez, me ha permitido reflexionar sobre la importancia de desarrollar todas las competencias emocionales en nuestros alumnos a través del diálogo. En definitiva, este trabajo me ha ayudado tanto a nivel profesional como personal.

Por otro lado, también puedo destacar algunos puntos débiles del trabajo, en el que una de las limitaciones es que no se ha podido poner en práctica debido a cuestiones ajenas a mi persona. La planificación de los Grupos Interactivos del colegio estaba programada para empezar en diciembre pero se ha retrasado por la falta de coordinación de los voluntarios en todos los cursos. De esta manera, no puedo tener una valoración de los resultados obtenidos que me permitan reflexionar sobre la efectividad del programa.

Otra de las dificultades encontradas en la elaboración del trabajo es la gran cantidad de material bibliográfico existente sobre este tema, ya que requiere mayor trabajo realizar una síntesis de las aportaciones más relevantes.

Por último, como conclusión personal, considero que es necesario que los docentes conozcamos el contexto del centro y del aula para poder fundamentar nuestra práctica, diseñando actividades y materiales que se adapten a las características de los alumnos, sacando el máximo partido de los recursos disponibles.

Hoy en día, ponemos etiquetas a los niños, centrándonos en los aspectos negativos y olvidándonos de sus capacidades. Por ello, creo que es fundamental aprender a entender la diversidad y multiculturalidad del alumnado como algo natural y enriquecedor de este proceso de enseñanza-aprendizaje, dejando de lado los prejuicios que puedan existir y centrándonos únicamente en lo que importa, nuestros alumnos.

Detrás de cada niño, existe una historia, una situación familiar y unas circunstancias concretas que condicionan su comportamiento, por lo que he intentado conocer a cada un alumno individualmente, intentando entender su forma de ser y actuar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aritzeta, A., Pizarro, M., & Soroa, G. (2008). *Emociones y educación*. Donostia: Diputación Foral de Gipuzkoa.
- Aubert, A., García, C. y Racionero, S. (2009). El Aprendizaje dialógico. *Cultura y Educación*. 21 (2), 129-139.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2001). ¿Qué es la educación emocional? *Temáticos de la escuela española*, I (1), 7-9. Barcelona: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, Vol. 21, 1, 7-43.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori Editorial.
- BOA (2008). Orden del 28 marzo de 2008, currículo de Educación Infantil. Departamento de Educación, Cultura y Deporte.
- Collell, J., Escudé, C. (2003). L'educació emocional. *Traç, Revista dels mestres de la Garrotxa*, any XIX, 37, 8-10.
- Cristóbal, P. (1996). *Controlar las emociones: técnicas para alcanzar el equilibrio vital*. Madrid: Temas de hoy.
- Elboj, C., Puigdemívol, I., Soler, M. y Valls, R. (2002). *Comunidades de aprendizaje. Transformar la educación*. Barcelona: Graó.
- Elboj, C. y Gràcia, S. (2005). La educación secundaria en comunidades de aprendizaje. El caso de Aragón. *Educar*, 35, 101-110.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación al Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Ferrer, G. (2005). Hacia la excelencia educativa en las comunidades de aprendizaje: participación, interactividad y aprendizaje. *Educar*, 35, 61-70.
- Gallego, D., y Gallego, M. J. (2004). *Educar la inteligencia emocional en el aula*. Madrid: Editorial PPC.

- Gardner, H. (1987). *Estructuras de la mente. La teoría de las múltiples inteligencias*. México: F.C.E
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón Ediciones.
- Guilera, L. (2006). *Más allá de la Inteligencia Emocional: las cinco dimensiones de la mente*. Madrid: Thomson editors Paraninfo.
- López, É. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, 153-167.
- López, É. (2007). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. España: Wolters Kluwer.
- López, É. (2012). *La Educación Emocional en la Escuela. Actividades para la Educación Infantil*. México: Alfaomega Grupo Editor.
- López, M. (2013). Grupos interactivos: Cuando el aula se abre a la comunidad educativa. En A. Luque, L. Ortiz y A. Hernández (Ed.), *Intervención Social y Educativa en Grupos Vulnerables. Caminando hacia la inclusión* (pp. 383-402). Madrid: CNAE.
- Martín, N. (2012). Grupos interactivos: heterogeneidad y optimización de los recursos. *Cuadernos de Pedagogía*, 429.
- Mora, F. (2012). *¿Qué son las emociones?*. En Bisquerra, R. *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia (14-23)*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Déu.
- Peirats, J., López, M. (2013). Los grupos interactivos como estrategia didáctica en la atención a la diversidad. *ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 28, 197-211.
- Rodríguez, I. (2009). La inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje: conceptos y componentes. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 14.
- UNED (2013). *Proyecto de transformación de centros educativos en Comunidades de Aprendizaje*. Recuperado el 7 de enero en: https://www.innova.uned.es/webpages/educalia/Proyecto_de_transformacion_de_Centros_Educativos_en_Comunidades_de_Aprendizaje.pdf

- Vallés, A., y Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional: aplicaciones educativas*. Madrid: Editorial EOS.
- Valls, R. (2000) Tesis doctoral: *Comunidades de Aprendizajes: una práctica educativa de aprendizaje dialógico para la sociedad de la información*. Universidad de Barcelona.
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2) Recuperado el 2 de noviembre del 2015 en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>
- Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Mérida: Producciones Editoriales.

ANEXOS

EVALUACIÓN




Evaluación del profesor

Nombre de la actividad:	Fecha:
Aspectos positivos	
Aspectos negativos	
¿Qué cosas mejorarías?	

Evaluación del voluntario

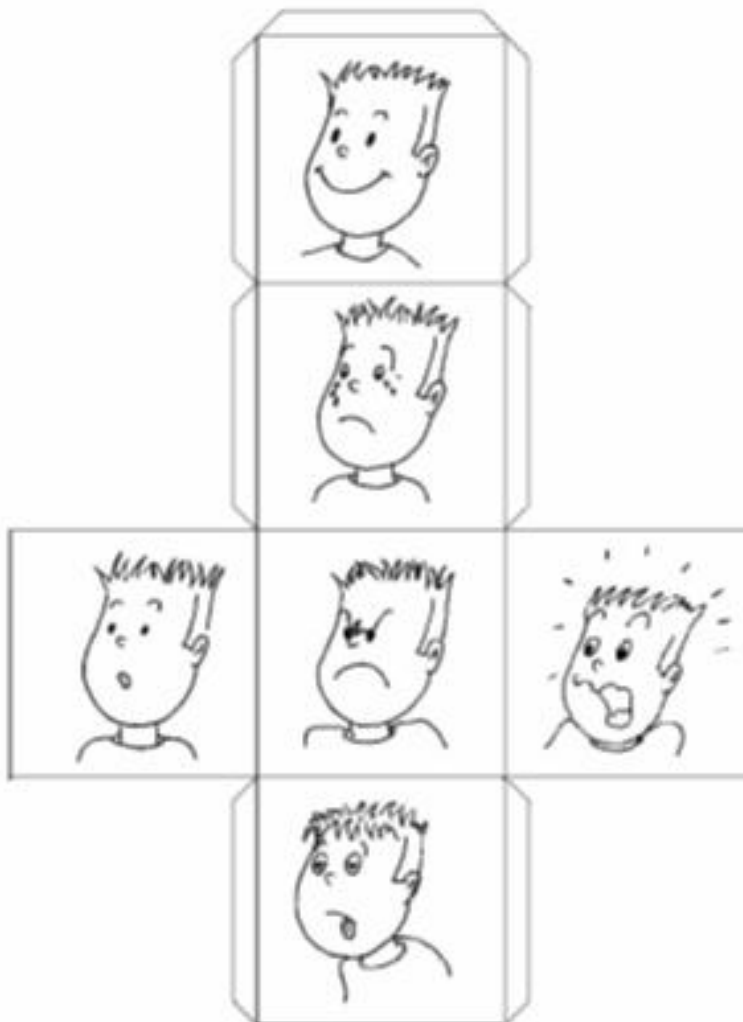
Nombre del alumno:			
	CONSEGUIDO	EN PROCESO	NO CONSEGUIDO
<i>Bloque I. Conciencia emocional</i>			
Identifica las diferentes expresiones emocionales.			
Sabe expresar sus emociones.			
Utiliza un vocabulario emocional adecuado.			
Imita diferentes emociones a través de la expresión corporal y gestual			
<i>Bloque II. Regulación emocional</i>			
Identifica situaciones reales en las que experimenta algunas emociones.			
Identifica estrategias personales para regular las emociones.			
Realiza las técnicas de relajación			
<i>Bloque III. Autonomía emocional</i>			
Expresa sus cualidades a nivel físico y personal			
Reconoce sus propios gustos.			
Identifica cualidades de los compañeros.			
<i>Bloque IV. Habilidades socio-emocionales</i>			
Sabe comunicarse y expresar sus opiniones.			
Muestra una actitud asertiva			
Identifica estrategias para la resolución de conflictos			
<i>Bloque V. Habilidades de vida</i>			
Identifica situaciones agradables y desagradables de la vida cotidiana.			
Expresa los sentimientos hacia el hogar			
Identifica los sentimientos hacia el colegio			
Observaciones:			

Evaluación del alumno

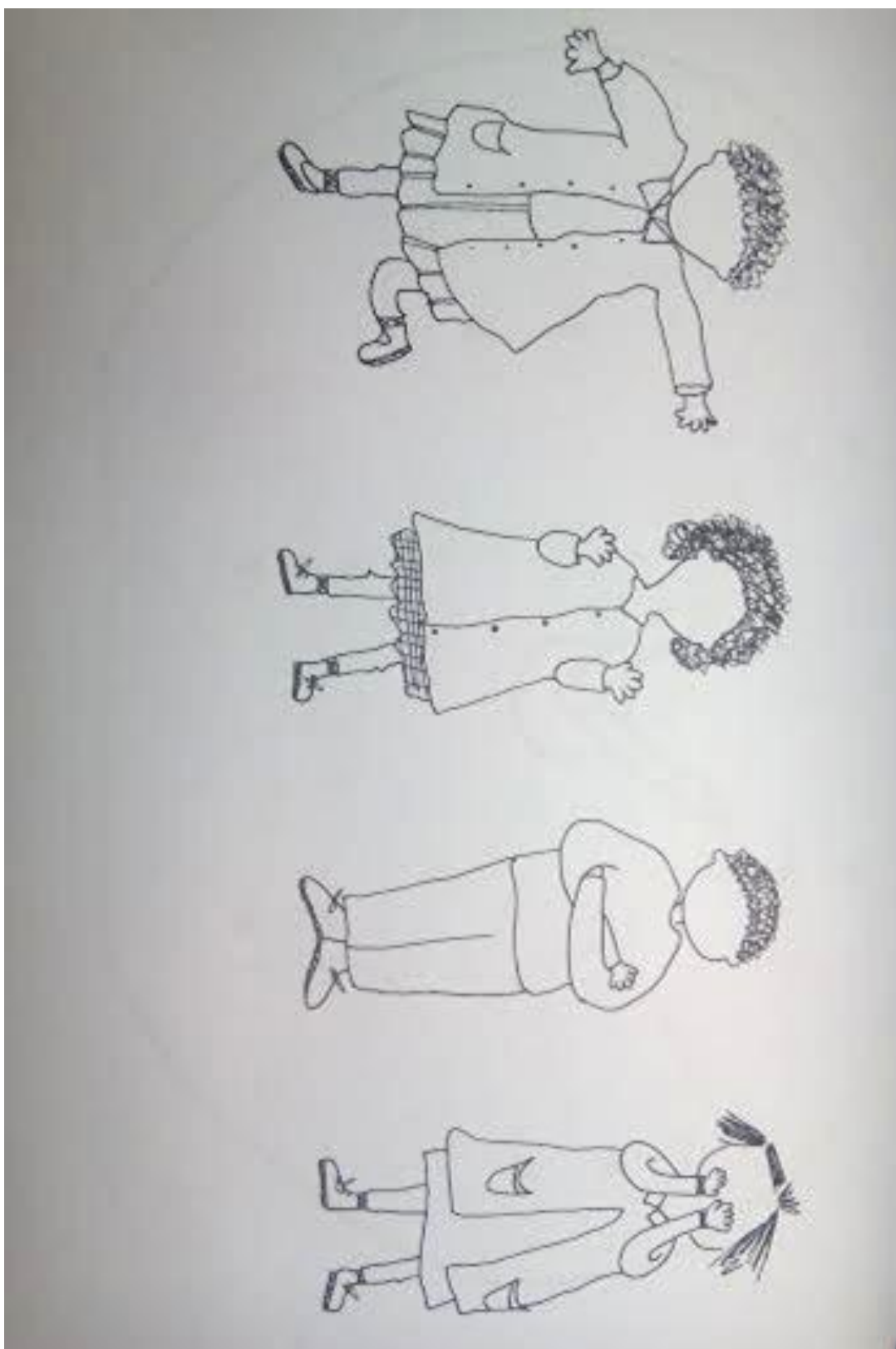
Nombre:			
1. El dado de las emociones			
2. Expresiones emocionales			
3. La varita mágica			
4. Manejar las emociones			
5. Técnica de la tortuga			
6. Aprendo a relajarme			
7. Autorretrato			
8. El espejo mágico			
9. Mi estrella			
10. Dibujo cooperativo			
11. Resolvemos el problema			
12. Somos asertivos			
13. El semáforo			
14. Donde yo vivo			
15. Nuestro colegio			

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: EL DADO DE LAS EMOCIONES

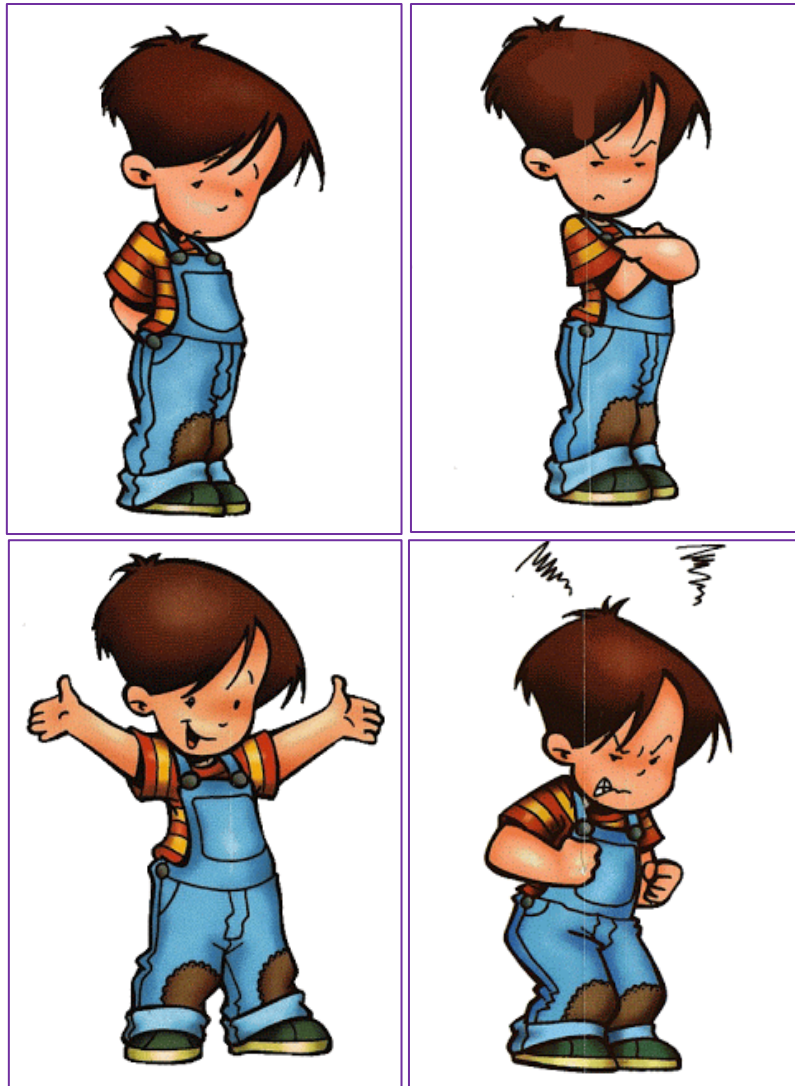


ACTIVIDAD 2: EXPRESIONES EMOCIONALES



ACTIVIDAD 3: LA VARITA MÁGICA





ALEGRE

ENFADADO

AVERGONZADO

TRISTE

SORPRENDIDO

ASUSTADO

ACTIVIDAD 4: MANEJAR LAS EMOCIONES

Situación 1 (tristeza):

Jorge, un compañero de clase, no siempre está contento. Hay cosas que le ponen triste y su cara se muestra diferente: no sonríe, no quiere jugar con sus amigos, llora... Jorge se siente triste cuando le rompen algún juguete, cuando no le compran caramelos o cuando nadie quiere jugar con él.

¿Alguna vez os habéis sentido tristes? ¿Qué situaciones os ponen tristes a vosotros?

¿Por qué?

Jorge, cuando se pone triste por las cosas que os he contado, tiene algunas fórmulas para que desaparezca su tristeza. Por ejemplo, cuando se le rompe un juguete se dice a sí mismo que pronto tendrá uno nuevo y que lo cuidará mucho. O cuando se pone triste porque no le compran caramelos, sus padres le dicen que si come tantos le pueden hacer daño a la tripa. Jorge dice que lo más importante es que expliquemos qué nos pasa a las personas que queremos para sentirnos mejor.

¿Vosotros qué cosas hacéis cuando os ponéis tristes?

Situación 2 (enfado):

María, una niña de 5 años, no siempre está contenta. A veces hay cosas que le hacen enfadarse y su cara se muestra diferente: no sonríe, grita, pega a sus compañeros... María se enfada cuando no es la primera de la fila, cuando rompen sus dibujos o cuando un compañero le pega.

¿Alguna vez os habéis sentido enfadados? ¿Qué cosas os hacen enfadar? ¿Por qué?

María, cuando está enfadada por las cosas que os he contado, tiene algunas fórmulas para que desaparezca su enfado. Por ejemplo, se enfada cuando no es la primera de la fila, pero se dice a sí misma que no pasa nada porque lo importante es estar en ella, ya que eso quiere decir que se ha portado bien. Cuando le rompen los dibujos o le pegan, se lo dice a su maestro o habla con la persona que lo ha hecho y le dice que no le gusta que le hagan eso. María dice que lo más importante es que expliquemos qué nos pasa a las personas que queremos para sentirnos mejor.

¿Vosotros qué cosas hacéis cuando os enfadáis?

Situación 3 (miedo):

Juan y Ana, dos hermanos de 3 y 5 años, no siempre están contentos. Se asustan cuando ven arañas, cuando oyen los truenos de la tormenta o cuando ven películas de miedo.

¿Alguna vez os habéis sentido asustados? ¿Qué cosas os dan miedo?

Juan y Ana, cuando están asustados por las cosas que os he contado, tienen algunas fórmulas para que desaparezcan sus miedos. Por ejemplo, cuando ven a una araña ya no tienen miedo, porque son animales pequeños que no nos van a hacer daño. Cuando escuchan los truenos se tapan las orejas y así no los oyen tan fuerte. Cuando ven películas de miedo se asustan, pero saben que no son de verdad, que son sólo películas.

¿Vosotros qué hacéis cuando tenéis miedo?

ACTIVIDAD 5: TÉCNICA DE LA TORTUGA

En una época muy remota vivía una tortuga joven y elegante. Tenía ____ años de edad y justo entonces acababa de empezar ____ curso. Se llamaba Tortuguita.

A Tortuguita no le gustaba ir al colegio. Prefería estar en casa con su madre y su hermanito. 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 y 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 cola, 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.

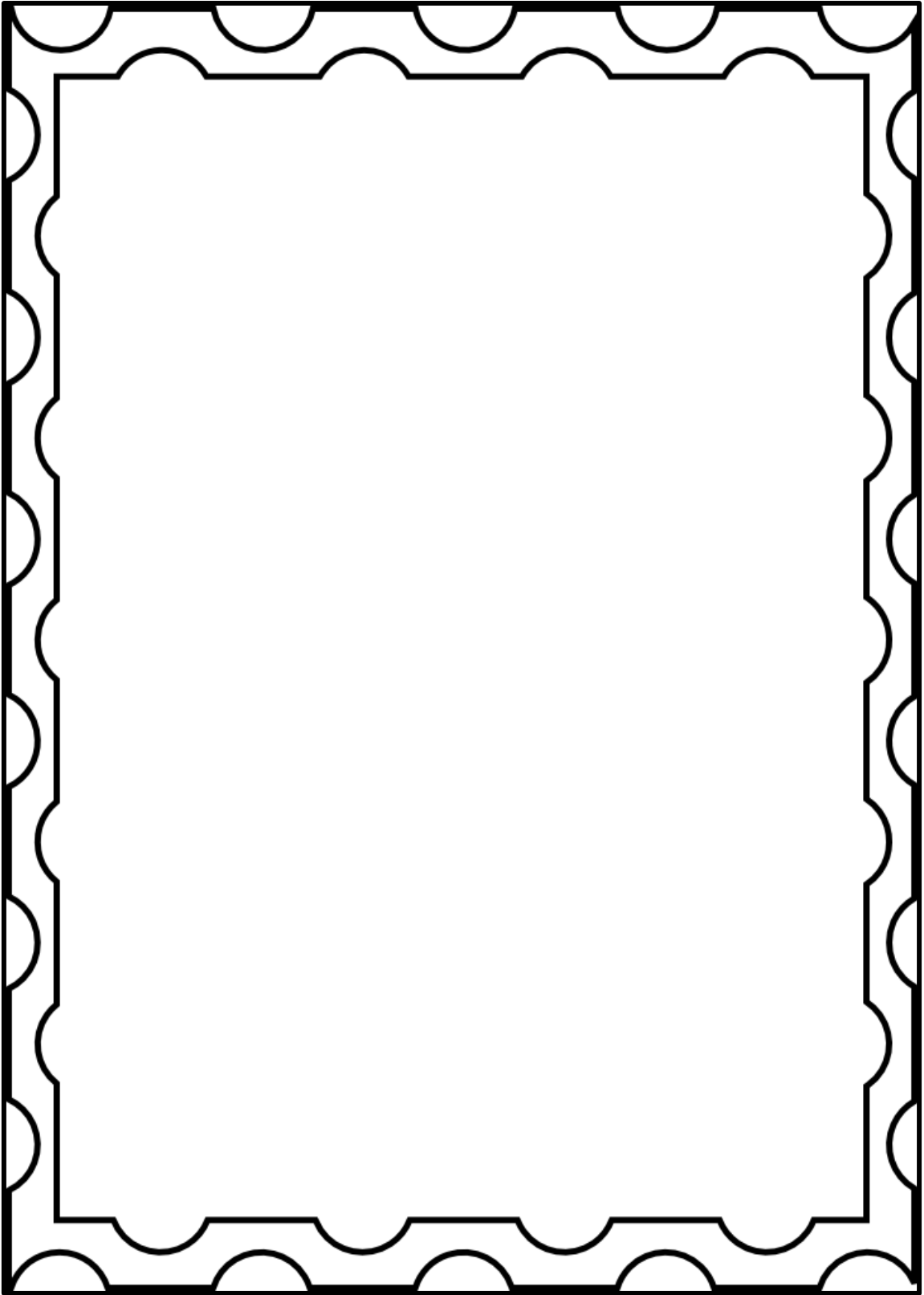
Tortuguita continuó aplicando su secreto mágico cada vez que tenía problemas, incluso en el recreo. Pronto, todos los niños que habían dejado de jugar con ella por su mal carácter, descubrieron que ya no se enfurruñaba cuando perdía en un juego ni pegaba a todo el mundo por cualquier motivo. Al final de curso, Tortuguita aprobó todo y jamás le faltaron amigos.

PASOS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA:

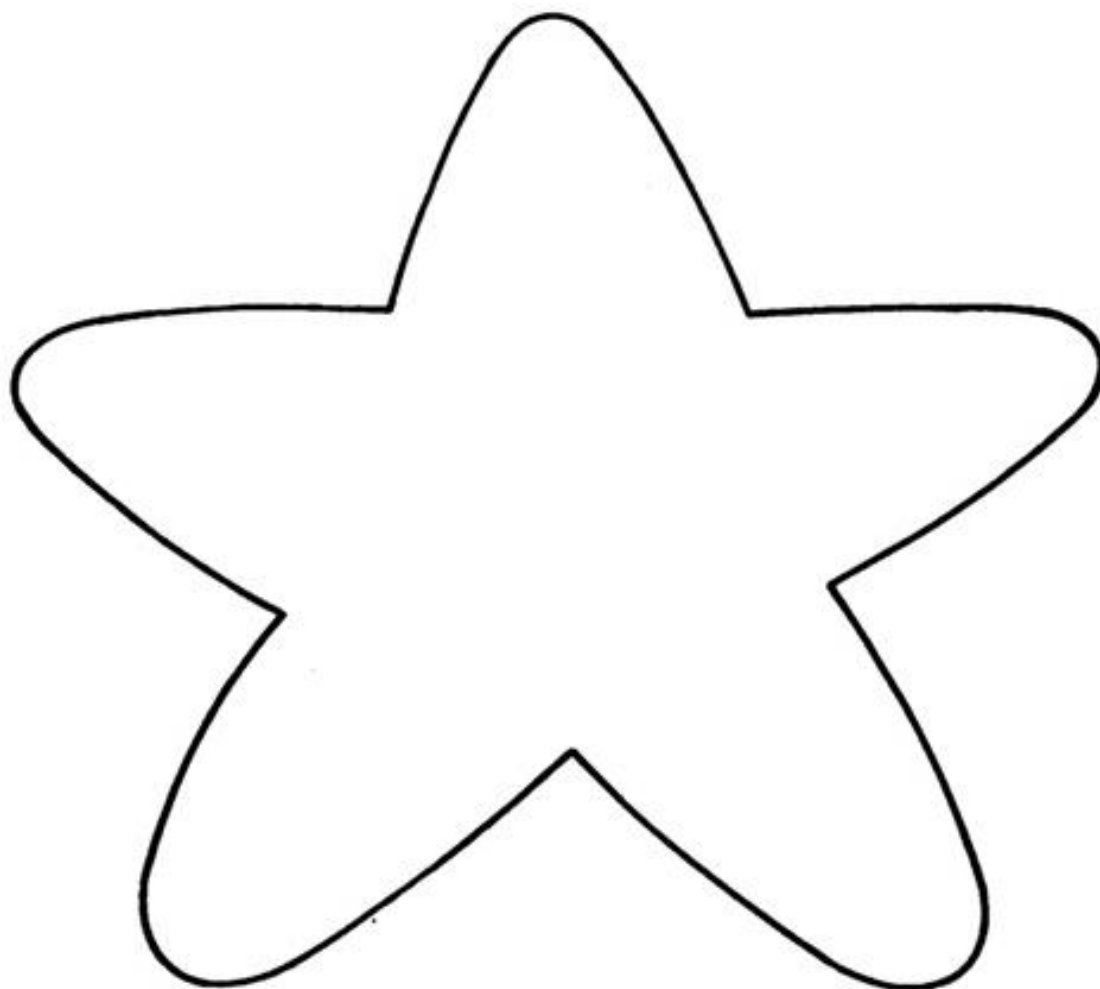


ACTIVIDAD 7: AUTORRETRATO





ACTIVIDAD 9: MI ESTRELLA



ACTIVIDAD 11: RESOLVEMOS EL PROBLEMA

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS **Mónica quiere quedarse a jugar**



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

**Juan
y Laura
quieren
el ordenador**



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Eduardo
y Guillermo
encuentran
un billete



ACTIVIDAD 12: SOMOS ASERTIVOS

Situación 1:

Un compañero se come el almuerzo y tira el papel al suelo. No te gusta su actitud y crees que debes decírselo.

¿Qué harías?:

- (Con voz enfadada y gritando): -¡Eres un sucio!
- Bueno, a mí...me parece...Nada, es igual, déjalo.
- (Con voz calmada): -Creo que no te has fijado y has tirado el papel al suelo. Sería mejor que lo recogieras para no ensuciar la calle.

Situación 2:

Estás en la fila para salir al recreo y viene un compañero y se te cuela para ponerse el primero.

¿Qué harías?:

- a) No le dices nada y le dejas que se ponga el primero.
- b) Le dices: -Perdón, pero estaba yo primero en la fila.
- c) Te pones a gritar en medio de la clase y si no hace caso, le empujas.

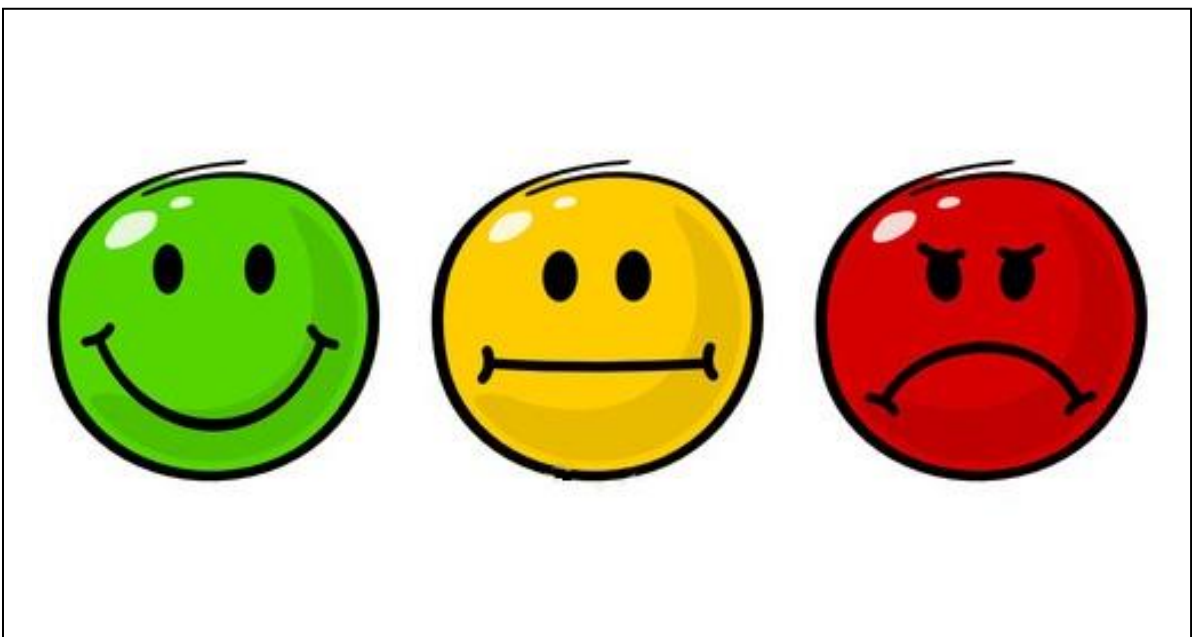
Situación 3:

Les dejas un juguete a un compañero y sin querer, se rompe una pieza.

¿Qué harías?:

- a) No le dices nada.
- b) Le quitas el juguete de sus manos y le gritas: -¡Me lo has roto, ha sido por tu culpa, nunca más te voy a dejar mis juguetes!
- c) Le dice que no pasa nada, que ha sido sin querer y que intentarán arreglarlo.


ACTIVIDAD 13: EL SEMÁFORO



ACTIVIDAD 15: DONDE YO VIVO



ACTIVIDAD 16: NUESTRO COLEGIO

COSAS QUE NOS GUSTAN DEL COLEGIO 	COSAS QUE NO NOS GUSTAN DEL COLEGIO 