



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

La importancia de la educación emocional en el  
aula infantil

Autor/es

Marta Sánchez Herrera

Director/es

Ester Ayllón Negrillo

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

Año 2016

## Índice

1.Introducción.....	4
2.Objetivos .....	5
3.Justificación.....	6
4. Marco teórico	
4.1 Inteligencia emocional .....	10
4.2 Educación emocional.....	15
4.3 Dificultades emocionales.....	18
5. Propuesta para desarrollar la inteligencia emocional en el aula infantil.....	21
5.1 Pautas metodológicas.....	22
5.2 Actividades	
5.2.1 Bloque 1: Conciencia emocional.....	23
5.2.2 Bloque 2: Regulación emocional.....	28
5.2.3 Bloque 3: Autonomía emocional.....	34
5.2.4 Bloque 4: Competencia social.....	39
5.2.5 Bloque 5: Competencia para la vida y bienestar.....	46
6. Evaluación.....	52
7. Conclusiones.....	53
8. Referencias bibliográficas.....	55

**Título del TFG: La importancia de la educación emocional en el aula infantil**

- Title (in english): The importance of emotional education in children's classroom
- Elaborado por Marta Sánchez Herrera.
- Dirigido por Ester Ayllón Negrillo.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio/Septiembre/Diciembre del año 2016
- Número de palabras (sin incluir anexos): 16.362

**Resumen**

El concepto de inteligencia ha ido evolucionando en los últimos años, ya no se tiene en cuenta únicamente el cociente intelectual de los alumnos, actualmente la inteligencia emocional ha cobrado más importancia, debido a una sociedad en la que las habilidades sociales y emocionales son factores clave para conseguir éxitos en las relaciones interpersonales y en la vida. La educación en la etapa de educación infantil debe ser integral, por ello se deben tener en cuenta las habilidades cognitivas pero también las socioemocionales.

En la actualidad, hay numerosos estudios que investigan acerca de esta inteligencia y cómo desarrollarla en niños. En este trabajo, nos hemos centrado en la importancia que tiene la educación emocional en las aulas de hoy en día, pero no solo en los niños sino también en los que guían sus aprendizajes, sus maestros, los cuales también deben formarse en las competencias y habilidades de la inteligencia emocional, para poder realizar actividades adecuadas al desarrollo de dichas competencias emocionales.

En este trabajo también se proponen una serie de actividades para desarrollar la inteligencia emocional en los niños de educación infantil, dichas actividades están pensadas para que cualquier docente las pueda llevar a cabo en su aula.

Palabras clave: educación emocional, inteligencia emocional, educación infantil

## 1. INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente la educación se ha centrado en desarrollar las habilidades puramente intelectuales, olvidando por completo las habilidades emocionales. Desde hace unos años, la educación emocional está cobrando cada vez más importancia.

Debido a esta creciente importancia, en este trabajo he querido profundizar en este tema, realizando una búsqueda teórica en las diferentes fuentes bibliográficas que existen sobre la Inteligencia Emocional, para luego poder realizar una propuesta de actividades divididas en los 5 bloques propuestos por Rafael Bisquerra (2000): Conocer las propias emociones, manejar las emociones, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

Las personas necesitamos expresar nuestros sentimientos y emociones, tanto si son positivas como negativas y debemos hacerlo de la manera correcta, con asertividad y sin dañar a las personas de nuestro alrededor. Saber cómo hacerlo es importante para superar las diferentes adversidades de la vida y nos ayudará a ser personas emocionalmente inteligentes.

Actualmente, existe una jerarquización de las asignaturas en la escuela, dentro de estas no se tienen en cuenta las habilidades sociales y emocionales. Las cuales también intervienen y están presentes a la hora de trabajar materias como matemáticas o lengua.

De este modo, cuando un niño tiene que realizar una tarea, ésta requiere la habilidad de la autorregulación para no distraerse con los juguetes que pueda tener alrededor o ponerse a hacer otra cosa en vez de la tarea. También necesita motivación, confianza en sí mismo, ser capaz de buscar ayuda... y todos estos factores son habilidades sociales y emocionales necesarias para realizar dicha tarea.

Las habilidades sociales y emocionales son muy importantes para todos los ámbitos de la vida, por ello debemos incluir en la escuela programaciones que incluyan y trabajen dichas habilidades.

Shapiro (2001), en De Andrés Vilorio, C. (2005), sostiene que los niños, en la actualidad, están afectados por dos grandes problemas: menos atención en casa y una creciente influencia de la televisión. Actualmente, estamos en una sociedad en la que las nuevas tecnologías de comunicación limitan las relaciones interpersonales lo que también puede afectar a la vida emocional, con las nuevas tecnologías se ha perdido el trato más cercano y emocional, por eso ahora es más importante trabajar y enseñar habilidades sociales y emocionales.

Pero en la educación emocional no solo debemos implicar a la escuela, sino también al contexto familiar, con unas interacciones padres-hijos adecuadas. Goleman (1996), en Vivas (2003), sostiene que la familia es la primera escuela de aprendizaje emocional y argumenta que el impacto que tiene este temprano aprendizaje es profundo, puesto que el cerebro del niño tiene su máxima plasticidad en esos primeros años de vida.

Las primeras emociones se manifiestan ya desde el nacimiento, por ello y de acuerdo con Greenberg (2000), en Vivas (2003):

Si queremos enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional será necesario que en las escuelas y, también, en los hogares, se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente, del mismo modo en que se han creado entornos físicos que fomentan el desarrollo corporal e intelectual.

Si la escuela y la familia trabajan de manera conjunta para ofrecer a los niños las estrategias necesarias para que en el futuro sean adultos emocionalmente inteligentes, crecerán sabiendo afrontar los problemas que les vayan surgiendo, con confianza y sabiendo respetar los límites que existen tanto en casa como en la sociedad.

## **2. OBJETIVOS**

1. Revisar las fuentes teóricas más recientes relacionadas con la Inteligencia Emocional.
2. Diseñar una propuesta de actividades para trabajar en el aula infantil la Inteligencia Emocional.

3. Mejorar, a través de las actividades propuestas, las relaciones tanto interpersonales como intrapersonales de los alumnos a través de la inteligencia emocional.

4. Valorar la importancia de educar las emociones desde edades tempranas.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

La Inteligencia emocional es un campo del cual, hasta hace relativamente poco tiempo, no nos hemos preocupado. Sin embargo, vivimos en una sociedad en la que la dimensión emocional tiene mucha más importancia de la que creemos, ya que está presente a la hora de establecer relaciones, responder de manera adecuada a diferentes estímulos, comprender comportamientos, etc.

Para llegar a tener una adecuada inteligencia emocional, debemos educarla desde que comienza la vida escolar, como un contenido más a trabajar. A partir de los 2 ó 3 años ya les podemos enseñar las emociones, de tal manera que un niño con 3 años puede ser consciente de lo que siente y conocer las emociones más básicas. Cuando un niño le quita un juguete a otro y este se pone a llorar, le podemos hacer reflexionar sobre por qué llora y que sea consciente de la emoción que ha provocado en el otro niño al quitarle el juguete (René Diekstra, 2013)

René Diekstra (2013), profesor de Psicología de la Universidad de Utrecht experto en educación emocional, dice que nuestras emociones son moldeables y que normalmente aparecen mezcladas, es decir, no solo sentimos enfado sino que nuestro enfado suele estar ligado a la ansiedad o preocupación, y a menudo se puede confundir. Por ello, es importante saber identificar y poner nombre a cada uno de nuestros sentimientos para poder expresarlos y gestionarlos de manera adecuada.

Este mismo autor comenta que si en la escuela trabajásemos las habilidades sociales, éticas y emocionales, los niños aprenderían a:

- Percibir y gestionar sus propias emociones.
- Construir y mantener relaciones.
- Tomar decisiones responsables y éticas.

- Ponerse en el lugar del otro (empatía).

Pero, como afirma Tapia (1998) en Vivas (2003), el desarrollo emocional de los niños es ampliamente ignorado por el currículum escolar. Educar significa contemplar un desarrollo integral, para ello hay que tener en cuenta las habilidades sociales y emocionales ya que están estrechamente ligadas con las capacidades cognitivas.

Si la educación pretende un desarrollo integral en los niños, se deben atender de manera equilibrada tanto a las habilidades cognitivas como a las habilidades emocionales.

Bisquerra (2000), en Vivas (2003), 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 planteen en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Hay varios motivos que inducen a pensar en la necesidad de programas de educación emocional (Élia, 2003):

- Las competencias socio-emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.
- Hay un interés creciente por parte de los educadores sobre temas de educación emocional.
- Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional, que el receptor debe aprender a procesar.
- La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo
- La necesidad de preparar a los niños en estrategias de afrontamiento para enfrenarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito.

Cuando un alumno llega triste o enfadado, es importante que le preguntemos por qué esta triste o si le podemos ayudar en algo, porque ese día, para el niño, la clase que se vaya a dar no le servirá de nada ya que estará pensando en sus problemas y no podrá concentrarse.

Por ello trabajando la educación emocional ofrecemos recursos, herramientas, habilidades para tener mejor bienestar social y personal.

Cuando hablamos de desarrollar habilidades socio-emocionales no podemos centrarnos solo en los niños, se necesita que los profesores también seamos emocionalmente inteligentes, por ello es importante que complementemos nuestra formación con el aprendizaje de aspectos sociales y emocionales.

“Los educadores son los principales líderes emocionales de sus alumnos. La capacidad del profesor para captar, comprender y regular las emociones de sus alumnos es el mejor índice del equilibrio emocional de su clase.” (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002, citado en García, C. B., Melero, M. P. T., & Salas, A. V. (2005).

La mayoría de los docentes consideran primordial que sus alumnos desarrollen las habilidades sociales y emocionales adecuadas, que nosotros mismos nos formemos en estas habilidades permitirá que seamos capaces de enseñar a los niños las diferentes estrategias que componen la inteligencia emocional. Dicha formación, podría llevarse a cabo tanto en centros de enseñanza para el profesorado y de su inclusión como materia o una metodología en los programas de las universidades de educación (Valles y Valles, 2003, citado en Gil-Olarte Márquez P.; Brackett, M.; Palomera Martín, R. 2006)

La LOGSE recoge en su primer artículo que la finalidad educativa es el pleno desarrollo del alumno, más allá del desarrollo cognitivo. Debido a esto el rol del profesor ha cambiado, ya no es un mero transmisor de conocimientos sino que debe potenciar el desarrollo integral de sus alumnos.

En la actualidad, se desarrollan diferentes programas para el desarrollo de dicha inteligencia, en ellos se trabajan y mejoran aspectos como (Güell y Muñoz, 1999, citado en Teruel, 2000):

## La importancia de la educación emocional en el aula infantil

- Tener y aumentar la autoestima y el autoconocimiento.
- Aumentar la empatía.
- Mejorar las habilidades comunicativas.
- Incrementar el autocontrol emocional.
- Superar situaciones estresantes.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Aumentar la asertividad y evitar las conductas agresivas y pasivas.
- Saber tomar decisiones y resolver problemas de ámbito psicosocial.
- Descubrir capacidades creativas.
- Conocer las posibilidades de cambio y saber cambiar.
- Saber expresarse emocionalmente.

Aprender estos aspectos ayudará a los profesores a saber transmitir a sus alumnos dichas habilidades mediante modelaje y a través de actividades específicas.

Existe una asociación internacional de inteligencia emocional, la cual está compuesta por diferentes investigadores, profesores y otros profesionales. Pablo Fernández-Berrocal, uno de los componentes de esta asociación, y Extremera (2002, citado en Bueno, Teruel y Valero, 2005) afirma que “los educadores son los principales líderes emocionales de sus alumnos. Sus capacidades del profesor para captar, comprender y regular las emociones de sus alumnos es el mejor índice del equilibrio emocional de su clase”

Con esta afirmación debemos plantearnos la actual actividad de los docentes, instando a la importancia de realizar actividades en las cuales deban intervenir las emociones.

En un trabajo llevado a cabo con profesores de secundaria en Inglaterra, se ha observado que la inteligencia emocional del profesor predice el nivel de burnout que

sufren (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008). El burnout<sup>1</sup> influye negativamente sobre la calidad de la enseñanza, así como las relaciones interpersonales que mantiene con sus alumnos, por ello no es de extrañar que la regulación de las emociones sea un factor muy importante en la enseñanza.

Mearns y Cain (2003), en Gil-Olarte Márquez P.; Brackett, M.; Palomera Martín, R. (2006), han llegado a la conclusión de que aquellos profesores que se perciben así mismos con cierto grado de habilidad para regular sus emociones, utilizan más estrategias activas para enfrentarse a las situaciones estresantes en el entorno académico, por lo que experimentan menos consecuencias negativas de estrés y mayor realización personal.

Se ha demostrado que el entrenamiento en competencias emocionales de los profesores noveles tiene efectividad tanto en el aumento de su propia competencia emocional, como en la predicción de una transición ajustada del rol de estudiante a la vida profesional (Byron, 2001 en Palomera et al., 2008).

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1 Inteligencia emocional**

En este apartado, vamos a abarcar todo lo relacionado con la Inteligencia Emocional, desde su origen en la teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner hasta definir qué emociones y habilidades son las que emplearemos durante nuestra propuesta. Y para ello tendremos que pasar, casi obligadamente, por un recorrido histórico de la Inteligencia Emocional y sus posibles definiciones.

A comienzos del siglo XX respecto al término inteligencia había una tradición psicométrica, es decir, aquellos enfoques que miden cuantitativamente los factores que componen la inteligencia, siguiendo a Molero Moreno, C.; Esteban Martínez, C.; Saiz Vicente, E. (1998) como decían Siegler y Dean (1989), los enfoques psicométricos de la inteligencia se caracterizan por su énfasis en cuantificar y ordenar las habilidades

---

<sup>1</sup> El síndrome de Burnout (*del inglés "burn-out": consumirse o agotarse*) se caracteriza por un progresivo agotamiento físico y mental, una falta de motivación absoluta por las tareas realizadas, y en especial, por importantes cambios de comportamiento en quienes lo padecen.

intelectuales de las personas, en la confianza en los test generales de inteligencia como base para sus datos y en el uso del análisis factorial para analizarlos.

Con el objetivo de detectar en la escuela a niños deficientes mentales, Alfred Binet creó en 1905 una escala de inteligencia, dicha escala tuvo gran éxito pero en 1916 se añadieron pruebas complementarias, en esta nueva versión, conocida como Escala Standford-Binet, aparece por primera vez el término de Cociente Intelectual, durante estos años la inteligencia emocional ni siquiera está considerada.

Siguiendo con los enfoques psicométricos, en 1927 Spearman distinguió dos factores en la inteligencia: el factor “G” y el factor “S” a cuyo modelo se le denominó Teoría Bifactorial de Inteligencia. El factor “G” es la inteligencia general, la cual es común a la mayoría de las personas. Por otro lado, el factor “S” son las habilidades específicas de la inteligencia (verbal, numérica, espacial, etc.).(Dueñas, M., 2002).

Por otra parte y en contra del modelo de Spearman, en 1938 Thurstone distinguió siete habilidades mentales primarias: fluidez verbal, comprensión verbal, aptitud espacial, rapidez perceptiva, razonamiento inductivo, aptitud numérica y memoria. Su aportación ayudó a mejorar los test de inteligencia y comprender mejor las aptitudes mentales.

En 1939 Wechsler diseñó la escala Wechsler-Bellevue, que evalúa los procesos intelectuales de los adolescentes y adultos, diez años más tarde y tras una serie de cambios, apareció la Escala Wechsler de Inteligencia para Niños en 1949, la cual mide las capacidades verbales y de ejecución. Tras cuatro revisiones, actualmente estas escalas se siguen utilizando para medir el nivel de inteligencia de los niños.

A partir de los años 50 se le empieza a dar más importancia a los procesos cognitivos. En psicología podemos destacar a Jean Piaget, que a diferencia de los test psicométricos, su enfoque se centra más de los aspectos cualitativos de la inteligencia.

Raymond Cattell en 1963 distinguió dos clases de inteligencia, según Dueñas Buey (2002), la fluida es la que depende del desarrollo neurológico, su decadencia es lenta y progresiva a partir de una determinada edad (después de los 25 años). La inteligencia fluida se manifiesta en tareas como clasificar letras y números, emparejar letras

relacionadas, recordar series de dígitos, formar conceptos y razonar. Por otro lado, la inteligencia cristalizada es la capacidad para utilizar conocimientos acumulados a la hora de emitir juicios, resolver problemas. Esta inteligencia hay que aprenderla de manera específica y se adquiere en la escuela y la cultura. Se manifiesta en tareas tales como resolver problemas reales poco concretos, aprender el significado de las palabras, costumbres, uso de instrumentos. Dicha inteligencia se extiende a lo largo de toda la vida y no depende de la maduración o decadencia neurológica.

No fue hasta el año 1985 que Robert J. Sternberg propone la “teoría triárquica”, en la que hay 3 aspectos que determinan nuestra inteligencia, la capacidad analítica, creativa y práctica. Como afirma Dueñas Buey (2002) cada uno de estos tipos conforman tres subteorías que se complementan entre sí:

- Componencial, referida a los mecanismos cognitivos que permiten aprender y desarrollar tareas inteligentes.
- Experiencial, que permite abordar una nueva tarea o situación dándole una respuesta adecuada,
- Contextual, que explica la adaptación al ambiente y es útil para resolver problemas cotidianos.

Otra de las grandes aportaciones que ha llevado a ampliar el concepto de inteligencia, ha sido la de Howard Gardner con su teoría de las “Inteligencias múltiples” con la que defiende que hay diferentes tipos de inteligencia que pueden agruparse en siete variedades básicas.

- Inteligencia lingüística (por ejemplo, capacidades sintáctica y pragmática que participan en el uso del lenguaje para la comunicación).
- Inteligencia musical (ejemplo, habilidades rítmicas y de tono que intervienen en la composición, canto e interpretación musical).
- Inteligencia lógico-matemática (pensamiento lógico, habilidad numérica...).

- Inteligencia espacial (percibir el mundo visual, modificar las propias percepciones iniciales...).
- Inteligencia corporal-cinestésica (baile, atletismo, gimnasia, deportes...).
- Inteligencia intrapersonal que abarca tanto el conocimiento de uno mismo.
- Inteligencia interpersonal que abarca el conocimiento y relación con los otros.

En 1990, Mayer y Salovey, siguiendo la terminología de Gardner, denominaron a la inteligencia personal (intrapersonal e interpersonal) como inteligencia emocional (IE). Definieron a dicha inteligencia como “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios” (Salovey y Mayer, 1990, p. 189, citado en Esteban Martínez, C; Saiz Vicente, E; Molero Moreno, C; 1998).

En 1997 reformularon esta definición puesto que la consideraron incompleta:

La inteligencia emocional relaciona la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, relaciona también la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual. (Mayer y Salovey, 1997, citado en Pérez, N. y Castejón, J.L. (2007).

Su modelo teórico componía la inteligencia emocional por cuatro habilidades:

- **Percepción Emocional:** La habilidad para identificar, percibir y expresar las propias emociones y la de los demás, así como percibir emociones en objetos, arte, historias, música y otros estímulos
- **Facilitación Emocional:** La habilidad para generar, usar y sentir las emociones como necesarias para comunicar sentimientos, o utilizarlas en otros procesos cognitivos. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración

de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento.

- **Comprensión Emocional:** La habilidad para comprender y analizar la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar e interpretar los significados emocionales.
- **Regulación Emocional:** La habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás así como promover la comprensión y el crecimiento persona. Capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas.

Goleman en 1995 publica su libro *Emotional Intelligence*, conceptualizó la inteligencia emocional y destacó cinco elementos que determinan el desarrollo de la inteligencia emocional: la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social. Esta publicación supuso una gran difusión del concepto de inteligencia emocional aunque reconoció que su trabajo se basaba en el trabajo que habían realizado anteriormente Salovey y Meyer (1990).

A partir de este best seller, fueron numerosas las afirmaciones sobre la influencia de la inteligencia emocional, tales como que ayudaría a potenciar las relaciones con nuestros hijos (Shapiro, 1997; Gottman, 1997; Elias, Tobias y Friedlander, 1999), ayudaría a mejorar nuestro trabajo (Weisinger, 1997; Cooper y Sawaf, 1997) o tendrían efectos beneficiosos en el contexto educativo (Steiner y Perry, 1997), aunque estas no fueron avaladas por datos empíricos (Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. 2004)

A partir de 1998 hasta nuestros días, muchos son los autores que han realizado y siguen realizando estudios en los que analizan los antecedentes históricos del concepto de inteligencia y su relación con la inteligencia emocional.

En la actualidad, existe suficiente base teórica y se han ido desarrollando las herramientas necesarias para poder examinar de una forma fiable la relación de este concepto con otras variables relevantes, tanto en experimentos de laboratorio como en estudios de campo (Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. 2004).

## **4.2 Educación emocional**

La educación emocional es una innovación educativa que surge para responder a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias.

Siguiendo a Rafael Bisquerra (2005) la educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, consistente en intentar minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su ocurrencia. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

Las competencias emocionales y sociales necesarias para que los niños puedan afrontar de forma adecuada las emociones negativas y destructivas, generadas en este caso en un contexto tan competitivo como el escolar, hasta ahora no han sido enseñadas de forma explícita en nuestra cultura (Fernández-Berrocal, P. Ruiz Aranda, D. 2008). La sociedad había dado más importancia a los aspectos intelectuales, ahora la meta de la educación emocional es lograr la adecuación entre lo que le sucede al niño y la respuesta emocional correspondiente (Del Barrio M. 2004).

Los niños necesitan que les proporcionemos diferentes estrategias para enfrentarse a las diferentes situaciones, por ello la educación emocional debe estar presente en el Curriculum académico y en la formación permanente, puesto que en cualquier momento de la vida pueden aparecer conflictos que alteren el estado emocional.

Del mismo modo, la educación emocional puede ayudar a prevenir problemas, conductas autodestructivas, depresión, violencia etc. Así como contribuye al desarrollo personal y social, fomentando actitudes como la empatía, habilidades sociales, etc. Permitiendo el desarrollo del bienestar social y personal. Investigaciones recientes sobre esta temática han demostrado cómo el “analfabetismo emocional” tiene efectos muy negativos sobre las personas y sobre la sociedad (Goleman, 1995).

El aprendizaje y comprensión de las emociones es un proceso complejo y que se realiza de forma gradual, desde las más sencillas hasta las más complejas. Por ello, la enseñanza de las emociones desde edades tempranas cobra gran importancia.

Los niños se mueven a partir de las emociones, el miedo les frena a realizar diferentes cosas y el amor les mueve a realizarlas. Por ello deben aprender a gestionarlas y encontrar un equilibrio. (Del Barrio M. 2004). Los adultos actúan de la misma manera, a partir de sus emociones, por ello aquellos adultos que de pequeños han aprendido a manejarlas y gestionarlas, tienen menos posibilidades de realizar conductas de riesgo llevadas a cabo por impulsos.

A partir de la idea de Del Barrio (2004) podemos llegar a la conclusión de que los niños siguen la siguiente evolución de las emociones:

- Durante el primer mes de vida, el niño expresa sobre todo las dos emociones básicas de amor y odio (emociones positivas y negativas).
- Los dos-tres meses siguientes es cuando comienza a florecer la expresión de las emociones como el miedo, ira, tristeza, placer...
- Es hacia los dos años cuando se termina este ciclo de proliferación y aparición de las emociones, llegando a expresar otras más complejas como la vergüenza, los celos o la culpa.

A partir de aquí, el niño debe aprender a conocer y dominar sus emociones. Léveillé et al. (2001, citado en Del Barrio, 2005) muestra la evolución y adaptación de las emociones positivas, las cuales se van intensificando, y las negativas, que se van suavizando, de acuerdo a la influencia social que van recibiendo los niños.

No podemos separar las habilidades sociales y emocionales de las habilidades intelectuales que se aprenden en la escuela puesto que están interrelacionadas. Si un niño debe hacer deberes necesita cierto autocontrol para no abandonar la tarea. Del mismo modo es importante que sepan identificar las emociones de manera correcta, puesto que es común que se confunda la preocupación con el enfado, lo cual dificultará que empatice y establezca buenas relaciones con los demás.

Enseñar educación emocional en las escuelas, supone ofrecer a los niños recursos para que se enfrenten a los diferentes conflictos de forma ética y eficaz y distinguir entre los conflictos que tienen solución y aquellos que no.

“La timidez y la agresión son los reflejos más sobresalientes de los déficits en las habilidades prosociales” (Dowrick, 1986, citado en McGinnis E.- Goldstein A. 1990). Por ello, es importante trabajar la competencia social desde la infancia ya que “el correcto desarrollo de las habilidades sociales permite establecer relaciones interpersonales positivas que facilitan el ajuste social y escolar” (Mcloughlin, 2009; Monjas y González, 1998, citado en Martínez, M. D. C. P., Justicia-Arráez, A., Corredor, G. A., & Cabezas, M. F. 2015).

Ciertos estudios han encontrado relación entre los déficits en las habilidades prosociales y la desadaptación en la escuela (Gronlund & Anderson, 1959), el rechazo por parte de sus iguales (Quay, 1979), y la delincuencia en la edad adulta (Roff, Sale, & Golden, 1972 citado en McGinnis E.- Goldstein A. 1990).

De acuerdo con López. E (2005) los objetivos que se pueden lograr trabajando la educación emocional durante la etapa de educación infantil son:

- Favorecer el desarrollo integral de todos los niños y niñas.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias emocionales, para el equilibrio y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Favorecer el autoconocimiento y el conocimiento de los demás.
- Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los otros de forma satisfactoria para uno mismo y para los demás.
- Desarrollar el control de la impulsividad.
- Favorecer la cantidad y la calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y cohesión grupal.

Para trabajar en el aula la inteligencia emocional, es importante que se trabaje todos los días, de esta manera se alcanzarán fácilmente los objetivos que anteriormente se citaban. Desde pequeños les debemos hablar de las emociones que pueden sentir cada día: alegría, tristeza... y explicar porqué.

El inconveniente que se encuentran los profesores es que no saben cómo llevar e incluir los aspectos emocionales en la práctica educativa (Fernández-Berrocal, P. Ruiz Aranda, D. 2008). García Torres (1983), en Dueñas Buey (2002), aporta algunas claves para ayudar al niño a construir un buen concepto de sí mismo dentro de la escuela:

1. Que los profesores sean para los niños modelos, y se alaben a sí mismos. Normalmente los niños durante la escolarización y su desarrollo suelen presentar una tendencia a la autocrítica.

2. Ayudarles a ser realistas en sus objetivos y en la evaluación que hacen de ellos mismos. Los objetivos inalcanzables originan sentimientos de frustración y la evaluación de los niños generalizar en el fracaso y limarles en situaciones concretas.

3. El niño deberá aprender a controlar su conducta en lugar de depender de las situaciones y de las personas con las que se relaciona.

4. Enseñar a recibir alabanzas y alabar a los demás cuando sea necesario.

### **4.3. Dificultades emocionales**

En 1972 el profesor de Psiquiatría Peter Sifneos introduce el término ‘alexitimia’ (Cererols, R., 2011) para referirse a un trastorno que imposibilita a la persona detectar sus propias emociones y por lo tanto darle un nombre a la hora de expresarlas verbalmente. Es por ello que las personas alexitímicas son incapaces de reconocer y poner nombre a sus emociones.

Esto supone una gran complicación a la hora de establecer relaciones interpersonales, así como en la regulación de sus emociones. Las personas que tienen alexitimia no son capaces de reconocer sus propias emociones y por tanto, también se les hace difícil reconocerlas en los demás, lo que provoca un déficit de empatía (Cererols, R, 2011).

Al menos un 10% de la población mundial ha perdido la capacidad de amar, según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), debido a la alexitimia.

Siguiendo a Cererols (2011), podemos decir que las causas de la alexitimia incluyen rasgos hereditarios, anormalidades genéticas, desarrollo neuronal perturbado, lesión cerebral, o trauma psíquico.

Otros desarrollan alexitimia psicológica como una medida de defensa contra el estrés emocional o el trastorno de estrés post-traumático. Como mecanismo de defensa, la mente simplemente cierra las vías que procesar las emociones, resultando en un estado carente de emociones.

Bravo, L. (1984), en Cruz, S. y Ortiz, V. (2012), plantea: “los trastornos emocionales infantiles son consecuencia de insuficiencia en los procesos psicológicos adaptativos frente a experiencias del ambiente y frente a las propias necesidades instintivas”.

Los niños también pueden presentar ciertos problemas emocionales algunos de los más comunes son la depresión infantil, ansiedad por separación. Ambas afectan al proceso de socialización y provocan dificultades para establecer relaciones.

La ansiedad es el trastorno infantil más común. La ansiedad consiste en una excesiva vigilancia, percepción de amenaza, incertidumbre ante la anticipación de eventos negativos y una fuerte activación del sistema nervioso autónomo. Es un sentimiento de temor, tensión y miedo. Se estima que su incidencia se mueve entre un 5 - 14% (Klein & Pine, 2002; Keller et al.1992 en Del Barrio y Carrasco, 2009).

Otro de los problemas más comunes es la indefensión aprendida (Seligman & Maier, 1967 en Del Barrio,V.; Carrasco, M.A 2009) es la antesala a la depresión. El niño piensa que no es capaz de realizar con éxito lo que se le pide, se produce una activación emocional negativa que hace que el niño sea incapaz de realizar la tarea y acumule experiencias de fracaso.

Para que los niños no desarrollen problemas a la hora de identificar, gestionar sus emociones la labor de los docentes es muy importante. Los cuales son conscientes del papel que juegan las emociones en su trabajo ya que las emociones y las habilidades

relacionadas con su manejo, afectan a los procesos de aprendizaje, a la salud mental y física, a la calidad de las relaciones sociales y al rendimiento académico y laboral (Brackett y Caruso, 2007 en Palomera et al.2008).

Algunos niños con ciertas limitaciones, deficiencias suelen tener dificultades en el área de las habilidades sociales, de acuerdo con esta idea, existen varios estudios que indican que aquellos niños con limitaciones tienden a interactuar menos con sus compañeros y en formas recíprocamente más negativas que aquellos niños sin limitaciones (Allen, Benning, & Drummond, 1972; Bryan & Bryan, 1978; Strain, Shores, & Timm, 1977 en McGinnis, E., & Goldstein, A. P. 1990).

Sobre los alumnos con altas capacidades se han generado falsas creencias acerca de las dificultades que pueden presentar en habilidades y competencias emocionales. Pero, existen numerosas investigaciones que muestran que los alumnos con altas capacidades no tienen por qué mostrar problemas emocionales, “sino que son más sensibles a los conflictos interpersonales” (Terman 1925; Lubinski & Benbow, 2000 en Patti, J., Brackett, M. A., García, C. F., & Prieto, M. F. 2011). Existen algunos factores como: la sensibilidad que muestran los alumnos con altas capacidades (preocupación por otros y los lazos emocionales), “el perfeccionismo (sentimientos de inadecuación o de inferioridad), la intensidad (emociones extremas) o la introversión (inhibiciones como la timidez)” que Silverman (1994) relacionó con los aspectos que Dabrowski, en 1964, denominó la sobreexcitabilidad emocional. (Patti, J., Brackett, M. A., García, C. F., & Prieto, M. F. 2011)

Las sobreexcitabilidades pueden entenderse como “una energía física abundante, sentidos más agudos, una imaginación vívida, curiosidad intelectual y motivación y una profunda capacidad de preocupación” (Silverman, 1994 en Patti, J., Brackett, M. A., García, C. F., & Prieto, M. F. 2011).

A pesar, de que numerosos estudios han mostrado que los alumnos con altas capacidades no suelen mostrar problemas en el área emocional, no debemos dejar de lado la educación emocional también en estos alumnos, ya que “como afirman McCallister, Nash & Meckstroth (1996), la investigación por lo general muestra una imagen positiva de los alumnos superdotados, pero los informes basados en la

experiencia directa son más pesimistas” ya que los propios padres suelen mostrarse preocupados por las habilidades socio-emocionales de sus hijos.

Si los docentes nos formamos en las competencias emocionales podemos favorecer el entorno de aprendizaje y potenciar el desarrollo del alumnado así como prevenir desajustes emocionales en el propio profesorado. Siguiendo esta afirmación, diversos autores (Costa, 2002; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Sureda y Colom, 2002) en (Gil-Olarte Márquez P.; Brackett, M.; Palomera Martín, R. 2006) han tratado la importancia de la formación docente en competencia social y emocional, no sólo como medio para conseguir un efecto sobre los alumnos y su aprendizaje, sino también como medio para la prevención del burnout.

En la actualidad, cada vez más profesores experimentan una variedad de trastornos y síntomas relacionados con la ansiedad, la ira, la depresión y el burnout que en España alcanza un promedio en torno al 33% (Gil-Olarte Márquez P.; Brackett, M.; Palomera Martín, R. 2006). Estos problemas a su vez suelen ir acompañados de alteraciones fisiológicas (Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. 2004) y es una de las primeras causas, entre el profesorado, de absentismo o baja laboral (Gil-Olarte Márquez P.; Brackett, M.; Palomera Martín, R. 2006).

## **5. PROPUESTA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA INFANTIL**

Las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos, influyen en nuestra manera de ser, de trabajar, de relacionarnos, etc. La educación debe contemplar un desarrollo integral por lo que es importante introducir en las aulas el trabajo con las emociones ya que están estrechamente ligadas a las habilidades cognitivas.

Para Bisquerra (2003) la inteligencia emocional está compuesta por diferentes competencias, siguiendo esta clasificación se van a proponer diferentes actividades para niños de educación infantil:

1) Conocer las propias emociones: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre.

2) Manejar las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos con la finalidad de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, enfado, etc. es fundamental en las relaciones interpersonales.

3) Autonomía emocional: Supone generar emociones apropiadas en cada momento. En este bloque se engloban diferentes elementos necesario para ello, una buena autoestima, la actitud positiva ante la vida, responsabilidad, buscar ayuda cuando sea necesario, etc.

4) Competencia social: Un don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

5) Competencias para la vida y el bienestar: Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, orientados hacia la mejora del bienestar de vida personal y social.

Para trabajar la inteligencia emocional en infantil, a continuación se proponen una serie de actividades en función de las 5 competencias nombradas anteriormente, las cuales ayudan a los niños a reconocer e identificar sus propias emociones y también las de los demás, ponerse en el lugar del otro, aumentar su autoestima...

### **5.1 Pautas metodológicas**

Las actividades que a continuación se proponen partirán de un enfoque constructivista, es decir, el conocimiento es un proceso de construcción del propio niño y no un despliegue de conocimientos innatos ni una copia de conocimientos existentes en el mundo externo (Serrano González-Tejero, J. M., & Pons Parra, R. M. (2011),

utilizando una metodología globalizada y activa, permitiendo que los alumnos participen activamente, respetando sus ritmos individuales y resolviendo los problemas que vayan surgiendo durante las diferentes actividades que se realicen para llevar a cabo un aprendizaje emocional significativo y funcional en cualquier contexto y situación. Del mismo modo, se distribuyen en el marco de las competencias emocionales.

Algunas actividades se realizarán en gran grupo y otras se trabajarán individualmente. Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo. El tutor será un guía y se dará importancia al juego.

Respecto al espacio, el aula, el patio de juego e incluso el aula de psicomotricidad son los espacios más idóneos para desarrollar la educación emocional, siempre y cuando se ajusten a las necesidades de la actividad a realizar.

Los programas de Inteligencia Emocional pueden abarcarse en todos los niveles de la educación infantil, por lo que las actividades planteadas podrán ser adaptadas al grupo-clase que nos encontremos en cada momento, también podremos realizar las adaptaciones precisas a alumnos inmigrantes, con trastornos en la conducta, con alguna disminución física o psíquica, etc.

## **5.2 Actividades**

### *5.2.1 Bloque 1: Conciencia Emocional*

La Conciencia Emocional es para Daniel Goleman (1995) la capacidad de reconocer el modo en que nuestras emociones afectan a nuestras acciones y la capacidad de utilizar nuestros valores como guía en el proceso de toma de decisiones.

Como dijo Begoña Ibarrola en la Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión (2003) el niño no posee un conocimiento emocional innato de las situaciones y conflictos. Creer que el niño por el mero hecho de crecer sabrá reaccionar de la mejor manera, en el momento oportuno, ante la persona adecuada y en el grado correcto es una gran equivocación.

Esta primera competencia nos permite ser conscientes de lo que sentimos, poner nombre a dicha emoción, ser conscientes de las emociones de los demás y del propio estado emocional. Engloba diferentes aspectos (Bisquerra, 2003):

- Ser conscientes de las propias emociones.- Es la capacidad para percibir los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.
- Dar nombre a las emociones.- Es importante hacer un uso adecuado del vocabulario.
- Comprender las emociones de los demás. Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

Es importante que los niños sepan distinguir y dar nombre a lo que están sintiendo en cada momento: alegría, tristeza, rabia... ya que una vez identificadas podrán pasar al siguiente bloque, el de regulación emocional y al resto de competencias emocionales.

Este primer bloque es uno de los principios básicos para saber identificar las emociones que siente cada niño, que sepan ponerles nombre y con ello conocerse mejor a sí mismos. A los tres años empiezan a ser capaces de simular alegría o sorpresa. Poco a poco, el niño/a que a los tres años se dejaba llevar por una rabieta sin más, y con el que no era posible razonar, va dejando paso a un niño que a los 6 u 8 años va a ser capaz de regular sus propias emociones; ahora se le pueden explicar las cosas y él va a exigir esa explicación. (Caruana Vañó, A. 2011)

El trabajo de las emociones en el aula, se puede incluir en las diferentes rutinas de la clase tales como en la asamblea. En ella podemos trabajar como se sienten al empezar el día, las cosas buenas o malas que les van sucediendo...

La primera actividad está enfocada a la identificación de emociones agradables y desagradables.

– **Noticias agradables y noticias desagradables.**

Esta actividad está recogida de López-Cassà, E. (2005) para educación infantil en la que se pretende que los niños distingan los momentos que son agradables y desagradables a lo largo del día en el colegio.

Los objetivos que se persiguen con esta actividad son:

- Expresar los sentimientos y emociones vividas en el grupo clase
- Identificar las noticias agradables y las noticias desagradables
- Reconocer las vivencias emocionales de los demás ante situaciones escolares
- Favorecer el diálogo y la reflexión de aspectos vividos

Descripción de la actividad: Durante los diferentes momentos del día en el colegio se recogen experiencias que cuentan los niños y niñas, que tengan que ver con la escuela y el grupo clase.

Para ello se utilizan dos carteles en los que se reflejan en cada uno de ellos una imagen acompañada de la palabra escrita “noticias”. En uno de ellos hay una imagen de una expresión agradable y en el otro una expresión desagradable, que pueden ser realizados por los niños en clase. Aquí es donde los niños comunican delante del grupo alguna noticia que les ha pasado, identificando emociones agradables o emociones desagradables, e incluso a veces sugieren emociones ambiguas (no tiene su propio cartel, se anota la noticia entre medio de los dos carteles).

Las noticias se escriben en un papel que se pone debajo de cada cartel. Cada día se cambia. Las noticias recogidas por día se van archivando en un cuaderno y al finalizar la semana las leen de nuevo, fortaleciendo las noticias agradables. Las noticias desagradables las leen para que posteriormente se reflexione acerca de ellas y puedan

buscar posibles soluciones que faciliten la transformación de la noticia en una vivencia agradable.

Para llevar a cabo la actividad se requieren diferentes materiales: Dos carteles con el título de noticias y debajo del título el dibujo de una expresión alegre y el otro con una expresión desagradable. Cuaderno que servirá de diario de las emociones vividas.

Orientaciones: La confección del cuaderno-libreta también servirá para que éste pueda desplazarse con el grupo clase en diferentes espacios escolares en los que se desarrolle cualquier actividad educativa y en las que estén diversos especialistas que intervengan en el grupo clase.

– **¿Buenos días, cómo te sientes?**

Esta actividad también está destinada al alumnado infantil y se ha recogido de López- Cassà, E. (2003).

Cada día es una buena oportunidad para dar a conocer nuestros sentimientos y emociones.

Con esta actividad se pretende conseguir los siguientes objetivos:

- Familiarizar con el vocabulario emocional
- Aprender a expresar emociones y sentimientos a través del lenguaje verbal y corporal.
- Reconocer las emociones de los demás con la ayuda del adulto.

Descripción de la actividad: a primera hora de la mañana y en diferentes momentos del día, se pregunta a los niños, con ritmo alegre: ¿Buenos días, cómo te sientes... (Nombre del niño)?

En función de la edad y de su interés, puede dar una respuesta corporal y/o verbal. En caso de que el alumno tan solo de una respuesta corporal, el adulto le ayudará a poner nombre a lo que expresa: “Ya veo que te sientes contento”.

Es muy enriquecedor que a medida que el maestro vaya preguntado a los niños, uno por uno, utilice un vocabulario emocional específico: “Te sientes... (Triste, contento, alegre, enfadado, querido, etc.)”. El maestro facilita que cada niño exprese lo que siente, sin forzarle a decir nada si él no lo desea. Para que la actividad sea más dinámica, se puede utilizar un títere divertido que contribuya a crear un clima emocional positivo y divertido.

A partir de los tres años, el educador puede preguntarles en grupo por qué se sienten así. El títere (en voz del profesor) le pregunta al maestro cómo se siente y por qué. En este caso se trata de un diálogo simulado donde el educador juega los dos papeles. Esta actividad puede durar unos diez minutos.

– *El Monstruo de Colores*

Para que los niños identifiquen sus emociones un cuento muy interesante es *El monstruo de colores*, este libro parte de un monstruo que está hecho un lío con sus emociones, con ayuda de una niña va poniendo un color a cada emoción para que a los niños les sea más fácil identificarlas. Existen numerosas actividades que se pueden llevar a la práctica a raíz de este cuento.

La actividad que se propone a continuación han sido llevadas y trabajadas en el aula, son de elaboración propia. La llevé a cabo durante mi periodo de prácticas, fue una actividad muy motivadora que les despertó la curiosidad por las emociones, a los niños les gustó mucho y a partir de ella, pudieron trabajar las emociones cada día en la asamblea.

Esta actividad estaría dedicada a la identificación de cada una de las emociones y tiene como objetivos:

- Aprender a identificar las emociones a través de la narración de un cuento
- Relacionar cada emoción con un color
- Clasificar las emociones
- Desarrollar la comunicación oral

Descripción de la actividad: se dividirá la clase en 4 equipos, cada uno será una emoción (un color) y deberá pintar, con tiza, un puñado azúcar del color correspondiente a la emoción que le ha tocado, una vez que el azúcar se ha teñido de color, se mezclará con agua. Formará una mezcla, con ella pintarán los botes impresos previamente en DIN A3. De esta manera crearán los 5 botes de las emociones

Es una actividad con la que se divirtieron mucho y permite que el material realizado por los niños (botes de colores) pueda ser colgado y utilizado en la asamblea para comentar cómo se siente cada niño.

En relación a este cuento también se puede realizar una actividad enfocada a cada una de las emociones que explica: alegría, tristeza, rabia, miedo y calma.

### *5.2.2 Bloque 2: Regulación emocional*

Rafael Bisquerra (2000) define la regulación emocional como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Es una estrategia para hacer frente a situaciones críticas y de conflicto, como cuando somos criticados, insultados, provocados...y a pesar de ello no respondemos de manera violenta a las provocaciones. La regulación emocional también es la capacidad de autogenerar emociones positivas, como estar de buen humor por propia voluntad.

La regulación emocional es una de las habilidades más complejas, ya que incluye moderar las emociones negativas e intensificando las positivas. Del mismo modo, abarca el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás. Esta habilidad alcanzaría los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual. (Fernández Berrocal, P.; Extremera, N.; 2005).

Desarrollar una conducta prosocial en preescolar es muy importante para evitar problemas de conducta, agresividad, problemas de relación con los iguales, etc. Y la regulación emocional está estrechamente ligada a los comportamientos y conductas sociales.

Con la adquisición del lenguaje se generan nuevas estrategias de regulación y la expresión del estado emocional, lo que permite que el adulto pueda ayudarle y facilitarle estrategias de regulación ya que el niño comprenderá y representará mejor su estado emocional y del mismo modo comprenderá el de los demás.

La relajación es una de las formas más efectivas en infantil para trabajar la regulación emocional, con ello aprenderán a respirar y mantener la calma en situaciones que les resultan estresantes o que puedan generar violencia. Para trabajarla, a continuación se proponen una serie de actividades.

– **Haciendo zumo de naranja.**

Esta actividad está extraída del programa de habilidades para la infancia temprana de Ellen McGinnis y Arnold P. Goldstein (1990)

Los objetivos que se pretenden alcanzar con esta actividad son:

- Trabajar técnicas de autocontrol.
- Competencias emocionales que desarrolla
- Autocontrol emocional.

Descripción de la actividad: Para crear un ambiente cálido, se pondrá de fondo una música de relajación, se bajarán las persianas y atenuarán las luces del aula.

Los niños/as sentados en sus sitios habituales cerrarán los ojos y se dejarán llevar por las palabras del maestro.

A continuación, éste les explicará que son una gran naranja, el profesor hablará de su textura, tamaño, color, olor y sabor. De manera que el niño se sienta realmente como una naranja. Una vez que todos han asumido el papel de “naranja”, el maestro les dirá

que es hora de transformarnos en un zumo. Para eso deberán usar todo su cuerpo y toda su fuerza.

Empezarán tensando y destensando los dedos de los pies, continuando por los tobillos, piernas, abdomen, pecho, brazos y cara. El maestro les contará que de esta manera su gran naranja se exprimirá convirtiéndose en zumo.

Una vez hayan exprimido al máximo su cuerpo, lo moverán ligeramente, imaginando que liberan los restos de zumo que quedan en él. Finalmente abrirán los ojos y les se les explicará que éste es un sencillo modo de hacer que nuestro cuerpo se relaje, y les haremos ver que es una actividad que pueden utilizar cuando se sientan nerviosos o quieran relajarse.

– **La tortuga.**

La técnica de “La Tortuga” fue diseñada por Schneider (1974), resultando muy útil como juego en situaciones de descontrol por carga emocional en niños de preescolar y hasta los 7 años.

Los objetivos que tiene esta actividad son:

- Enseñar a los niños y niñas estrategias para relajarse.
- Fomentar el autocontrol de la conducta impulsiva.
- Desarrollar la capacidad de conocer, expresar y manejar las emociones.
- Controlar la agresividad, analizando adecuadamente las situaciones y responder con autocontrol.

El juego consiste en ayudar a los niños y niñas a aprender a relajarse, plegando su cuerpo, como hacen las tortugas. De esta forma relajarán sus músculos y evitaran actuar de forma impulsiva. A través de una dinámica que comprenden por analogía con la tortuga, los pequeños aprenderán una técnica útil y sencilla para relajarse y controlar sus impulsos. Es importante desarrollar habilidades de autocontrol ante conductas impulsivas. Con la técnica desarrollaran también habilidades para reconocer, expresar y

manejar sus emociones. Con esta técnica de fácil aplicación, proporcionamos a los niños y niñas medios para canalizar su propia ira.

Preparación: En primer lugar les contaremos el cuento de la tortuga:

Hace mucho tiempo había una hermosa tortuga que tenía (4,5,6,7,8) años y que se llamaba Pepe. A ella no le gustaba demasiado ir al cole.

Prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio. Prefería correr, jugar. Era demasiado pesado hacer fichas y copiar de la pizarra. No le gustaba escuchar al profesor, era más divertido hacer ruidos de coches y nunca recordaba qué es lo que tenía que hacer. A Pepe lo que le gustaba era enredar con los demás compañeros, meterse con ellos y gastarles bromas.

Cada día, cuando iba camino del colegio, se decía que intentaría no meterse en líos, pero luego era fácil que alguien hiciera que perdiera el control, y al final se enfadaba, se peleaba y el profesor le reñía o le castigaba. “Siempre metido en líos”, pensaba. “Como esto siga así voy a acabar odiando al colegio y a todos”. La tortuga lo pasaba muy pero que muy mal. Un día de los que peor se sentía encontró al viejo señor Tortuga, el más sabio del lugar.

Cuando el señor Tortuga vio a Pepe le preguntó por qué estaba tan triste, y Pepe le contó lo que le pasaba, que siempre se metía en problemas y que se portaba mal sin saber por qué. El señor Tortuga le sonrió y le dijo que comprendía lo que le había contado porque hacía mucho tiempo, antes de que fuera tan sabio, él también se enfadaba cuando hacía cosas que no estaban bien. Pepe se sorprendió y le preguntó cómo había aprendido a portarse bien. El señor Tortuga le dijo:” Bien, Pepe, he aprendido a utilizar mi protección natural, mi caparazón”.

“Tú también puedes esconderte en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, cuando tengas ganas de gritar, de pegar, de romper cosas. Cuando estés en tu concha puedes descansar hasta que ya no te sientas tan enfadado. Así que la próxima vez que te enfades! métete en tu concha!

El señor Tortuga le contó a Pepe que había aprendido a dominarse en las situaciones difíciles metiéndose en su caparazón, respirando profundamente y relajándose (soltando todos sus músculos, dejando que cuelguen manos y pies, no haciendo nada de fuerza con su tripa, respirando lentamente, profundamente). Además, pensaba cosas bonitas y agradables mientras se estaba relajando.

Después pensaba en la situación en la que se encontraba y en la forma de solucionarla.

Planteaba cuatro o cinco ideas e imaginaba lo que sucedería si ponía en práctica cada una de estas cosas. Finalmente seleccionaba la mejor.

Así es como llegó a ser sabio. Bien, Pepe se entusiasmó realmente con la idea. Fue más a gusto al colegio cada día pues tenía muchos amigos y su profesor y sus padres estaban muy contentos con él.

Pepe siguió practicando cómo solucionar las situaciones difíciles hasta que verdaderamente lo hizo bien.

Descripción de la actividad: Les explicamos que al igual que la tortuga se metía en su concha cada vez que sentía ira y enfado, nosotros podemos hacer lo mismo y meternos en una concha imaginaria para relajarnos hasta que se nos pase el enfado y de esta forma no reaccionar con conductas impulsivas.

Para llevar a cabo esta técnica, emplearemos varias semanas de entrenamientos, para que poco a poco los niños y niñas adquieran esta respuesta. Implementaremos la técnica en 4 etapas:

En la primera etapa (semanas 1 y 2) se enseña al niño a responder a la palabra “tortuga” cerrando los ojos, pegando los brazos al cuerpo, bajando la cabeza al mismo tiempo que la mete entre los hombros, y replegándose como una tortuga en su caparazón. Para ello, les explicaremos como tiene que hacer para esconderse en su caparazón. Les diremos que cuando escuchen la palabra “tortuga” deben encoger su cuerpo y relajarse dentro del caparazón. Se harán varios entrenamientos, en diferentes momentos les diremos la palabra “tortuga”.

En la segunda etapa (semanas 3 y 4) los niños aprende a relajarse. Para ello, tensa todos los músculos mientras está en la posición de tortuga, mantiene la tensión durante unos segundos, y después relaja a la vez todos los músculos. Una vez aprenda a replegarse (etapa 1), le enseñamos a relajarse dentro del caparazón. Haremos también varios entrenamientos.

La etapa tercera (semana 5) pretende conseguir la generalización en la utilización de la posición de tortuga y la relajación a diferentes contextos y situaciones. Para ello, empleamos historias, ejemplos en los que necesitara relajarse. Por ejemplo cuando tus padres se enfadan contigo, te pones furioso, tenemos que relajarnos como la tortuga. Le pediremos también que emplee la técnica cuando se encuentre ante cualquier situación en la que se sienta furioso.

La última etapa (semana 6) se dedica a la enseñanza de estrategias de solución de problemas interpersonales. Además de la técnica, pediremos a los niños y niñas que expliquen la situación, que cuenten como se sentían (hacemos que identifiquen y expresen su emoción). Reflexionamos con ellos, una vez calmados diferentes formas de solucionar esta situación.

– **El sube-baja de la tripa**

Las respiraciones abdominales son muy adecuadas para tranquilizar al alumnado después de realizar ejercicios de movimiento. Cuando pensamos en la respiración estamos concentrados/as en ello y el nerviosismo y las tensiones pierden fuerza.

Objetivos:

- Dominar diferentes técnicas de relajación.
- Trabajar la concentración.

Descripción de la actividad: Este ejercicio se llevará a cabo en el aula de psicomotricidad. Los alumnos y alumnas se tumbarán sobre las colchonetas. Pondrán una mano sobre la tripa y la otra sobre la colchoneta. Pondremos música tranquila y tomaremos y expulsaremos el aire por la nariz. Los niños deberán poner su atención en la tripa y en su movimiento.

Orientaciones: El ejercicio también puede realizarse en el aula cuando los niños estén muy nerviosos o cuando queramos conseguir su atención. Sentados/as en las sillas y con las manos sobre la mesa, les diremos que respiren más tranquilamente.

Otra opción es sentarnos en el suelo, con las piernas cruzadas, las manos sobre las rodillas y la espalda recta.

### *5.2.3 Bloque 3: Autonomía emocional*

Al referirnos a la autonomía emocional, nos referimos a ayudar a los niños a sentir, pensar y tomar decisiones por uno mismo. También supone hacerse cargo de lo que uno siente, aceptando que la emoción es algo propio y de cada uno. Esto ayuda a calmar la emoción de una forma más adecuada.

La vinculación afectiva son los lazos que establecemos con otras personas. En el caso de los niños, se establece un vínculo con la madre o con el cuidador principal (apego). Una vinculación afectiva excesiva puede llevar a la dependencia emocional.

De acuerdo con lo que dice Fernández Rodríguez (2013) los niños necesitan desarrollar una dependencia segura respecto a sus padres antes de enfrentarse a situaciones desconocidas, por ello desarrollar un apego seguro será clave para un buen desarrollo y bienestar emocional, ya que este vínculo que se crea proporciona seguridad, confianza, expresividad emocional positiva y empatía.

Las conductas emocionales de la madre asociadas a las del niño producen una consolidación en ciertos tipos de conductas y la inhibición de otras (Del Barrio, 2002.)

Por ello, desde la primera infancia es importante favorecer dicha autonomía emocional, tanto en la familia como en la escuela. Trabajando la autonomía emocional evitaremos que los niños sean proclives a conductas disruptivas, en la escuela y siguiendo a Fernández Rodríguez (2013) “Las actividades encaminadas al desarrollo de la autonomía emocional deben relacionarse con otros aspectos como la conciencia emocional, la regulación emocional, la autoestima, la asertividad, las habilidades sociales, etc. Es el conjunto de todas ellas y su interrelación lo que puede contribuir al desarrollo de personas con competencias emocionales”.

A continuación se van a proponer una serie de actividades encaminadas al desarrollo de la autonomía emocional.

– **Sé hacer muchas cosas.**

El objetivo de esta actividad es que los niños tomen conciencia de lo que saben hacer mejor y peor.

Descripción de la actividad: Los niños estarán sentados en asamblea y les pediremos que comenten cosas que saben hacer bien (Por ejemplo: Ya sé abrocharme la cremallera).

Una vez que todos hayan dicho algo que saben hacer, les pediremos que digan alguna cosa en la que necesiten pedir ayuda para realizarlo. Comentaremos que cada niño aprende las cosas en momentos diferentes, pero que todos los días aprendemos cosas.

También les podemos pedir a los niños que comenten un logro que hayan conseguido a lo largo del día (hacer solo una tarea que le resultaba complicada, etc.)

– **Espejito, espejito (adaptada de Pérez Escoda, N. y Sánchez Gallardo, R. (2009))**

Objetivo de la actividad: Aumentar su autoestima y su autonomía personal.

Descripción de la actividad: Sentados en círculo iremos pasando un espejo, los niños se dedicaran una sonrisa. A continuación dirán: “espejo, espejito lo que más me gusta de mí es...” En caso de que algún niño no sepa que decir le ayudaremos diciéndole alguna cualidad.

Es preciso que realice esta actividad habitualmente. Con constancia se convertirá en una actividad más sencilla y contribuirá a adoptar una actitud más positiva hacia sí mismos.

La autoestima es un concepto que debe desarrollarse adecuadamente a lo largo de la infancia por ello nos vamos a centrar en este concepto dentro de la autonomía emocional.

La autoestima es la valoración positiva o negativa que tenemos de nuestro autoconcepto, para hacer dicha valoración nos basamos en las experiencias, sentimientos y pensamientos que van ocurriendo a lo largo de nuestra vida.

Se desarrolla progresivamente durante toda la vida, por eso ya desde pequeños es importante que los niños se sientan queridos, mimados...para que vayan desarrollando una valoración positiva.

La escuela es otro contexto dónde también es importante trabajar la autoestima desde pequeños. La imagen que de sí mismo ha comenzado a crear el niño en el seno familiar continuará desarrollándose en la escuela a través de de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico (Machargo, 1991)

Trabajar la autoestima en infantil ayudará a que los niños se sientan más seguros, tengan una autoimagen positiva y haya un vínculo con el grupo-clase.

Como profesores, conocer datos sobre la personalidad de nuestros alumnos ayudará a saber fomentar la cohesión de grupo, ya que el grado de integración de los alumnos con su grupo de iguales tendrá importantes repercusiones en su bienestar y desarrollo psicosocial (Coie, 1990; Wentzel, 1998 en Cava M.J.; Musitu, G. 2001) y escoger actividades adecuadas para que todos los niños se sientan parte del grupo-clase y puedan participar con igualdad de oportunidades, evitando que los alumnos caigan en pensamientos que les provoquen baja autoestima y una mala actitud hacia el aprendizaje.

Un profesor que sea emocionalmente inteligente podrá percibir el estado anímico y el mundo interno del estudiante para dirigirlo de forma provechosa para el aprendizaje, basándose en su capacidad interpersonal y liderazgo, de esta manera tendrá un impacto positivo sobre sus alumnos (Buitrón, S. B., & Talavera, P. N. 2008).

Que el profesor utilice diferentes estrategias en el aula para fomentar la autoestima de sus alumnos es importante ya que (Jiménez, 2009):

- Favorece el aprendizaje del alumnado en el aula
- Ayuda al desarrollo personal de los alumnos
- Hace a los alumnos más responsables
- Desarrolla la creatividad
- Favorece la autonomía personal
- Fomenta la socialización

Gardner (1993) afirma que la principal aportación que puede hacer la escuela al desarrollo del alumnado es hacer posible que cada uno encuentre una faceta de sí mismo en la que se sienta hábil, capaz y sobre todo útil, para que pueda sentirse satisfecho y preparado.

A continuación se van a recoger algunas actividades para educación infantil que propone Jesús María García Sáenz (2011).

- **Mi caja**

Los Objetivos que se persiguen con esta actividad son:

- Detectar aspectos positivos de uno mismo.
- Potenciar la autoafirmación personal.

Descripción de la actividad: El profesor pinta una caja de varios colores para que quede llamativa. Escribiremos “YO” en el frontal de la caja. Mandaremos una carta a las familias, similar a esta: Estimadas familias: Su hijo se lleva hoy la caja “YO” a su casa. Debe meter en ella objetos especiales para él, fotografías, recuerdos, juguetes, etc. Su hijo tendrá la oportunidad de compartir estas cosas con sus compañeros/as, luego se lo devolveremos.

Al día siguiente, durante la asamblea, el niño que ha traído la caja compartirá sus tesoros con el resto de compañeros explicando todo lo que contiene y por qué es tan especial. Es importante que al final de cada presentación los demás hagan una valoración de cómo es ese niño y le den un aplauso por todo lo que nos ha contado.

Los materiales que se necesitan para realizar esta actividad son: Una caja de regalo. Pintura de spray de colores. Polvo brillante. Pegamento.

La duración será de tantos días como alumnos tengamos en el aula, cada sesión puede durar 20 minutos cada día.

Los cuentos son una buena forma para introducir y trabajar en infantil, conceptos que pueden ser muy abstractos para los niños, tales como la autoestima. Por ello en la siguiente actividad se trabaja a partir de un cuento la autoconfianza.

La siguiente actividad está extraída de García Sánchez y Pacheco (1978) (citada en Jesús María García Sáenz, 2011)

– **El niño que tenía dos ojos**

Los Objetivos que se persiguen con esta actividad son:

- Aceptar las diferencias.
- Encontrar lo positivo en las demás personas.

Descripción de la actividad: El profesor les leerá el cuento de El niño que tenía ojos:

Entre anoche y esta mañana, existió un planeta que era muy parecido a la Tierra. Sus habitantes sólo se diferenciaban de los terrestres en que no tenían más que un ojo. Claro que era un ojo maravilloso con el que se podía ver en la oscuridad, y a muchísimos kilómetros de distancia, y a través de las paredes. Con aquel ojo se podían ver los astros como a través de un telescopio y los microbios como a través de un microscopio. Sin embargo, en aquel planeta las mamás tenían a los niños igual que las mamás de la Tierra. Un día nació un niño con un defecto físico muy extraño: tenía dos ojos. Sus padres se pusieron muy tristes. No tardaron mucho en consolarse; al fin y al cabo era un

niño muy alegre y, además, les parecía guapo, estaban cada día más contentos con él. Le cuidaban muchísimo.

Una vez leído, se hablará y reflexionará sobre las siguientes cuestiones:

- ¿En qué era diferente el niño de los demás?
- ¿En qué era igual?
- ¿Tenía problemas por ser igual o diferente?
- ¿Tenía el niño algo especial, algo que los demás no tenían? ¿Les gustaba a los demás eso especial?
- ¿Podrían haber visto los colores los demás si el niño no se lo hubiese contado?
- Entonces, ¿Era bueno o era malo que tuviera dos ojos?
- ¿Tenemos cada uno de nosotros/as algo especial?
- ¿Nos gusta? ¿Le gusta a los demás?

Los niños/as preguntarán en casa: a sus padres, hermanos, amigos,...qué les gusta de ellos que sea especial y diferente a las demás personas. Lo escriben y dibujan en una hoja. Al día siguiente, se hará una puesta en común en la asamblea, donde cada alumno/a expondrá sus mejores cualidades. El profesor recogerá las hojas que hayan traído de casa y confeccionará el libro: “Las mejores cualidades de... (Nombre de un niño de la clase)”.

#### *5.2.4 Bloque 4: competencia social*

La asertividad, escucha activa, capacidad de gestionar situaciones emocionales, buena comunicación... son algunos de los componentes de la competencia social.

Que los niños aprendan a mantener relaciones interpersonales efectivas se convierte en una tarea prioritaria en la escuela en todos los niveles de edad, pero particularmente

entre los más pequeños, con los que habría que acentuar la educación para el desarrollo y la competencia social. Ello favorecerá a que sean capaces de resolver conflictos, establecer buenas relaciones interpersonales, respeten, etc.

El ambiente puede favorecer o disminuir esta competencia, de este modo si los padres no se preocupan por el desarrollo de las capacidades de sus hijos o existe una privación emocional es muy probable que haya retrasos en su proceso madurativo.

Muchos padres piensan que no es necesario adquirir habilidades sociales porque piensan que estas se aprenden de manera automática, por esta razón no prestan suficiente atención a este aspecto de la educación de su hijo, provocando que presente deficiencias a la hora de manejar las conductas sociales.

Hay muchas razones para enseñar la competencia social en la escuela, se ha hallado que la competencia social de los niños de preescolar es predictora de sus logros académicos en la escuela elemental (Kohn, 1977 en McGinnis E.- Goldstein A. 1990) por ello, potenciar y fomentar actitudes prosociales ayudará a los niños a conseguir tanto unos buenos resultados académicos como unas relaciones interpersonales enriquecedoras para su futuro.

El juego en educación infantil es una fuente vivenciada de aprendizaje y es una vía que tiene múltiples beneficios para el desarrollo, y entre ellos sería el del desarrollo de la competencia social, las habilidades comunicativas. El juego facilita la inclusión social y el desarrollo personal y social de una manera dinámica y distendida.

Del mismo modo, también se pueden llevar a cabo diferentes actividades específicas que fomenten los diferentes componentes de dicha competencia.

De acuerdo con Ellen McGinnis y Arnold P. Goldstein (1990) los niños que más se benefician a la hora de aprender habilidades sociales son:

- Los niños que son más retraídos o agresivos.
- Aquellos niños que se están desarrollando normalmente, pero tienen déficits periódicos en las conductas prosociales.

- Niños que tienen problemas de aprendizaje, desórdenes de comunicación, problemas de comportamiento u otras limitaciones.

La enseñanza de habilidades sociales ayuda a prevenir conductas indeseables, dificultades académicas o interpersonales.

Una de las primeras habilidades sociales básicas es la escucha. La siguiente actividad la propone Garaigordobil Landazabal (2003) y esta extraída de García Sáenz, J.M Caruana Vañó, a; tercero Giménez, MP. (Coord.) (2011).

- **El Teléfono.**

Los objetivos que persigue esta actividad son los siguientes:

- Crear hábitos de escucha.
- Aprender formas de comunicación interpersonal.
- Desarrollar la coordinación psicomotora y percepción auditiva.

Descripción de la actividad: Los niños situados por parejas construirán su propio teléfono. El adulto entrega a cada pareja dos vasos de yogur o de plástico y un trozo de lana o cuerda y les va indicando los pasos a seguir para construir un teléfono, a la vez que lo va haciendo a modo de modelo. Los pasos son los siguientes: Se realiza un agujero en el fondo de vaso de yogur con un punzón o tijera. Se introduce la lana o cuerda por los agujeros. Hace un nudo en cada extremo de la lana o cuerda para que no se salga. El adulto prestará ayuda para la construcción del teléfono puesto que algunos pasos pueden resultar complicados para los niños.

Cuando ya tienen el teléfono construido cada uno/a toma su vaso y se aleja del otro para tensar el hilo; cuando oigan el sonido de un teléfono (lo hace el adulto) uno de cada pareja tomará el vaso, lo acercará a la boca, mientras el otro se lo acerca al oído e intentará adivinar el mensaje del compañero/a, que contiene una acción.

Los mensajes pueden ser del tipo: “Tráeme el cuaderno amarillo”, “Dale un abrazo a Pedro”, “Dile a la seño qué tiempo hace hoy”. Cuando vuelva a sonar “ring, ring” se cambiarán los papeles. Se puede complicar un poco haciendo que mantengan una

conversación. Para terminar se propone una reflexión en la que valoren si ha sido fácil o difícil, si se han entendido y finalmente se habla sobre lo importante que es que te escuchan y ser escuchado.

– **Adivina qué sonido**

La siguiente actividad es de elaboración propia y también fomenta la escucha. Los objetivos que se pretenden conseguir son:

- Crear hábitos de escucha
- Ser capaz de identificar sonidos del entorno

Descripción de la actividad: Se pedirá los niños que se sienten en asamblea y cierran los ojos para identificar los diferentes sonidos que vaya poniendo la maestra.

Se pondrán diferentes sonidos para que los identifiquen (sonidos de la calle, animales...) con ayuda de un reproductor. Los niños deberán adivinar a qué cosa, animal, etc. corresponde el sonido que escuchan.

Una vez que hayan adivinado diferentes sonidos, se reflexionará sobre lo que han tenido que hacer para poder adivinar los sonidos (estar concentrados, en silencio...).

– **Simón dice...**

Simón dice es un clásico juego infantil que se puede jugar tanto con niños de 3 años como 5 y más mayores, con él se trabaja la escucha activa, la atención, concentración así como otros aspectos de la psicomotricidad, lateralidad, etc.

Objetivos:

- Desarrollar la atención y concentración.
- Expresión y comprensión del lenguaje.

Descripción de la actividad: Los niños se sentarán en asamblea y se elegirá a uno de ellos para que sea Simón (la primera vez que se juegue el profesor puede hacer de Simón para que entiendan mejor la dinámica).

El juego consiste en que todos los niños deben hacer lo que dice Simón, por ejemplo "simón dice que nos pongamos las manos en la cabeza", si no se dice "simón dice" no hay que realizar la actividad, es decir, si solo se dice "nos ponemos las manos en la cabeza", no lo haríamos porque no lo ha dicho simón.

Cuando un niño realiza la acción que se ha dicho cuando el niño que tiene el rol de Simón no ha dicho "Simón dice..." quedará eliminado y el ganador pasará a ser simón.

De esta manera el niño que hace de Simón algunas veces lo dirá bien y otras mal, los demás deberán estar atentos de los que se dice para no equivocarse.

– **¿Qué podemos hacer?**

La prevención y solución de conflictos es otro de los aspectos de la competencia social que es importante trabajar en el aula. La siguiente actividad está extraída del programa de inteligencia emocional elaborado por Ro Agirrezabala Gorostidi y Ane Etxeberria Lizarralde (2008).

Los objetivos son los siguientes:

- Aprender diferentes estrategias para superar diferentes conflictos o situaciones.
- Enseñar a los y las alumnas la importancia de no utilizar la violencia en las relaciones sociales.
- Expresar lo que sentimos sin miedo.

Descripción de la actividad: Consiste en escenificar diferentes conflictos que pueden surgir en el parque, en clase y entre el alumnado. En pareja o en grupos, los niños y niñas escenificarán las siguientes situaciones:

- Te pegan en el parque.
- Te dan una patada jugando al fútbol.
- Dos personas eligen el mismo juguete.

- Tu hermano te quita el mando de la televisión.

Después de escenificar estas situaciones se reflexionará cómo ha reaccionado el niño que ha escenificado que le han pegado. Si ha reaccionado de manera correcta, buscando una solución constructiva y pacífica o por el contrario ha reaccionado pegando también.

La siguiente actividad está extraída de García Sáenz, J.M, Caruana Vañó, A; Tercero Giménez, MP. (Coord.) (2011) con la que se pretende trabajar las manifestaciones positivas a partir de un cuento.

- **La fábrica de besos**

Objetivos:

- Desarrollar expresiones de afecto interpersonal.
- Extender el ámbito de las manifestaciones emocionales positivas al entorno social.
- Aprender a recibir muestras de cariño de los iguales.
- Respetar el turno de palabra.

Descripción de la actividad: Una vez en la asamblea se empieza la actividad hablando de los besos que le dan a la familia y si les gusta que les den besos. Después se hace una ronda de besos y cada niño le da un beso al compañero que tiene al lado diciéndole “Te doy un beso porque...”.

A continuación, comentamos uno por uno cómo nos hemos sentido.

El maestro/a cuenta el cuento de la fábrica de besos y se comenta entre todos la necesidad de fabricar besos. Se coge una caja bonita y cada niño/a mete dentro un beso suyo. Se acaba la actividad diciéndoles que como los besos son mágicos la caja nunca se quedará vacía y siempre que haya algún problema se podrá solucionar con besos.

Cuento de “La fábrica de besos”.

Érase una vez un país en el que todos vivían felices: se querían, jugaban juntos, se peleaban muy poco y se daban muchos besos.

Un triste día llegó a ese país tan bonito una bruja mala. A la bruja le daba mucha rabia que las personas se quisieran tanto, así que decidió enviar al mundo entero una maldición: hizo sonar las campanas de todos los pueblos, consiguiendo que la gente saliera a la calle para averiguar qué pasaba. Cuando todas las personas estaban preguntando por qué sonaban las campanas, la bruja desde lo alto del cielo, dijo: No me gusta que seáis felices mientras yo no lo soy. Me da mucha envidia. Así que a partir de hoy los besos desaparecerán de la faz de la tierra. Aunque lo intentéis, nadie conseguirá besarse, y así os volveréis tristes y cascarrabias como yo.

Y riendo a carcajadas, la bruja desapareció.

Pero... la bruja no se había dado cuenta de que en un colegio había unos niños en clase que no oyeron las campanadas porque estaban jugando. Por este motivo no salieron a la calle y por tanto no escucharon el embrujo. Al no recibir el embrujo...resultó que fueron los únicos habitantes del planeta que sí podían dar besos.

Lo primero que hicieron cuando se dieron cuenta de que los demás estaban embrujados, pues se les iba poniendo la cara muy triste, fue intentar alegrarles. Y...

¡Oh, sorpresa!, cada vez que daban un beso a alguien triste... ¡Se rompía el embrujo!: la persona besada recuperaba sus besos y volvía a ser feliz.

El problema era que había demasiadas personas en la tierra y ellos eran muy pocos. Entonces decidieron construir una fábrica de besos: descubrieron que en una caja cabían... ¡millones de besos! Por otra parte, un niño muy listo se dio cuenta de que cuando un beso se juntaba con otros, ¡nacían más besos! Empezaron a fabricar besos y llenaron la caja. Cuando estuvo repleta, abrieron la ventana y dejaron que el viento esparciera los besos por toda la tierra.

Así fue como la tierra dejó de estar triste y todo el mundo fue feliz para siempre.

### *5.2.5 Bloque 5: Competencia para la vida y el bienestar*

Bisquerra (2003) define esta competencia como “la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social.”

Dentro de esta competencia encontramos diferentes habilidades, como la toma de decisiones de manera consciente, resolución de conflictos, identificar cuando se necesita ayuda... la educación en habilidades para la vida pretende dotar a los alumnos de recursos personales que le ayuden a obtener lo mejor de sí mismo, de su mundo relacional y del entorno social, contribuyendo a prevenir riesgos psicosociales.

Para desarrollar un bienestar social es necesario adquirir ciertas competencias sociales, las cuales ayudarán a los niños a aprender a relacionarse con sus iguales y con los adultos. Según Caballo (2005, p.6 en García Sáenz, J.M Caruana Vañó, A; Tercero Giménez, MP. (Coord.) (2011):

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

En la escuela la socialización tiene un papel fundamental y ello supone un reto para los alumnos ya que al entrar en la escuela deben tratar con adultos que hasta ese momento no conocían y el trato es diferente al de sus padres. Conforme van creciendo las habilidades sociales van siendo más complejas, por ello en la escuela a través de juegos sobre todo simbólicos van trabajando las diferentes habilidades sociales.

En estos juegos cada niño tiene un rol y esto les permite crear estrategias para cambiar la actitud y comportamiento dependiendo de las diferentes situaciones que vayan surgiendo en el juego. Tal como se indica en el programa de habilidades de Ellen McGinnis y Arnold P. Goldstein los niños que participan en los juegos de roles al nivel de preescolar, han mostrado cambios de conductas y de actitudes más significativos en

áreas tales como el compartir (Barton, 1981 en McGinnis y Arnold P. Goldstein, 1990) y las habilidades para el manejo de conflictos (Spivack & Shure, 1974 en McGinnis y Arnold P. Goldstein, 1990)

De tal misma manera, dichas habilidades sociales contribuyen al desarrollo de la personalidad y las habilidades cognitivas e intelectuales.

Por otro lado, aquellos niños que carecen de habilidades sociales y de comunicación pueden presentar problemas a la hora de relacionarse con su grupo de iguales, sintiendo timidez a la hora de entablar relaciones y provocando rechazo social.

– **El último de la fila**

La siguiente actividad esta extraída del programa cultivando emociones de García Sáenz, J.M Caruana Vañó, A; Tercero Giménez, MP. (Coord.) (2011).

Los objetivos que se pretenden conseguir con esta actividad son los siguientes.

- Ofrecer soluciones alternativas al conflicto de ser el primero en la fila.
- Descubrir que cualquier puesto en la fila tiene sus ventajas.
- Competencias emocionales que desarrolla
- Resolución de conflictos.
- Trabajo en equipo y colaboración.

Descripción de la actividad: La actividad se realizará en gran grupo ofreciendo imágenes de animales y personas que están haciendo fila de manera ordenada (hormigas, personas, aves volando, pingüinos, etc.) Después de mostrarlas, se hablará sobre las imágenes, sobre el orden y por qué esos animales y personas están ordenados en filas, qué tiene de bueno. A continuación, se hará una reflexión de si ellos en algún momento hacen alguna fila, dónde, por qué motivo, si es bueno... Cuando salga el tema de la fila para entrar al cole, se puede seguir en la misma línea de razonamiento, por qué se hace una fila, para qué sirve, nos gusta, nos sentimos bien, si surge algún conflicto o pelea en la fila, etc.

Normalmente, suelen surgir conflictos porque todos quieren ser primeros en la fila y podemos hablar de por qué es importante ser el primero, qué ganas si eres el primero, se puede ser siempre el primero, qué pasa si vas en otra posición en la fila...

A partir de ahí, se les propondrá a los alumnos hacer un álbum de dibujos. Cada niño tendrá su álbum. Habrá tantos dibujos como niños/as en clase y cada dibujo tendrá un número. Los niños/as han de conseguir todos los dibujos. De tal forma que cada día según su posición en la fila reciben el dibujo con el número de suposición.

El objetivo es que no repitan y todos los alumnos y alumnas pasen por todas las posiciones de la fila y así podrán conseguir todos los dibujos e ir completando su álbum.

Al entrar en la clase, al alumno/a que le toque contar y pasar lista de los compañeros repartirá a cada niño el dibujo que le ha tocado, según su número, si lo tiene repetido le puede cambiar el sitio a otro niño con el fin de no repetir. Los dibujos no serán muy grandes, los pintarán y cada alumno/a lo pega en su álbum.

En la asamblea se puede volver sobre la reflexión del primer día, valorando qué les parece el juego, qué tiene de positivo ir cada día en un lugar, cómo nos hace sentir esta forma de hacer la fila, etc.

Variaciones de la actividad: En edades superiores se puede hacer la actividad en vez de con dibujos, con puzzles, las fichas que se entregan cada día serían piezas de un puzzle a completar; con chistes, cada número sería un pequeño chiste; con pequeños regalos que se hagan ellos mismos, etc.

– **Role playing: Nuevas amistades.**

Los juegos de roles implican dramatizar una situación que se ha presentado, para ayudar a los estudiantes a obtener una nueva comprensión de sus conductas.

Objetivos:

- Tomar conciencia de sus comportamientos.
- Adquirir estrategias para entablar nuevas relaciones.

Descripción de la actividad: La dinámica se caracteriza por cuatro fases principales:

- Motivación. El profesor da a conocer a los alumnos la temática y les anima a los alumnos a participar, a aportar lo mejor de sí mismos.
- Preparación. Se explicarán los roles principales y los secundarios. Los alumnos decidirán quién quiere representar cada uno de ellos. Si no sale ningún voluntario, el profesor será el que elija.
- Representación.
- Debate. Se comentarán las actuaciones de cada alumno, su manera de reaccionar, su actitud...

En este caso el role playing que se propondrá a los alumnos será para trabajar la timidez.

El profesor explicará la situación de que un alumno nuevo llega a clase y debido a que es nuevo, ese alumno siente timidez y no habla con ningún compañero, tampoco quiere jugar con los nuevos niños y se queda solo en el recreo. Los demás niños hablan mal de él porque no habla pero una niña sí que se le acerca a hablar.

Los participantes serán:

- 1 niño que hará el papel de niño nuevo.
- 1 niña que hará el papel de ser primera en hablar a Mario.
- 5 niños más que representarán a la clase riéndose y hablando mal del nuevo niño en el recreo. El resto del aula hará de público.

Tras representar la situación se comentará y debatirá a través de diferentes preguntas que haga el profesor:

- ¿Por qué el nuevo niño no habla con nadie? ¿Cómo le podemos ayudar?
- ¿Quién ha actuado bien? ¿Por qué?

- ¿Cómo debemos actuar cuando llega un alumno nuevo a clase?
- ¿Por qué algunos niños se reían del nuevo compañero? ¿Es correcto?

Con esta dinámica los niños reflexionarán sobre sus actitudes y comportamientos. En este caso se ha destinado hacia una situación para trabajar las nuevas relaciones pero se puede trabajar con cualquier tipo de situación, ya que con esta técnica los niños viven en primera persona una simulación de la situación que queremos trabajar.

– **Si escuchas la canción encontrarás la solución**

La siguiente actividad esta extraída de Ferreiro Yáñez, B. (2006):

Los objetivos que se pretenden conseguir con la realización de esta actividad son:

- Descubrir la importancia de la ayuda de los demás en la búsqueda de soluciones.
- Aumentar la seguridad en sí mismo.
- Competencias emocionales que desarrolla
- Resolución de conflictos.
- Fomentar la autoestima.

Descripción de la actividad: Los niños/as se sentarán en asamblea. Para empezar se pedirá un voluntario que saldrá fuera del aula. Los demás esconderán algo suyo, su abrigo o su mochila, en algún lugar de la clase. Cuando el niño que estaba fuera entre le explicarán que un objeto suyo ha desaparecido, pero que todos le van ayudar a encontrarlo a través de una canción. La letra de la canción será: “Tienes un problema/yo tengo la solución/ busca, busca, busca/ que te ayuda esta canción”.

Cuando el niño esté muy alejado del objeto se cantará muy suave y cuando se vaya acercando a su objeto irán subiendo el volumen. Cuando encuentre su objeto se le dará un aplauso y dará las gracias al grupo.

El maestro/a llevará al grupo a reflexionar sobre lo satisfactorio que resulta ayudar a los demás y la importancia de pedir ayuda.

De esta manera los alumnos entenderán que ayudar a los demás puede ser muy gratificante y que no es malo pedir ayuda cuando la necesitamos.

– **El país de las palabras mágicas**

Objetivos

- Reconocer las fórmulas de agradecimiento y de cortesía.
- Competencias emocionales que desarrolla
- Habilidades sociales de interacción y de cortesía.

Descripción de la actividad: En primer lugar se realizará en una gran cartulina o cualquier otro material, con la forma y los colores que se quieran.

Una vez recortada la base en cartulina, se imprimirán y recortaran las palabras mágicas: BUENOS DÍAS, BUENAS TARDES, GRACIAS, POR FAVOR, LO SIENTO, PERDÓN, ADIÓS, HASTA MAÑANA, y se pegarán en la cartulina o material elegido, de manera que quede un pequeño mural para trabajar la educación emocional y las buenas maneras.

Una vez listo, se colocará en el rincón de la asamblea, y será “El rincón de las palabras mágicas”. Esta actividad se puede enfocar de manera diaria (al entrar a clase, para aprender a dar los buenos días, etc) y/o realizarla de manera puntual, por ejemplo en el caso de un momento de conflicto en el aula, podría ser muy adecuado reunirse en la asamblea y hacer a los niños reflexionar sobre el problema ocurrido y qué palabras mágicas debemos utilizar para solucionarlo. También en los momentos en que es necesario aprender a decir gracias (por ejemplo, si algún compañero recibe ayuda de otro y este no da las gracias, puede ser un buen momento para reunirnos en asamblea y enseñar a darlas con las palabras mágicas), etc.

## 6. EVALUACIÓN

Para la evaluación de las actividades anteriormente citadas, se podría llevar una evaluación continua, el profesor no solo evalúa el final del aprendizaje, sino que con una determinada periodicidad realiza una evaluación, que facilita la asimilación y el desarrollo progresivo de los contenidos (Delgado y Oliver, 2006)

Además se podría complementar con un cuaderno del profesor donde se apuntarán todos los sucesos o anécdotas, cambios o mejoras, aspectos a mantener, etc. Y con todo esto podremos mejorar las actividades posteriores.

Esta manera de evaluar permite estar pendiente de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje dándonos la oportunidad de tenerlo todo muy en cuenta y de manera muy reciente, dejando en un porcentaje menor los aspectos que pueden caer al olvido.

Al finalizar cada una de estas actividades propuestas podemos realizar una evaluación:

Tabla 1. Ejemplo de Evaluación

	Si	No	A veces	Observaciones
Se han estrechado relaciones entre los alumnos				
Han adquirido conocimientos de inteligencia emocional				
Han estado motivados durante la actividad				
Han expresado sus opiniones y pensamientos				

## 7. CONCLUSIONES

En el campo de la docencia se está incrementando el número de aquellos que consideran que la educación emocional tiene gran influencia sobre los alumnos y que dedicarle tiempo en las aulas previene diferentes conductas de riesgo, conflictos, etc. Del mismo modo que favorece un desarrollo integral en nuestros alumnos.

Este tema actualmente está en auge y aunque va creciendo la información referida a la inteligencia emocional, todavía queda por investigar. A pesar de ello y con las investigaciones que hasta ahora se han realizado, no se pueden negar los beneficios que tiene trabajar dicha inteligencia con los niños de infantil. Dueñas Buey (2002) nos afirma que es fundamental estar educado emocionalmente para ser consciente y capaces de observar un problema, analizarlo y poder solucionarlo positivamente así como ser capaz de crear y formar situaciones positivas que favorezcan nuestro día a día.

De no ser así, en un futuro es más probable que se tengan problemas a la hora de enfrentarse a los diferentes conflictos que supone la vida adulta.

Con este trabajo he intentado profundizar en este tema y darle la importancia necesaria, a su vez con la propuesta de actividades se ha intentado en las aulas se trate con total naturalidad las emociones, pudiendo tratar los diferentes problemas que les puedan surgir a los alumnos, ofreciéndoles estrategias y dotándolos de habilidades comunicativas, sociales y emocionales para el futuro.

Se han intentado plantear actividades que puedan realizarse tanto en 3 años como en 5, realizando las adaptaciones que sean necesarias. Así como al nivel emocional que los alumnos tienen, del mismo modo se pueden trasladar a ambientes que no sea estrictamente el escolar, se pueden desarrollar cuando la situación lo requiera.

Estructurar las diferentes actividades en los 5 bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida, creo que es la mejor opción para ir adquiriendo progresivamente las diferentes habilidades que llevarán a nuestros alumnos a ser emocionalmente inteligentes.

Al llevar a cabo las actividades propuestas los niños mejorarán su inteligencia emocional y esto supone numerosos beneficios, sobre todo en cuatro áreas fundamentales (Fernández-Berrocal, P. Ruiz Aranda, D. 2008):

- Inteligencia emocional y las relaciones interpersonales, una alta inteligencia emocional ayuda a ser capaces de ofrecer a los que nos rodean una información adecuada acerca de nuestro estado psicológico y aumenta la habilidad para percibir, comprender y manejar sus propias emociones. Todo ello beneficiará al en el establecimiento, mantenimiento y calidad de las relaciones interpersonales.
- Inteligencia emocional y bienestar psicológico, de un adecuado equilibrio psicológico y ayuda a comprender mejor el papel mediador de ciertas variables emocionales de los alumnos.
- Inteligencia emocional y rendimiento académico, las personas con escasas habilidades emocionales es más probable que experimenten estrés y dificultades emocionales durante sus estudios, por lo que la inteligencia emocional podría actuar como un moderador de los efectos de las habilidades cognitivas sobre el rendimiento académico (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2003; Gil-Olarte, Palomera y Brackett, 2006; Pérez y Castejón, 2007; Petrides, Frederickson y Furnham, 2004 en Fernández-Berrocal, P. Ruiz Aranda, D. 2008).
- Inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas, los alumnos con bajos niveles de inteligencia emocional presentan mayores niveles de impulsividad y peores habilidades interpersonales y sociales, lo que cual favorece el desarrollo de diversos comportamientos antisociales.

La realización de este trabajo a supuesto para mí un enriquecimiento tanto personal como académico, con él intento animar a todos los docentes a que integren actividades de educación emocional en sus aulas, puesto que realizar actividades y aprovechar diferentes momentos para educar las emociones tendrá muchos beneficios en el futuro de los niños.

Finalizado el trabajo considero que los objetivos propuestos se han cumplido, revisar las fuentes teóricas más recientes relacionadas con la Inteligencia Emocional en el marco teórico. Diseñar una propuesta de actividades para trabajar en el aula infantil la Inteligencia Emocional y mejorar, a través de las actividades propuestas, las relaciones tanto interpersonales como intrapersonales de los alumnos a través de la inteligencia emocional se han desarrollado en la propuesta de actividades. Valorar la importancia de educar las emociones desde edades tempranas a lo largo de todo el trabajo.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agirrezabala Gorostidi R., A. (2008). Programa de educación emocional 2º ciclo de educación infantil. Diputación Foral de Gipuzkoa. Recuperado de: [http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document\\_library/get\\_file?uuid=bf7dec04-b087-4ce9-9273-2cd15ae0c260&groupId=2211625](http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=bf7dec04-b087-4ce9-9273-2cd15ae0c260&groupId=2211625)

Berrocal, P. F., & Aranda, D. R. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(15), 421-436. Recuperado de: [http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art\\_15\\_256.pdf](http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_256.pdf)

Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.

Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de: <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 95-114. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2126758.pdf>

Buitrón, S. B., & Talavera, P. N. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 8 (2), Recuperado de: <http://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/8>

Cabello, R.; Ruiz-Aranda, D. & Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *REIFOP*, 13 (1). Recuperado de: <http://www.aufop.com>

Cava, M.J.; Ochoa, G. M. . (2001) Autoestima y percepción del clima escolar en niños con problemas de integración social en el aula. *Revista de psicología general y aplicad: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología a.* 54 (2), 297-311. Recuperado: [https://www.researchgate.net/profile/Maria\\_Jesus\\_Cava/publication/28177436\\_Autoestima\\_y\\_percepcion\\_del\\_clima\\_escolar\\_en\\_ninos\\_con\\_problemas\\_de\\_integracion\\_social\\_en\\_el\\_aula/links/09e415075c50663c65000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jesus_Cava/publication/28177436_Autoestima_y_percepcion_del_clima_escolar_en_ninos_con_problemas_de_integracion_social_en_el_aula/links/09e415075c50663c65000000.pdf)

Cererols, R. (2011). *Descubrir el asperger*. Barcelona: Psylicom.

Cruz Morales S.; Ortiz Paredes V. (2012) Análisis de la disfunción familiar y su incidencia en el desarrollo afectivo como causas para el bajo rendimiento escolar. (Tesis doctoral). Recuperada: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1462/1/05%20FECYT%201379%20TESIS.pdf>

De Andrés Vilorio, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas*, (10), 107-124. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1407971>

Del Barrio, V.; Carrasco, M.A (2009). Detección y prevención de problemas psicológicos emocionales en el ámbito escolar. Apuntes de FOCAD, Formación Continuada a distancia, 4ta Edición. Universidad Nacional de Educación a Distancia, Facultad de Psicología. Recuperado de: [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/ieshuelin/varios/guias/deteccion\\_emocionales\\_focad.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/ieshuelin/varios/guias/deteccion_emocionales_focad.pdf).

Del Barrio Gándara, V. (2004), *Emociones infantiles: evolución, evaluación y prevención*. Pirámide

Delgado, A., Oliver, R. (2006). La evaluación continúa en un nuevo escenario docente. *Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento*, 3 (1). Recuperado de: [http://www.uoc.edu/rusc/3/1/dt/esp/delgado\\_oliver.pdf](http://www.uoc.edu/rusc/3/1/dt/esp/delgado_oliver.pdf)

Diekstra, R. (8 abril, 2013). Entrevista de Eduard Punset a René Diekstra profesor de Psicología de la Universidad de Utrecht. Recuperado de: <http://www.redesparalaciencia.com/wp-content/uploads/2013/05/entrev157.pdf>

Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional. Un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 5, 77-96. Recuperado de: <http://www.uned.es/educacionXXI/pdfs/15-01-01.pdf>

Esteban Martínez, C; Saiz Vicente, E; Molero Moreno, C; (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30, 11-30. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80530101>

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Recuperado de: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>

Fernández-Berrocal, P; Palomera, R; Brackett, M A; (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(15), 437-454. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924010>

Fernández Berrocal, P.; Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>

Fernández-Berrocal, P., Ramos Díaz, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Ferreiro Yáñez, B. (2006). Experiencia práctica: solución de conflictos en educación infantil. *Revista digital "Investigación y educación"*, 23. Recuperado de: <http://cooperandoenmandilon.org/documentacion/publicaciones/Soluci%C3%B3n%20de%20conflictos%20en%20Ed%20Infantil.pdf>

García, C. B., Melero, M. P. T., & Salas, A. V. (2005). La Inteligencia Emocional en alumnos de Magisterio: La percepción y comprensión de los sentimientos y las emociones. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (54), 169-194. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126774>

García Sáenz, J.M., Caruana Vañó, A.; Tercero Giménez, MP. (Coord.) (2011). *Cultivando emociones: educación emocional de 3 a 8 años*. Valencia: Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3973084>

Gil-Olarte Márquez P.; Brackett, M.; Palomera Martín, R. (2006). ¿ Se perciben con inteligencia emocional los docentes?: posibles consecuencias sobre la calidad educativa. *Revista de educación*, (341), 687-704. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2165292>

Goleman, Daniel (1995) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Ibarrola López, B. (2003) La educación de la inteligencia emocional Recuperado de: [moodle.iesmontilivi.net/mod/resource/view.php?id=1745](http://moodle.iesmontilivi.net/mod/resource/view.php?id=1745)

Jiménez Fernández, J. (2009). Fomentamos la autoestima en la escuela. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*. Recuperado de: [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_24/JOSEFA\\_JIMENEZ\\_1.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_24/JOSEFA_JIMENEZ_1.pdf)

Ley Orgánica General del Sistema Educativo (LOGSE), 3 de octubre de 1990, B.O.E. (4 de Octubre de 1990)

López Cassà, È; (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(54) 153-167. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927009>

Martínez, M. D. C. P., Justicia-Arráez, A., Corredor, G. A., & Cabezas, M. F. (2015). Desarrollo de la competencia social y prevención de problemas de conducta en el aula infantil. *Pensamiento Psicológico*, 14(1). Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v14n1/v14n1a03.pdf>

McGinnis, E., Goldstein, A. P. (1990). Programa de habilidades para la infancia temprana. La enseñanza de habilidades prosociales a los niños de preescolar y jardín infantil. *OEI*, 1-86. Recuperado de: [www.superacionpobreza.cl/wp-content/uploads/2014/03/programa\\_habilidades.pdf](http://www.superacionpobreza.cl/wp-content/uploads/2014/03/programa_habilidades.pdf)

Molero Moreno, C.; Esteban Martínez, C.; Saiz Vicente, E.; (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80530101.pdf>

Patti, J., Brackett, M. A., García, C. F., & Prieto, M. F. (2011). ¿Por qué y cómo mejorar la inteligencia emocional de los alumnos superdotados? *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 14(3), 145-156. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4625366>

Pérez Escoda, N. y Sánchez Gallardo, R. (2009). Actividades de autoaplicación para la mejora de las competencias emocionales. En Álvarez, M. y Bisquerra, R. (Coords.). Manual de orientación y tutoría (versión electrónica). Barcelona: Praxis. Recuperado de: [http://www.academia.edu/3537891/Actividades\\_de\\_autoaplicaci%C3%B3n\\_para\\_la\\_mejora\\_de\\_las\\_competencias\\_emocionales](http://www.academia.edu/3537891/Actividades_de_autoaplicaci%C3%B3n_para_la_mejora_de_las_competencias_emocionales)

Pérez Pérez, N., y Luis Castejón Costa, J. (2007). La inteligencia emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y estrés. *Revista electrónica de motivación y Emoción*, IX, 22; Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/numero22/article6/texto.html>

Melero, M. P. T. (2000). La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, (38), 141-152. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=118075>

Teruel Melero, M P; Bueno García, C; Valero Salas, A; (2005). La Inteligencia Emocional en alumnos de Magisterio: La percepción y comprensión de los sentimientos y las emociones. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3) 169-194. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927010>

Vivas García, M.; (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4 (2) Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>