

**TITULO**

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA

**NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO/ALUMNA**

Marta Nadal Castells

**NOMBRE Y APELLIDOS DEL TUTOR**

Maria Isabel Hernández Valle

**CURSO ACADÉMICO** 2017/2018

**CONVOCATORIA:** Julio 2018

**Título:** La inteligencia emocional en la escuela**Resumen**

El desarrollo de este trabajo se centra en una propuesta didáctica de innovación que tiene como tema principal la inteligencia emocional y el modo de trabajarla en la escuela. A través de una revisión de diversas fuentes se realiza un marco teórico para explicar los conceptos de emoción, inteligencia emocional y la importancia que tienen en la sociedad y en la educación en concreto. Se describe a continuación un proyecto de innovación que enmarca a toda la comunidad educativa (alumnado, profesorado y familia), describiendo actividades, cursos, talleres y charlas para conseguir el objetivo principal del proyecto que es fomentar y desarrollar la inteligencia emocional involucrando a toda la comunidad educativa.

**Abstract**

The development of this work focuses on a didactic proposal of innovation that has as its main theme emotional intelligence and the way of working it in school. Through a review of diverse sources a theoretical framework is made to explain the concepts of emotion, emotional intelligence and the importance they have in society and education in particular. An innovation project is described below that frames the entire educational community (students, teachers and family), describing activities, courses, workshops and talks to achieve the main objective of the project that is to promote and develop emotional intelligence involving all the educative community.

**Palabras clave:** emociones, inteligencia emocional, educación.

**Key words:** emotions, emotional intelligence, education.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
2.1. La inteligencia emocional.....	6
2.2. Las emociones. ....	7
2.2.1. ¿Qué son las emociones?.....	7
2.2.2. Tipo de emociones. ....	7
2.2.3. Evolución de las emociones infantiles. ....	8
2.3. Importancia en la educación de las emociones y la inteligencia emocional. ....	10
<b>3. PROYECTO DE INNOVACIÓN .....</b>	<b>13</b>
3.1. Contextualización.....	13
3.1.2. Análisis de necesidades del centro .....	13
3.2. Objetivos.....	14
3.3. Actividades.....	15
3.3.1. Descripción de actividades.....	17
3.3.2. Ilustración de actividades para los tres tipos de métodos: música, arte y literatura. ....	20
3.3.3. Cronograma del programa de actividades .....	23
3.4. Evaluación .....	24
3.5. Presupuesto.....	24
<b>4. CONCLUSIÓN Y OPINIÓN PERSONAL.....</b>	<b>25</b>
<b>5. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>28</b>
Anexo 1.....	29
Anexo 2.....	31

## 1. INTRODUCCIÓN.

El motivo por el cual decidí trabajar la inteligencia emocional en los niños y cómo esta se trabaja en la escuela, fue porque, en mi opinión está de actualidad, ya que día tras día salen en los medios de comunicación casos de bullying, de violencia entre adolescentes o en los que se ven implicados adolescentes, por ser víctimas o ser los perpetuadores de violencia, suicidios de adolescentes... pero también podemos ir más allá, violencia entre adultos, adultos que abusan de niños o de otros adultos. Cada vez que estas noticias se publican en los medios de comunicación y se les pregunta a los expertos cuál es la razón de toda esta violencia, todos apuntan a desajustes en la manera de resolver los conflictos y a un desajuste emocional, emociones que no están resueltas de manera correcta. Además, todos estos casos de violencia, lejos de resolverse o disminuir cada vez van a más. En mi opinión estamos asistiendo a la aparición de una sociedad que está “enferma” y sinceramente cada vez que pienso en el futuro de la sociedad pienso que esto pasa por cambiar la manera de educarla.

Hay que educar a los futuros niños y niñas en las emociones, en que no hay nada malo en tenerlas, experimentarlas y expresarlas, siempre que sea de una manera adecuada, sin que se haga daño a los demás, en este ejercicio. Que las emociones, tanto las positivas como las negativas, son buenas y no se deben ni obviar ni olvidar, que forman parte de una gran parte de las acciones que hacemos a lo largo del día y de nuestra vida, que son muy importantes. En definitiva, dice *Darder (2003)* “*es indispensable educar las emociones. No se trata de suprimirlas, sino de hacerlas conscientes, reconocer su papel y canalizarlas de manera positiva*”

Hay que hacer conscientes a los niños y a los adultos que los rodean que toda nuestra vida se rige por las emociones. Todas nuestras decisiones, opiniones, experiencias... están regidas por algo, que se ha dejado a un lado o parece que nos avergonzamos o escondemos, como son las emociones. Hay que enseñar a los niños a regular sus emociones para hacer a adultos más felices y “estables” y conseguir una sociedad, poco a poco, más feliz y sana. Porque como dice *Darder (2003)* dos de los pilares de la educación futura indicados por el informe de la comisión internacional para la educación del S XXI, conocido por informe J Delors, son aprender a vivir juntos y aprender a ser. La escuela siempre ha vivido la relación entre la razón y las emociones y de una manera progresiva los educadores han empezado a tomar conciencia de la importancia de esta relación. Por este motivo han pasado de preocuparse por resolver las

anomalías a procurar crear un ambiente propicio para el buen desarrollo emocional de los alumnos. Pero, esto se hace de una manera no planificada y totalmente intuitiva, además centrando la formación de los alumnos en los aspectos más racionales y no tanto en los emocionales. Y teniendo en cuenta que el objetivo final de la escuela es dar a los alumnos una educación integral, y esta pasa por formarlos en todas las dimensiones de la persona, donde están las emociones también, podríamos decir que es importante que todos, alumnos, maestros, padres y madres, etc., conozcan y sepan utilizar las emociones de manera inteligente, para armonizar su vida personal.

Por todo ello, el presente proyecto pretende realizar un recorrido teórico sobre la inteligencia emocional, donde se explicará qué es la inteligencia emocional, qué son las emociones y los tipos de emociones que hay, su desarrollo en los niños y la importancia de desarrollar y trabajar la inteligencia emocional en los alumnos de las escuelas y, más concretamente, en Educación Infantil. Y proponer una serie de actividades para trabajar este aspecto en las aulas.

## 2. MARCO TEÓRICO.

### 2.1 La inteligencia emocional.

Según la Federación de Enseñanza de CC.OO de Andalucía (2011)<sup>1</sup>, el término de inteligencia emocional ha evolucionado mucho desde que Charles Darwin empezó a utilizar este concepto, señalando la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación.

Más tarde, en 1920, Thorndike, define la inteligencia social como la habilidad de comprender y motivar a otras personas. En 1940 David Wechsler, empieza a darse cuenta que, hay factores no intelectivos que influyen en el comportamiento inteligente de las personas y, además, dice que los modelos de inteligencia no serán completos hasta que no se tengan en cuenta estos factores no intelectivos.

El termino inteligencia emocional (IE) ha sido usado por Leuner (1966), y Greenspan también presentó en 1989 un modelo de IE, seguido por Salovey y Mayer (1990) Wayne Payne, citado en su tesis doctoral “Un estudio de las emociones”.

En 1983 Howard Gardner, en su teoría de las Inteligencias Múltiples, desarrolló la idea de introducir una inteligencia intrapersonal (conocerse a si mismo) y una inteligencia interpersonal (comprender a los demás). Para este autor los indicadores de inteligencia, como el cociente intelectual, no explican plenamente la capacidad intelectual de los seres humanos. Pero fue Daniel Goleman, con su publicación del su libro inteligencia emocional, en 1995 cuando este término se hizo popular y empezaron a surgir muchas definiciones.

Según Gómez (2003) la inteligencia emocional es “la capacidad que nos permite saber estar satisfactoriamente en el mundo, con los demás y con nosotros mismos. Que nos permite gozar en las actividades y de las relaciones, que nos da licencia para tener éxitos y disfrutarlos, y fracasos y asumirlos. Una capacidad que va configurando una actitud en la vida”.

Y según el artículo *La educación emocional en la escuela (0-3 años)* (2002), la inteligencia emocional es “un conjunto de habilidades que no permiten relacionarnos mejor con nuestro entorno. Este conjunto de habilidades incluye el reconocimiento de los propios sentimientos, el control de las emociones, la empatía y la habilidad social.

Según el mismo Goleman la inteligencia emocional es “la capacidad de reconocer

---

<sup>1</sup> Todos los autores que aparecen a continuación aparecen citados en Federación de Enseñanza de CC.OO de Andalucía (2011).

nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”

En definitiva, el término inteligencia emocional, se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Describe aptitudes complementarias, pero distintas de la inteligencia académica.

## 2.2. Las emociones.

### 2.2.1. ¿Qué son las emociones?

Como pasa con el concepto de inteligencia emocional hay numerosas definiciones de emoción. En Del Barrio (2002) aparecen algunas de ellas como *“la emoción es una reacción particular de un individuo a una estimulación súbita, intensa o de extrema relevancia (Bridges, 1936). “Una emoción es una respuesta rápida a estímulos relevantes para el sujeto tanto desde el punto de vista biológico como social y personal”. “Reacción que da lugar a un determinado estado de ánimo de corta duración, elicitado por estimulación relevante y acompañado de alteraciones orgánicas. En esta reacción es esencial una relación entre lo biológico, lo cognitivo, lo conductual y lo experiencial y la secuencia precisa de esa relación todavía está en vías de resolución”.*

Según Darder (2003) las emociones *“son reacciones rápidas, impulsivas e intuitivas que experimentamos casi sin darnos cuenta”.*

Y Goleman (2017) se refiere al término de emoción como a *“un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y al tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”.*

Por tanto, podríamos decir que las emociones son una respuesta rápida a un estímulo que nos provoca unos sentimientos, pensamientos... que nos llevan a un estado de ánimo de corta duración, a los cuales respondemos de manera psicológica y biológica a la vez.

### 2.2.2. Tipo de emociones.

Existen centenares de emociones, mezclas y matices entre cada una de ellas. Desde una perspectiva psicológica hay una serie de emociones básicas o centrales y emociones secundarias.

Las básicas o centrales son: el miedo, la ira, la tristeza y la alegría, como se nombra en Goleman. (2017), la tesis que afirma la existencia de estas emociones, gira en torno al

descubrimiento de Paul Ekman de que estas cuatro expresiones faciales son reconocidas por personas de diferentes culturas en todo el mundo.

Y las secundarias son mezclas de las básicas, estas pueden ser: odio, celos, envidia, culpabilidad, aburrimiento, curiosidad, orgullo, placer, deseo, adoración...

Goleman. (2017) opina que las emociones forman familias y que la principal familia de emociones, son las denominadas anteriormente como básicas. De ellas emanan los infinitos matices que se da en nuestra vida emocional. Cada una de estas familias se agrupan en núcleos de los que salen las emociones que derivan de ellas.

En el primero de esos núcleos se encuentran los estados de ánimo que son los más variables y perduran más que las emociones. En el segundo núcleo se encuentran los temperamentos que es la tendencia a despertar una determinada emoción, esto vuelve a la gente tímida, alegre... Y en un tercer núcleo se encuentran los desórdenes emocionales, los cuales hacen que las personas se encuentren en un estado anímico negativo continuo.

### 2.2.3 Evolución de las emociones infantiles.

Las emociones tienen un papel muy importante en la vida del niño. Las emociones añaden placer, motivación en cada una de las experiencias que tiene el niño e influyen sobre la percepción de las personas y el medio que los rodea. Según sean negativas o positivas las emociones determinarán la manera en la que se adaptará y se relacionará cada niño a su entorno.

Según *Hurlock (1967)* (citado de Bakwin) *“la capacidad de responder emocionalmente está presente en el recién nacido como parte del proceso de desarrollo y no necesita ser aprendida”*.

Tal como se dice *Vallés (2000)* el desarrollo emocional va en paralelo con el desarrollo cognitivo.

Por tanto, creo necesario explicar, en primer lugar, el desarrollo del cerebro para demostrar cómo las emociones tienen un papel fundamental en todo el proceso de evolución de la cognición.

Como expone *Goleman (2017)* la región más primitiva del cerebro es el tallo encefálico, un cerebro rudimentario que regula las funciones vitales básicas. Del tallo encefálico emergieron los centros emocionales que luego dieron lugar el cerebro pensante

(neocórtex). Por tanto, el hecho que el cerebro emocional sean anterior al racional revela con claridad la relación que hay entre el pensamiento y la emoción.

La raíz más primitiva de las emociones está en el sentido del olfato, más concretamente en el lóbulo olfativo del cerebro, a partir del cual se empezó a desarrollar nuestra vida emocional, que luego evolucionaría hasta recubrir por completo el tallo encefálico. Cuando aparecieron los primeros mamíferos aparecieron nuevos estratos en el cerebro emocional que rodearon el tallo encefálico a modo de rosquilla (sistema límbico). Este sistema y su evolución puso a punto dos poderosas herramientas: el aprendizaje y la memoria que permitieron afinar las respuestas hasta ahora automáticas y adaptarlas a los cambios del medio exterior. Más adelante sobre el delgado córtex se asentaron dos nuevos estratos de células cerebrales que terminaron configurando el neocórtex, donde se coordinan los movimientos y se entiende lo que se siente. Este nuevo estrato permitió comenzar a ajustar la vida emocional.

A medida que se avanza en la evolución el neocórtex aumenta de masa lo que permite un aumento en la sutileza y complejidad de las emociones, como tener sentimientos sobre nuestros sentimientos.

Pero estos centros superiores no gobiernan la vida emocional en su totalidad, ya que la delegan al sistema límbico. Las ramificaciones nerviosas que extendieron el alcance del sistema límbico son tantas que el cerebro emocional sigue teniendo un papel fundamental en el sistema nervioso de las personas. El cerebro emocional es el fondo sobre el cual evolucionó y creció el cerebro pensante, es por eso que se da un extraordinario poder a la emoción sobre el funcionamiento global del cerebro.

Expuesto el desarrollo del cerebro y su importancia con las emociones no hay que olvidar que los niños pasar por unas etapas de desarrollo emocional.

En *Vallés (2000)* se expone que desde el nacimiento los bebés ya son capaces de expresar emociones, estas emociones se consideran innatas o de supervivencia (el llanto, la sonrisa, el interés y el disgusto). Todas ellas están presentes en los primeros meses de vida para garantizar la supervivencia y comunicación con los padres. También desde el nacimiento, los bebés expresan calma y placer como consecuencia de aliviar alguna molestia (hambre, gases...).

A partir del tercer mes aparece en los bebés la denominada sonrisa social que provoca en los adultos otra sonrisa que hace que se estimule en los bebés y se vaya

haciendo más específica conforme pasa el tiempo. También se producen sobresaltos y el inicio de la ansiedad.

En el cuarto mes el bebé puede discriminar el gesto de tristeza y enfado. A los 5 meses empieza a desarrollarse en ellos el interés, la sorpresa.

De los 6 a los 8 meses los bebés ya muestran comportamientos empáticos (lloran al ver llorar a otros bebés) y aparece el miedo y la culpa. El miedo aparece como forma de preservación y autoprotección y la culpa como la conciencia de que sus acciones tienen consecuencias en su entorno más cercano.

A partir del año los niños aprenden las conductas afectivas de los demás, las cuales les sirven de información para evaluar las situaciones en las que se encuentran y pueden responder al malestar de otros (Eisenberg y Strayer, 1992; citados en Vallés, 2000).

A los 2 años los niños empiezan a expresar las emociones a través del rostro y a los 3 años distinguen a las personas por el tipo de emoción que les proporciona (ayuda, juego...) y reconocen las emociones y sentimientos de los personajes de cuentos.

A partir de los 4 años ya emplean palabras como: contento, feliz, enfadado, asustado... para definir emociones y, de los 5 a los 6 años, se producen manifestaciones conductuales a estados emocionales (reñir a los compañeros, molestar con esa intención...) y empiezan a asociar las acciones con emociones, como puede ser el juego con alegría y satisfacción y la pelea con enfado.

### 2.3 Importancia en la educación de las emociones y la inteligencia emocional.

Después de todo lo expuesto anteriormente, no cabe duda de la importancia que tienen las emociones en la vida de las personas y sólo este motivo ya debería ser suficiente para que, desde la escuela y toda la comunidad educativa, se eduque en emociones e inteligencia emocional. Pero hay otras muchas razones por las que se debería educar las emociones desde la escuela, como dice Darder (2003) *“es importante avanzar en el conocimiento del mundo emocional y de las relaciones y pasar de una intervención intuitiva a otra más planificada para conseguir las competencias convenientes de la inteligencia emocional”*.

Porque la falta de control de las emociones puede afectar al rendimiento escolar; el sentimiento de inseguridad ante una materia, una actitud de rechazo de los compañeros... impiden la concentración en una tarea. Pero conocer las emociones implica tener que hacerlo en el momento mismo en que éstas se dan, esto es vital para

desarrollar la competencia emocional correctamente porque hace que se adquiera conciencia de la situación que se está dando en ese momento y permite que los alumnos la conozcan y descubran la realidad y su entorno a través de la reacción de unas determinadas emociones. Es decir, la educación en emociones ayuda a los alumnos a descubrir el estado en que se encuentran, en ese momento y relacionarlo con otros de su vida cotidiana y les ayuda a ser conscientes de que una respuesta positiva hacia una emoción incrementa el gusto de vivir y los prepara para las emociones que tendrán en un futuro.

Además, como dice Gómez (2003), la inteligencia emocional crea en los niños un sentimiento necesario que los lleva a sentir internamente compromiso, seguridad, confianza, libertad sobre la tarea que está haciendo en ese momento y todo esto hace que las relaciones que se crean sean vivas, creativas y tranquilas. Y es por este motivo que la educación emocional debe empezarse lo antes posible. Gómez (2003) expone que lo ideal sería empezar a trabajar la inteligencia emocional de los 0 a los 3 años, ya que es en este periodo cuando las emociones son más naturales, sinceras y espontáneas y no están “manipuladas” por la experiencia, ni la vergüenza. Hay, en definitiva, que enseñar a los niños a ser emocionalmente equilibrados y felices.

Además, Codina (2003), en su artículo expone que desatender la vertiente emocional en el aprendizaje de los niños en la escuela es grave, en todos los sectores, pero especialmente en los más desfavorecidos ya que significa no posibilitar el desarrollo integral que necesitan los alumnos en toda la etapa educativa y evolutiva. Porque un niño que no es atendido emocionalmente de manera correcta a nivel socioafectivo siente inseguridad que se traduce en miedo y ansiedad. Además, por lo que se refiere a las estructuras mentales en un niño con carencias afectivas, el pensamiento abstracto es mínimo. Y también se ve influida la estructura de la personalidad, ya que los niños con poca inteligencia emocional tienden a quedarse en el presente sin pasar por el pasado y el futuro y esto tiene consecuencias en la memoria, la capacidad de resistencia a situaciones graves...

Y, finalmente, Goleman (2017) dice que la inteligencia emocional puede resultar decisiva, a veces aun más que el cociente intelectual (CI). Porque saber que una persona ha conseguido buenas notas, sólo nos da información de que es buena en pruebas de conocimiento, pero no nos da ninguna información sobre cómo va actuar cuando delante de ella tenga una situación difícil en la vida. Porque el CI no ofrece ninguna preparación

para las dificultades a las que debemos enfrentarnos a lo largo de la vida. Es más, Goleman dice que existe una clara evidencia de que las personas emocionalmente más desarrolladas, tienen una ventaja en todos los dominios de su vida, sobre las demás. Porque suelen sentirse más satisfechas, eficaces y capaces, en definitiva, más productivas. En cambio, los que no dominan sus sentimientos se debaten en contantes luchas internas que los hacen menos capaces y menos productivos.

Además, trabajar las emociones implica desarrollar cinco competencias fundamentales para el desarrollo pleno de las personas, objetivo principal en la escuela:

- Conocimiento de las propias emociones: capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece.
- Capacidad de controlar las emociones: ser consciente de uno mismo para controlar nuestros sentimientos y adaptarlos y adecuarlos al momento en que se producen.
- Capacidad de motivarse uno mismo: el control de las emociones es fundamental para mantener la atención, la motivación y la creatividad.
- Reconocimiento de las emociones ajenas: LA EMPATÍA es una habilidad fundamental.
- El control de las relaciones: es la habilidad de relacionarnos de una manera adecuada con los demás y sus emociones.

## 3. PROYECTO DE INNOVACIÓN

### 3.1 Contextualización.

El CEIP Julián Rojas De Vera, situado en Taganana, un municipio de Santa Cruz de Tenerife, en la isla de Tenerife. Está situado en el valle homónimo de la vertiente septentrional del macizo de Anaga, a 24 kilómetros del centro de la capital municipal. Tiene 521 habitantes, aunque la gran parte de la población trabaja fuera de la localidad en el sector de servicios.

El CEIP Julián Rojas De Vera es un centro de línea uno que ofrece en su oferta educativa, Educación Infantil y Educación Primaria. Además de inglés y francés como primera y segunda lengua extranjera, religión y psicomotricidad en Infantil.

El equipo docente está compuesto por el equipo directivo (director, jefe de estudios y secretaria), los tutores de cada uno de los cursos, dos especialistas en Educación Física, tres especialistas en lengua extranjera (dos de inglés y una de francés), una maestra de religión, una orientadora y una pedagoga terapéutica.

#### 3.1.2 Análisis de necesidades del centro

El grupo de tutores de Educación Infantil del CEIP ha advertido una serie de problemas en el trato de los conflictos personales y grupales de la mayoría de los niños y niñas del ciclo, conflictos que por otra parte son los normales en estas edades, pero la manera de resolverlos por parte de los niños y niñas no es la adecuada. Por tanto, decidimos reunirnos para ponernos de acuerdo sobre cómo proceder para solucionar este problema. Después de escuchar las opiniones e ideas de todos los tutores del ciclo de Infantil concluimos que la mejor manera de abordar el problema detectado es trabajar con los niños la inteligencia emocional, porque creemos necesario dar herramientas a los niños y niñas para resolver los conflictos, que casi siempre están motivados por las diferentes emociones encontradas de los alumnos, de distintas maneras. Porque es muy fácil decirles a los alumnos que no se pega, no se insulta... pero es mejor darles las herramientas necesarias para solucionarlos de distintas maneras.

Pero no es suficiente, para los niños saber esto, sino que hay que trabajar con ellos la diferencia que hay entre emociones, así como la suficiente conciencia de si mismos para que puedan reconocer cuando una situación les hace sentir mal o bien y tener la

suficiente seguridad en sí mismos para fiarse de su criterio y disponer, como ya hemos dicho, de un amplio abanico de posibles respuestas para evitar o solucionar de una manera adecuada el conflicto que está a punto de suceder (Goleman, 2017; p. 393)

Porque hay que tener en cuenta que dominar las emociones es muy costoso, tanto para los niños como para los adultos, porque estas habilidades se ponen en marcha cuando la persona se encuentra en peores condiciones para asimilar la formación y aprender nuevos hábitos de respuesta, es decir, cuando tiene problemas. Como dice Varga (citado en Goleman, 2017; p. 402.): " *Todo el mundo, ya se trate de un niño de quinto curso o un adulto, necesita ayuda cuando tiene problemas para verse a sí mismo. No resulta sencillo, cuando el corazón late con fuerza, cuando las manos están sudando y uno se encuentra muerto de miedo, escuchar con claridad y mantener el control de sí mismo sin gritar, sin echar las culpas a los demás o sin permanecer silenciosamente a la defensiva*".

Por este motivo vemos la necesidad, no solo de trabajar las emociones con los niños, sino que también, los maestros debemos formarnos en inteligencia emocional, cómo trabajarla, sentirnos cómodos hablando de sentimientos y además debemos trabajar para que las familias puedan seguir con lo iniciado en la escuela, impartiendo talleres, cursos sobre este tema, porque la vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional, es aquí donde aprendemos a sentirnos a nosotros mismos, a aprender la forma en que los demás reaccionan a nuestros sentimientos, a pensar en nuestros sentimientos y en las posibilidades de respuesta (Goleman, 2017; p. 296).

### 3.2 Objetivos

Este proyecto de innovación tiene como objetivo general fomentar y desarrollar la inteligencia emocional involucrando a toda la comunidad educativa.

Por este motivo creo necesario dividir los objetivos específicos en dos ámbitos, el ámbito familiar, donde se encuentran incluidos todos aquellos familiares de los alumnos de la escuela y por otro el ámbito académico, donde se encuentran, por un lado, los maestros y por otro, los alumnos.

### **En el ámbito académico**

#### *Profesorado.*

1. Adquirir herramientas de gestión emocional en nuestro día a día como docentes, para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.
2. Trabajar la gestión, el clima de aula, la motivación y la calidad de aprendizaje a través de las emociones.

#### *Alumnado.*

1. Adquirir las habilidades básicas que les permitirán empezar a manejarse en el mundo emocional y social.
2. Aprender a reflexionar sobre sus emociones y encontrar posibles soluciones a través del diálogo.
3. Iniciarse en el desarrollo de la empatía y la competencia social.

### **En el ámbito familiar.**

1. Que los padres comprendan mejor sus emociones y las de los que los rodean y aprendan a gestionarlas y expresarlas.
2. Ayudar a sus hijos a adquirir todas y cada una de las competencias emocionales básicas y necesarias para llevar una vida plena, sana, equilibrada y feliz.

### 3.3. Actividades.

A continuación, se describirán todas las actividades programadas para desarrollar de manera adecuada el proyecto de innovación. Estas actividades estarán divididas en los dos ámbitos de actuación, el ámbito educativo, incluyendo en éste al alumnado y profesorado y el ámbito familiar.

La metodología utilizada para realizar todas y cada una de las actividades, talleres y cursos que se incluyen en el proyecto es activa, vivencial, participativa y constructivista. Ya que todos los participantes colaboran activamente en la construcción de su propio conocimiento. Además, se utiliza en las actividades con el alumnado la música, la literatura y el arte porque se considera que estas grandes áreas permiten trabajar las emociones de manera global.

**La música**, dice Mosquera (2013), desde siempre ha influido en la vida de las personas, interviniendo en el desarrollo y en el aprendizaje, por este motivo la música está presente en la mayoría de las escuelas desde infantil, porque esta favorece el desarrollo de la expresión personal, aumenta su creatividad y los ayuda a desinhibirse, aumentando la autoestima y fomentando la expresión afectiva (Fernández, 2011).

Según Casas (2011) si el contacto de los niños con la música es continuo desde edades tempranas esta puede ayudarles a fortalecer habilidades como la concentración, escucha, expresión... permitiendo una integración a nuestro mundo interno, sensorial, afectivo y cognitivo.

Además, según Lacárcel (2003), la música nos proporciona satisfacción, felicidad, por tanto, estimula los centros cerebrales que mueven las emociones. Por tanto, la música ayuda a nuestro desarrollo psíquico y emocional proporcionándonos el equilibrio necesario para ser felices.

La música es, por tanto, un medio de expresión sin límites que llega a lo más íntimo de cada persona. Escuchar y hacer música desarrolla la sensibilidad, la creatividad y la capacidad de abstracción o análisis.

Con respecto **al arte**, autores como Herbert Read y Richardson, citados en Acaso (2000) sostienen que los niños modelan, pintan por una necesidad de expresarse, que va ligado directamente al desarrollo de las emociones.

Estos autores consideran que el arte infantil no es un fin sino un medio de lenguaje para expresar emociones como ansiedad, miedo, problemas, alegrías... y liberarlas a través del arte.

Read, (citado en Acaso, 2000) dice que para la construcción correcta del pensamiento del niño son tan importantes las palabras como las imágenes, es por este motivo, que es necesario alfabetizar a los niños en ambos sentidos.

Por otro lado, Lowenfield (citado en Acaso, 2000) dice que a través del arte el niño organiza sus experiencias con el mundo, primero interiorizando la realidad y luego haciendo suya esta realidad mediante el ejercicio de creación plástica.

Por tanto, la creación artística, según este autor, funciona como motor para un desarrollo óptimo de la autoidentificación y la integración que son dos procesos muy importantes en educación infantil.

Y, por último, **la literatura** según Brierley (2014), nos hace más empáticos, más tolerantes, porque cuando leemos nos ponemos en la piel del protagonista, un protagonista que nos puede despertar diferentes emociones, simpatía, antipatía, miedo... y esto hace que en la vida real nos sea más fácil ponernos en el lugar de los demás y entender lo que pueden sentir.

Además, la lectura de historias de ficción, también nos ayuda, a predecir o adivinar lo que va a pasar en la historia y a tener diferentes puntos de vista de cómo resolver una situación, ya que el lector puede imaginar como él, en el lugar del personaje, actuaría o resolvería una situación concreta; pero puede que el personaje de la historia lo resuelva de una manera muy distinta. Y adoptar la perspectiva de otras personas supone adquirir inteligencia intra e interpersonal que son muy importantes en la vida actual.

Es, por tanto, muy importante que los niños tengan experiencias emocionales desde pequeños a través de la escucha de cuentos e historias porque, aunque algunas de las cosas que escuchan al poco tiempo pueden ser olvidadas, algunas investigaciones formuladas por Keith Oatley y Raymond Mar (citados en Brierley, 2014), dicen que las experiencias emocionales quedan almacenadas y pueden recuperarse mucho más tarde en contextos en los que ser utilizadas. Por todos estos motivos la lectura debe tener un papel importantísimo en cualquier tipo de innovación por desempeñar un papel vital para formarse como persona.

### 3.3.1 Descripción de actividades.

#### *3.3.1.1 Dirigidas al alumnado de Infantil*

➤ Método de enseñanza: Arte

Actividades:

1. Dibujamos las emociones. Los niños se colocarán delante de un espejo y la maestra dirá: qué cara ponemos cuando estamos contentos, tristes, enfadados (se utilizarán las emociones que aparecen en el cuento del monstruo de los colores que se trabajará este trimestre) ... y los niños deberán hacer la expresión facial de cada emoción.
2. El mural de las emociones. La actividad empieza haciendo una audición del invierno de Vivaldi. Cada niño tendrá en su mesa una cartulina en blanco que

deberá pintar al ritmo de la música y que luego se colgarán todas en el mural de las emociones. Este mural estará dividido en emociones y estará en el rincón de las emociones donde se colocarán las actividades relacionadas con éstas.

3. Collage emocionante. Esta actividad se describe con mayor detalle en el siguiente apartado.

➤ Método de enseñanza: Música

Actividades:

1. Nuestras emociones. Se hará la audición de “*La mamma morta*” de la ópera *Andrea Chénier*, de Umberto Giordano. Después, la maestra le mostrará diferentes rostros con diferentes emociones y les pedirá que levanten la mano los niños que hayan sentido la emoción representada y por qué.
2. Relajación. Los alumnos se agrupan formando parejas, uno de la pareja se tumba en el suelo encima de una colchoneta con los ojos cerrados y el otro, al son de “*Relax Music for Children* 🎵 *Meditation | Quiet Time | Inner peace | Sleep Deep / Nap Time*”, debe pasar una pluma por el cuerpo del otro. Y luego se intercambian. Al final de la sesión se pregunta cómo se han sentido, si les gustó, que les gustó y que no...
3. El carnaval de los animales. Esta actividad se describe con mayor detalle en el siguiente apartado.

➤ Método de enseñanza: Literatura

Actividades:

1. Cuento: *El monstruo de los colores*. Para las sesiones de cuentos se utilizará las tres fases de la lectura. El antes, preguntando a los niños de que creen que trata el cuento solo por el dibujo de la portada. El durante, siempre que sea posible. En este caso haciendo las caras de las emociones y el después, haciéndoles preguntas y dibujando cada emoción en un papel. Estos se dejarán en el rincón de las emociones para más adelante ampliarlos y unirlos todos.
2. Cuento: *Abrázame*. Antes de leer el cuento preguntaremos sobre la portada del cuento, como puede ser la historia... al acabar el cuento hablaremos de las emociones que aparecen el cuento, de cómo se sentía Felipe y como se sintió

después, de cómo se sienten los niños cuando les dan un abrazo, etc. Después nos levantaremos muy despacito y, con los ojos cerrados, andaremos por la clase hasta encontrar una pareja y darle un abrazo y la pareja irá en busca de otro u otros compañeros para abrazarse y conseguir al final un gran abrazo de toda la clase.

3. Cuento: *Así es mi corazón*. Esta actividad se describe con mayor detalle en el siguiente apartado.

### *3.3.1.2 Dirigidas al profesorado.*

Las actividades dirigidas al profesorado constan de un curso y un taller. El curso que lleva por título “*La gestión emocional en el aula*” da información al profesorado sobre la inteligencia emocional para utilizarla como una herramienta didáctica innovadora para mejorar su práctica docente. Esto se hará a través de una metodología vivencial y práctica. Este curso estará conducido por una especialista de *coaching* e inteligencia emocional. Y el taller denominado “*Recursos didácticos lúdicos para trabajar las emociones en el aula*” da recursos didácticos al profesorado para enseñar a los alumnos a identificar y gestionar sus emociones a través del juego. Este taller será impartido por una orientadora familiar especializada en educación emocional.

### *3.3.1.3 Dirigidas a las familias.*

Las actividades que serán realizadas por las familias constan de un taller y una charla. El taller denominado “*La educación emocional en la familia*” consiste en una serie de actividades a través de las cuales se pretende que los padres y madres comprendan, expresen y aprendan a gestionar sus emociones para que ellos puedan ayudar a sus hijos a hacer lo mismo con las propias. Este taller estará conducido por dos expertos en materia de gestión de emociones. Y en la charla “*Recursos para trabajar la inteligencia emocional en casa*” se dará a los padres diferentes recursos (cuentos, juegos, materiales imprimibles, páginas web, etc.), para que puedan seguir trabajando la inteligencia emocional con sus hijos en casa. Esta charla estará impartida por un profesional en inteligencia emocional.

### 3.3.2 Ilustración de actividades para los tres tipos de métodos: música, arte y literatura.

Método: Música		
Actividad: El Carnaval de los animales.		Primer Trimestre
<p>Objetivo: Adquirir las habilidades básicas que les permitirán empezar a manejarse en el mundo emocional y social.</p>		
Duración: 20 minutos	Agrupación: grupal	Recursos materiales y humanos: Camille Saint-Saëns. "The Carnival of the Animals", Cartulinas con imágenes de los animales
<p>Descripción actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En primer lugar, se reproducirán fragmentos del "carnaval de los animales", de los siguientes animales: león, gallinas, tortugas, elefantes y peces. En esta ocasión los niños escucharán los fragmentos de cada audición.</li> <li>- Al terminar de escucharlas la maestra explicará a los niños que cada uno de los fragmentos escuchados representan a un animal y mostrará fotografías de cada uno de los animales que representan los fragmentos escuchados (león, gallinas, tortugas, elefantes y peces) (ver anexo 1).</li> <li>- A continuación, la maestra les propondrá volver a escuchar cada fragmento correspondiente a un animal y cada niño debe decir a qué animal cree que pertenece y se anotará en la pizarra cada una de las respuestas (los niños pueden cambiar sus respuestas si lo creen necesario).</li> <li>- La maestra parará cada uno de los fragmentos de las audiciones para que los niños piensen a qué animal pertenece y anotará las respuestas de manera ordenada y tranquila.</li> <li>- Al terminar se volverá a poner las audiciones y la maestra dirá a qué animal pertenece y se comprobarán las respuestas que están anotadas en la pizarra (se hará hincapié en que todas son correctas porque cada uno siente e interpreta la música de manera distinta).</li> <li>- Para terminar la maestra preguntará a cada uno de los niños: ¿Qué habéis sentido al escuchar cada uno de los fragmentos?</li> </ul>		

¿Qué os hace sentir así en vuestra vida? (la maestra pondrá un ejemplo primero para que continúen ellos)

Observaciones:

**Método:** Literatura

Actividad: Así es mi corazón

Segundo Trimestre

**Objetivos:**

- Aprender a reflexionar sobre sus emociones y encontrar posibles soluciones a través del diálogo.
- Iniciarse en el desarrollo de la empatía y la competencia social.

**Duración:** 15- 20 minutos

**Agrupación:** grupal

**Recursos materiales y humanos:** cuento, papel, colores, caja.

**Descripción actividad:**

- Después de leer el cuento, en primer lugar, la maestra preguntará qué emociones aparecen en el cuento y qué cosas les hacen sentir: miedo, felicidad, soledad, enfado...
- A continuación, se hablará de cada una de las comparaciones que aparecen en el cuento (ejemplo: tristeza= elefante gris, esperanza= primavera con flores...) y entre todos se pondrán de acuerdo de que dibujar en cada una de las emociones.
- Luego la maestra les mostrará una caja pintada (ver anexo 2) en forma de casa. Esta caja representará la casa de todas las emociones que aparecen en el cuento y otras que ya se han trabajado anteriormente. Todas y cada una de ellas se pondrán dentro de la casa.
- Después, cada niño se sentará en su silla y cada grupo de niños (las mesas están colocadas formando un cuadrado de 4 ó 5 niños) se encargará de dibujar una o dos emociones con la representación que se hace en el cuento (por ejemplo: tranquilidad= globo, alegría= estrella...). Las emociones que dibuje cada grupo serán elegidas por el grupo entre todas las disponibles.
- Y finalmente se pondrán todas dentro de la casa de las emociones.

Esta caja estará siempre presente en el rincón de las emociones y la maestra les dirá a los niños que siempre que quieran y sientan la necesidad de expresar lo que sienten,

pueden ir a la caja y sacar la representación de la emoción y ponerla visible en el mural de las emociones para que se comente el porqué de la emoción.

Observaciones:

**Método: Arte**

Actividad: Collage emocionante.

Tercer Trimestre

**Objetivos:**

Aprender a reflexionar sobre sus emociones y encontrar posibles soluciones a través del diálogo.

Duración: 20 - 25 minutos

Agrupación: individual

Recursos materiales y humanos: “La primavera” de Vivaldi, cartulinas, ceras, imágenes recortadas, pegamento.

**Descripción actividad:**

- Para empezar, se escuchará un fragmento de “La Primavera” de Vivaldi.
- A continuación, la maestra les dirá a los alumnos que deben hacer un dibujo utilizando los materiales que tienen sobre la mesa. El dibujo debe representar lo que sienten al escuchar la sinfonía.
- La maestra les dará a los niños unas cartulinas blancas, ceras, imágenes recortadas, trozos de papel de diferentes colores y texturas pegamento y volverá a poner la sinfonía mientras los niños dibujan y crean su collage según lo que sienten en el momento.
- Al acabar, cada uno de los niños colgará su *collage* en el mural de las emociones y cuando lo cuelguen explicarán a todos sus compañeros su dibujo y la emoción o emociones que representa.

Observaciones:

## 3.3.3. Cronograma del programa de actividades

Alumnado
  Profesorado
  Familia

	MESES	ACTIVIDADES
<b>Primer trimestre</b>	<b>Septiembre</b>	
	<b>Octubre</b>	<b>Inicio</b> del Curso: <b>La gestión emocional en el aula.</b> (cada sesión 3 horas).
		<b>Taller: La educación emocional en la familia.</b> (cada sesión 2 horas)
		<b>Arte: Dibujamos las emociones</b>
	<b>Noviembre</b>	<b>Curso: La gestión emocional en el aula.</b>
		<b>Taller: La educación emocional en la familia.</b>
		<b>Cuento: El monstruo de los colores.</b>
	<b>Diciembre</b>	<b>Curso: La gestión emocional en el aula.</b>
		<b>Taller: La educación emocional en la familia.</b>
		<b>Música: El Carnaval de los animales.</b>
<b>Segundo trimestre</b>	<b>Enero</b>	<b>Curso: La gestión emocional en el aula.</b>
		<b>Taller: La educación emocional en la familia.</b>
		<b>Música: Nuestras emociones</b>
	<b>Febrero</b>	<b>Curso: La gestión emocional en el aula.</b>
		<b>Arte: El mural de las emociones</b>
<b>Marzo</b>	<b>Cuento: Así es mi corazón.</b>	
<b>Tercer trimestre</b>	<b>Abril</b>	<b>Taller: recursos didácticos lúdicos para trabajar las emociones en el aula.</b> (sesión de 2 horas)
		<b>Cuento: Abrázame</b>
	<b>Mayo</b>	<b>Arte: Collage emocionante</b>
		<b>Charla: recursos para trabajar la inteligencia emocional en casa.</b> (sesión de 2 horas)
	<b>Junio</b>	<b>Música: Relajación.</b>

### 3.4 Evaluación

La evaluación se hará de manera distinta en cada ámbito de actuación.

Con respecto al ámbito familiar y al profesorado se hará una evaluación basada en una serie de cuestionarios. El primero de ellos será de conocimientos previos sobre el tema de las emociones y la inteligencia emocional, al inicio de los talleres y charlas que servirán para saber qué es lo que se conoce y las ideas previas del tema. Y el segundo será al finalizar cada uno de los cursos para saber que se ha aprendido y si el curso ha servido para mejorar o ampliar los conocimientos sobre el tema. Además de hacer una encuesta de satisfacción de los cursos para saber si se debe seguir utilizándolos o cambiarlos por otros más adecuados. Todos y cada uno de estos cuestionarios nos servirán tanto de evaluación como de seguimiento.

Y con respecto al ámbito del alumnado, tanto el seguimiento como la evaluación se harán a través de la anotación en un diario de clase de todas las observaciones que sean relevantes para el educador. Cabe destacar que el seguimiento y la evaluación no serán sólo de las actividades concretas, sino que durante todo el curso se seguirá observando si aquello que se ha pretendido potenciar y enseñar a través de las actividades, los alumnos lo ponen en práctica en su vida cotidiana.

### 3.5. Presupuesto

Actividades	Profesores	Familias
Talleres o cursos	Curso de 5 sesiones 150x 5= 750 euros	Taller de 4 sesiones 150x4= 600 euros
Charlas	Charla de 2 h. = 150 euros	Charla de 2 h. = 150 euros
Cuentos .....	..... 50 euros	
Cartulinas .....	..... 30 euros	
Ceras .....	..... 25 euros	
Pegamento y cola .....	..... 15 euros	
Papeles de diferentes texturas .....	..... 35 euros	
Papel Kraft .....	..... 15 euros	
Caja cartón forma de casa.....	..... 5 euros	
Fotocopias .....	..... 10 euros	
<b>TOTAL</b>	<b>1.835 EUROS</b>	

#### **4. CONCLUSIÓN Y OPINIÓN PERSONAL.**

Este proyecto pretende ser un proyecto duradero y flexible en el tiempo, por tanto, si algunos de los cursos o talleres no se pueden realizar por motivos de falta de disponibilidad, tiempo o presupuesto se pueden realizar en años posteriores. Todos los cursos y actividades se pueden y deben modificar y actualizar según la conveniencia del centro y de los miembros que los van a realizar. Las actividades y recursos utilizados para su realización deben ser evaluados, cambiados y adaptados según los intereses y la edad de los niños. Es necesario recordar que este proyecto está dirigido a los alumnos de infantil, pero sería interesante seguir trabajando todo lo que tiene que ver con las emociones en ciclos posteriores, por tanto, también se puede y debe involucrar a la comunidad educativa de otros ciclos.

La comunidad educativa de un centro es cambiante y diferente entre sí y eso se debe tener en cuenta cuando se programan los cursos y actividades. Es decir, aunque las actividades o cursos hayan funcionado muy bien un año no tienen por qué repetirse al año siguiente. Hay que estudiar y observar con mucho detenimiento las necesidades de cada comunidad educativa año a año. Para que el proyecto sea útil se debe adecuar a la comunidad educativa a la que va dirigido. Por tanto, el objetivo general del proyecto será el mismo, pero puede que algunos de los específicos cambien.

Durante la realización de este proyecto y, sobre todo en la fase de búsqueda de información, me he dado cuenta de que hay muchos profesionales de la educación y de otros ámbitos que hablan de la importancia que tienen las emociones en nuestra vida y que si las tenemos en cuenta para educar construiremos una sociedad con individuos más felices y plenos. Además, existe mucho material didáctico y programas que buscan trabajar las emociones de manera adecuada en la escuela y también en casa. Por tanto, este proyecto me ha resultado útil para ser conocedora de materiales y programas que podré utilizar en mi futuro profesional para trabajar las emociones y, sinceramente, me he sorprendido gratamente al ver que cada vez más se le está dando importancia a las emociones en la educación y en la vida en general. Porque hay que recordar que las emociones invaden nuestra vida sin darnos cuenta y por este motivo hay que trabajarlas para mejorar nuestra manera de regularlas y entenderlas.

Este trabajo ha sido la culminación de todo lo realizado durante todo el grado, eso es así porque al realizarlo me he dado cuenta de que he sido capaz de adquirir y desarrollar algunas de las competencias básicas que se pretenden en el grado. Estas competencias son: planificar, diseñar y evaluar procesos de enseñanza- aprendizaje, promover y facilitar el aprendizaje mediante métodos que se fundamentan en una perspectiva globalizadora e integradora de las diferentes dimensiones cognitiva, emocional, psicomotriz..., fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución de conflictos de manera pacífica, actuar como orientadora de padres y madres colaborando con distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno escolar, reflexionar sobre las prácticas en el aula para innovar y mejorar la labor docente y conocer el entorno, considerando su valor educativo

## 5. BIBLIOGRAFÍA.

- Acaso, M. (2000). Simbolización, expresión y creatividad: tres propuestas sobre la necesidad de desarrollar la expresión plástica infantil. *Arte, individuo y sociedad*, 12: 41-57.
- Del Barrio, M. (2002). Emociones infantiles. Evolución, evaluación y prevención. Madrid: Pirámide.
- Goleman, D. (2017). La inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Hurlock, E. B. (1967). Desarrollo emocional. En el Hurlock, E. B. Desarrollo psicológico del niño, pp. 285-345. Nueva York: McGraw-Hill Book Company
- Lacárcel, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio*, nº 20-21. Universidad de Murcia
- López, F. (2003). Emociones y educación. Que son y como intervenís desde la escuela. Barcelona: Graó.
- La inteligencia emocional. Revista digital para profesionales de la enseñanza, nº 12, 2011. Federación de Enseñanza de CC. OO de Andalucía) extraído de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>.
- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Realitas, Revista de ciencias sociales, humanas y artes*, 1 (2), 34-38
- Vallés, A. (2000). Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas. Madrid: EOS.

# ANEXOS

**ANEXO 1****GALLINAS****PECES****TORTUGAS MARINAS**

**ELEFANTES****LEONES**

**ANEXO 2**