

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL**

TÍTULO:

EDUCAR LAS EMOCIONES EN EDUCACIÓN INFANTIL

ALUMNA:

ARIADNA VILLANUEVA CASTAÑEDA

TUTORA:

MARÍA CRISTINA BADÍA CUBAS

AÑO ACADÉMICO: 2018/2019

CONVOCATORIA: JUNIO

RESUMEN

En este trabajo podremos contemplar la importancia de trabajar la educación emocional en los alumnos desde las edades más tempranas para que estos sean capaces de llegar a conseguir un desarrollo integral pleno. Esto lo hemos conseguido a través de una búsqueda exhaustiva de información para conocer la importancia y puntos de vista de diferentes autores en esta materia. Asimismo, hemos desarrollado una propuesta innovadora en la que intervendrán tanto los alumnos como las familias y los profesores para conseguir dotar, a estos últimos, de las herramientas necesarias que favorezcan el desarrollo de las competencias emocionales de cada alumno.

Palabras clave: Educación emocional, alumnos, competencias emocionales.

ABSTRACT

This dissertation we will try to address the need of working emotional education in pupils from the earliest ages so that they are able to achieve a full personal development. This has been achieved by doing a research of information to get to know the importance and different points of view from different authors on this matter. As well, a proposal has been developed in which both students and families and also teachers have participated so teachers are able to have the knowledge and the tools that are needed in order to enhance the development of the emotional competencies of each pupil.

Keywords: Emotional education, pupils, emotional competencies.

ÍNDICE

1. Introducción.....	4
2. Marco teórico.....	6
2.1 Las emociones	6
2.1.2 ¿Qué son las emociones?.....	6
2.1.3 Emociones positivas y negativas	7
2.1.4 Tipos de emociones	7
2.2 La educación emocional	8
2.3 La inteligencia emocional.....	10
2.4 Competencias emocionales.....	11
2.5 Distinción entre educación, inteligencia y competencias emocionales...13	
3. Proyecto de innovación	14
3.1 Contextualización	14
3.1.2 Análisis de necesidades del centro.....	14
3.2 Objetivos y currículo	15
3.3 Actividades	16
3.4 Evaluación	26
3.5 Presupuesto	27
4. Conclusión y opinión personal	28
5. Bibliografía.....	30
6. Anexos.....	32

1. INTRODUCCIÓN

Las emociones son mucho más importantes de lo que nosotros creemos. Nuestras decisiones, recuerdos, opiniones,... dependen del estado de ánimo que tengamos en ese momento y, si no somos capaces de saber controlarlo, nos pueden llevar al fracaso. Por ejemplo, si tenemos que ir al trabajo y ese día nos encontramos furiosos por motivos externos, nuestra presencia de cara al público será incómoda, las contestaciones tienden a ser secas y/o cortantes y los clientes notarán esa mala energía que desprendemos.

En la actualidad, podemos ver y/o escuchar en las noticias cómo son más habituales los casos de *bullying* entre diferentes emisores y receptores; casos de violencia, tanto física como psicológica, entre cónyuges, familia, amigos, desconocidos, etc.; depresiones, suicidios, estrés, etc. debido al analfabetismo emocional con la que contamos los individuos. La incapacidad de controlar la ira es el desencadenante de violencia, discusiones, peleas..., no saber controlar el miedo o la tristeza nos lleva a la depresión o al estrés, el miedo nos lleva a la frustración si no lo controlamos de forma correcta, etc. De aquí la necesidad de trabajar las emociones desde que nacemos puesto que es un factor preventivo de estos fenómenos.

Siguiendo a Rafael Bisquerra (2016, p.20) “la educación emocional surge a mediados de los años noventa con la intención de contribuir a dar respuestas a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias”. Esto hace referencia a la importancia de más que le damos a la obligación de adquirir la mayor cantidad de conocimiento posibles para obtener las mejores calificaciones. Nos hemos estado centrando en eso sin darnos cuenta de que, lo que verdaderamente nos lleva a ser felices y conseguir lo que nos propongamos, es la buena gestión y control de nuestras emociones.

Desde que nacemos, somos puras emociones y, por ello, debemos aprender a conocerlas, diferenciarlas, gestionarlas y controlarlas lo más pronto posible. Las familias y los docentes son el objeto directo que tienen los niños y niñas¹ para llevar a cabo todos esos objetivos. Pero, para ello, estos agentes tienen que ser capaces de saber

¹ A lo largo de este trabajo se hará uso del masculino gramatical como término no marcado, para referirnos a ambos géneros, tal y como dicta la RAE. Al respecto consultar: <http://lema.rae.es/dpd/srv/search?id=Tr5x8MFOuD6DVTIDBg>

controlar las suyas propias y saber transmitir las pautas y herramientas necesarias a los alumnos. Asimismo, podemos ver la importancia de no solo educar emocionalmente a los discentes, sino también hacerlo con las familias y docentes que influyen en su desarrollo integral desde el primer momento, ya que es muy importante que el trabajo emocional de estos dos agentes vayan siempre de la mano. Saber reconocer nuestras emociones, expresarlas en todo momento con empatía, ponernos en el lugar del otro, etc., hace que todos podamos vivir en un ambiente armonioso, tanto a nivel de clase como de centro y en los hogares. Además nos lleva a conseguir el éxito personal y las metas que nos propongamos ya que, conseguir las competencias anteriores entre otras, nos permite el autoconocimiento, la autonomía, la autoestima, valores, criterios morales, juicio crítico, responsabilidad, etc. (Bisquerra, 2016, p.20).

Por todo lo expuesto anteriormente, nos ha parecido interesante presentar una propuesta de Trabajo de Fin de Grado, basada en la modalidad de innovación, que tenga en cuenta el estudio de las emociones dado que en el centro donde hemos realizado las prácticas externas, más concretamente en el aula de cuatro y cinco años del ciclo de Educación Infantil, carece de trabajar el tema nombrado.

Este trabajo es solo un proyecto piloto, realizado para un curso determinado, en este caso para la clase de cuatro y cinco años del ciclo de Educación Infantil, pero también se podría implementar a los niveles posteriores, es decir, al ciclo de Educación Primaria, trabajándolos de forma paralela en ambos ciclos.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Las emociones.

2.1.2 ¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones que experimentamos los seres vivos ante diferentes estímulos o situaciones que nos suceden en nuestra vida. Estas se activan a partir de un acontecimiento (real o imaginario; pasado, futuro o actual...). Nos ayudan a decidir, a actuar, a comportarnos de una manera u otra, a saber comunicarnos con los demás, nos informan de diferentes situaciones, a entender al otro, etc. Día a día nuestras emociones nos influyen y dirigen incluso más que nuestro propio razonamiento.

Desde que nacemos, aún sin ser conscientes, somos capaces de mostrar nuestros sentimientos, por ejemplo: llorando si tenemos hambre o si nos duele algo, riendo cuando vemos aparecer a nuestros progenitores, abrazando para mostrar nuestro cariño, etc., siendo estas emociones muy importantes para construir nuestra personalidad, influyendo también en nuestra interacción social. Asimismo, según Èlia López Cassà (2005, p.154-155), las emociones, además de ser la fuente principal de la toma de nuestras decisiones, también intervienen en el desarrollo de la comunicación, en el apego, en el desarrollo moral, etc. La escuela no solo debe encargarse de educar emocionalmente a los niños, sino también a todos aquellos agentes que influyen en el crecimiento de estos, como son los maestros, la familia, etc.

Toda nuestra vida está formada por una base emocional, actuando por los sentimientos y las emociones que nos mueven interiormente, incluso todos nuestros recuerdos están ligados a aquellas que sentimos en ese momento: ganar nuestro primer partido, sacarnos el carnet de conducir, nuestro primer desamor, la pérdida de un familiar querido... También debemos tener en cuenta que estas son impulsos en nuestra vida que nos pueden llevar a tener éxito en ciertas tareas o situaciones, como también nos puede llevar al fracaso si no somos capaces de controlarlas y gestionarlas de manera correcta.

En nuestra sociedad es más importante preparar a los niños para que sean inteligentes que trabajar con ellos sus emociones con el fin de que aprendan a manejarlas. Fernández-Berrocal y Extremera (2002, p.1) nos indican que en el siglo XXI no se puede alcanzar el éxito personal solo a través de la inteligencia académica.

Los mejores médicos o abogados, los empresarios con más éxito, los directores de cine más prestigiosos... no necesariamente tienen que ser los que sacaban mejores notas en su clase o los que respondían a todo lo que preguntaban los profesores. Estas personas conocieron el éxito a través del correcto conocimiento y guía de sus emociones, cooperando con los demás y siendo empáticos. Además, Fernández-Berrocal y Extremera (2002, p.1) también resaltan que “la inteligencia no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana”. Ser inteligente no nos asegura la felicidad familiar o social, no contribuye a nuestra salud mental, a nuestro estado de ánimo, por ello, es necesario saber identificar y gestionar nuestras emociones de forma apropiada.

2.1.3 Emociones positivas y negativas.

Desde que nacemos la sociedad nos impone que hay emociones buenas (la alegría, el orgullo, la diversión, el amor...) y emociones malas (el enfado, el miedo, la ira, la tristeza...) que debemos evitar. Sin embargo, todas ellas son importantes y necesarias para la construcción de nuestra personalidad y carácter. Rafael Bisquerra clasifica, en su libro *10 ideas clave. Educación emocional* (2016, p.46), estas emociones en positivas y negativas, sin entender negativas por malas, sino como aquellas que nos hacen sentir malestar, como lo son la ira, la ansiedad, la tristeza... y que aumentan nuestras probabilidades de supervivencia; y las positivas, las cuales nos hacen sentir bien, como el orgullo, la alegría, el amor... y que se orientan a la búsqueda de la felicidad. Entre estas, también podemos destacar las emociones ambiguas, como es la sorpresa, ya que esta puede ser tanto positiva como negativa.

La educación emocional nos enseña a saber identificarlas, tanto las propias como las de los demás, así como a gestionarlas para nuestro bienestar.

2.1.4 Tipos de emociones.

Tras varias investigaciones, Ekman (1973, citado en Álvarez de Arcaya, 2003, pp.2-5) definió seis emociones primarias, “felicidad, miedo, sorpresa, tristeza, ira/enfado y asco”, que todos los seres humanos sentimos, compartimos y somos capaces de transmitir y comprender, a través del lenguaje no verbal, sin importar la cultura del emisor o receptor. Asimismo, las expresiones faciales asociadas a estas emociones no vienen determinadas por la cultura sino que estas son involuntarias,

inconscientes y, por lo tanto, universales. En definitiva, son emociones que comenzamos a expresar desde el momento en que nacemos.

Por otro lado, Lewis y Michalson Childrens (1983, citado en Casassus, 2007, pp.109-111) distinguen la familia de las emociones secundarias o derivadas: agresión, odio, pena, desánimo, temor, pánico, risa, felicidad, ternura, simpatía, entre otras. Estas se aprenden a lo largo de la vida a través de la interacción con los demás, es decir, son sociales y no tienen por qué ser comunes a todos los ciudadanos.

Estos autores también hablan de las emociones mixtas, que “se dan cuando hay diversas emociones que nos ocurren en forma casi simultánea o entrelazada” (Lewis y Michalson Childrens, 1983, p.110). Tales como los celos, ya que estos son una “combinación de inseguridad, rabia y tristeza” (Lewis y Michalson Childrens, 1983, p.111) o la envidia, la cual “tiene algo de admiración y algo de temor” (Lewis y Michalson Childrens, 1983, p.111).

2.2 La educación emocional.

Existen muchas definiciones para esta educación, pero la que presenta Bisquerra (2016, p.17) se podría destacar como la que consideramos más completa, entendida como un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”. Por lo tanto, la educación emocional comienza desde el nacimiento hasta la vejez, siendo un proceso que se desarrolla durante toda la vida y que debe darse tanto en la familia como en todas las etapas escolares.

Según Bisquerra (2016, p.26), la educación emocional tiene como objetivos generales:

Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; denominar las emociones correctamente; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; aumentar el umbral de tolerancia a la frustración; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; desarrollar competencias para la resiliencia y aprender a fluir.

Por lo tanto, el objetivo principal de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales básicas para la vida y, para ello, hace falta que se den

condiciones óptimas interrelacionadas entre sí: un diseño de programas con un marco teórico como fundamentación, un profesional debidamente preparado para su puesta en práctica, una serie de materiales curriculares para apoyar la labor docente, diferentes instrumentos de recogida de datos para evaluar los programas, etc. (Bisquerra, 2003, p.8).

Siguiendo esta misma línea, Èlia López Cassà (2005, p.157) plantea los objetivos de la educación emocional que se pueden lograr en la etapa de educación infantil junto con la colaboración de todos los agentes que participan en la educación de los niños:

Favorecer el desarrollo integral de 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 y favorecer la cantidad y calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y cohesión grupal.

Además, en el mismo trabajo (pp.157-158) presenta una serie de contenidos de la educación emocional que se deben trabajar en esta etapa de educación infantil:

- Conciencia emocional: mediante el lenguaje verbal y/o no verbal, los niños manifiestan la conciencia de su propio estado emocional así como el reconocimiento de los sentimientos y emociones de los demás.
- Regulación emocional: capacidad de los alumnos de regular los impulsos y emociones desagradables que les invade, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones.
- Autoestima: imagen/autoconcepto que tiene el alumnado de sí mismo. Es un proceso necesario para que los propios discentes aprendan a aceptarse gracias a la ayuda de los demás, lo que contribuye en su propia autoestima y en el desarrollo de la empatía
- Habilidades socio-emocionales: que los alumnos sepan reconocer sus sentimientos y emociones de los demás, que sepan desarrollar la empatía hacia

las otras personas y que sepan mantener buenas relaciones interpersonales (cooperación, comunicación, trabajo en equipo...).

- **Habilidades de vida:** el alumnado debe de ser capaz de sentir bienestar en las cosas que realiza en la escuela y en su tiempo libre, así como con los amigos, la familia y en las actividades sociales.

Tanto los niños como los jóvenes necesitan que se les faciliten recursos y estrategias que les capaciten y les sirvan para enfrentarse a las diferentes situaciones que se puedan encontrar a lo largo de su vida, potenciando el desarrollo de las competencias emocionales que contribuyen tanto al aumento de su bienestar social y personal como al desarrollo integral de la personalidad.

Son muchas las situaciones en las que podemos ver las diferentes aplicaciones que tiene la educación emocional, por ejemplo: la comunicación afectiva y efectiva, la toma de decisiones, la prevención inespecífica, etc. Este tipo de prevención tiene como objetivo el refuerzo de las competencias que son capaces de actuar como factores preventivos en los múltiples problemas que afectan a la sociedad (consumo de drogas, violencia, estrés, depresión, etc.) (Bisquerra, 2016, p.27-28).

2.3 La inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es definida, por primera vez, por Salovey y Mayer (1990, citado en Velasco, 2001, p.80) como la “capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción”. Pero este concepto fue difundido por Goleman (1995) en su libro *Inteligencia Emocional*.

Tal y como afirma Rafael Bisquerra (2016, p.55), definimos como inteligencia emocional a la “capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, gestionar los fenómenos afectivos y utilizar estas capacidades para dirigir los propios pensamientos y acciones”.

Gardner (1983, citado en Velasco, 2001, p.80) propuso un modelo denominado “inteligencias múltiples” en el que establece siete tipos diferentes, de las cuales la interpersonal y la intrapersonal están ligadas a la inteligencia emocional. Amarís (2002,

p.35) cita la inteligencia intrapersonal como la “capacidad que tiene una persona para conocer su mundo interno” y a la inteligencia interpersonal como la “habilidad para reconocer las emociones y sentimientos derivados de las relaciones entre las personas y sus grupos”.

2.4 Competencias emocionales.

Las emociones infantiles es uno de los objetivos a trabajar en la etapa de educación infantil. Que los niños sean capaces de comprender las suyas propias y las de los demás influirá de manera positiva en sus relaciones interpersonales y en el área socioemocional. Estas competencias son importantes para educar a personas sanas, capaces de enfrentarse a cualquier conflicto por sí mismos o solucionar problemas emocionales complejos, haciéndolos más autónomos e independientes. Educar emocionalmente desde la infancia conlleva a que en la vida adulta, los niños se conviertan en personas maduras competentes en todas las áreas sociales y personales de su vida.

Siguiendo las ideas de Bisquerra (2016, p.57), referidas a sus trabajos anteriores, entendemos como competencias *emocionales* al “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Debemos tener en cuenta de que una competencia es un proceso continuo que se desarrolla a lo largo de nuestra vida y, por lo tanto, siempre lo podemos mejorar.

Una serie de autores, citados en Bisquerra y Pérez (2007, p. 12), entre los cuales destacamos a Bar-On y Parker (2000), Cohen (1999), Goleman (1995; 1999), Saarni (2000), Salovey y Sluyter (1997), resaltan la repercusión de la adquisición de las competencias emocionales como un proceso de suma importancia y necesidad.

La adquisición de competencias emocionales tiene como objetivo preparar a las personas para que no caigan en situaciones de riesgo social y de salud (drogadicción, delincuencia, alcoholismo, etc.). Controlar las emociones nos permite convertirnos en personas sanas, activas, productivas y construir buenas relaciones con los demás.

Para Heras, Cepa y Lara (2016, p. 68), la competencia emocional adaptada a la Educación Infantil es “aquella capacidad para reconocer y expresar emociones, regular

las emociones, ponerse en el lugar de otro e identificar y resolver problemas”. Estos autores dividen esta competencia en cuatro bloques, los cuales definen como:

Conciencia emocional.

A través de esta, seremos capaces de tomar conciencia de nuestras propias emociones (competencia fundamental para la construcción de otras), de la de los demás, darle nombre a cada una de ellas y comprenderlas. Un apunte que hacen es, en estas edades, la importancia de “desarrollar cada uno de estos aspectos considerando el lenguaje verbal y no verbal como medio de expresión emocional” (p. 69).

Regulación emocional.

“Capacidad de manejar las emociones de forma apropiada, tener buenas estrategias de afrontamiento, autogenerar emociones positivas y desarrollar una expresión emocional apropiada” (p. 69). Los niños no cuentan con un buen desarrollo del autocontrol por lo que, hasta que no lo dominen, pueden reaccionar con enfados, disgustos, descargas de ira, furia... por consiguiente, los objetivos de persigue esta competencia según estos autores son: aprender a regular la impulsividad; aprender a tolerar la frustración para evitar emociones negativas; conseguir los objetivos a pesar de los problemas y las dificultades que se puedan encontrar; capacidad para afrontar los cambios con flexibilidad, etc.

Competencia social.

Heras, Ceba y Lara (2016) definen este concepto como la capacidad de “reconocer las emociones de los demás; saber ayudar a otras personas a sentirse bien; desarrollar la empatía; saber estar con las otras personas, responder a los demás, conocer las emociones ajenas.” Permite construir el autoconocimiento emocional de los alumnos, contribuyendo al reconocimiento de las necesidades y los deseos de los otros, relacionándose con sus iguales de forma más eficaz.

Habilidades de la vida para el bienestar.

Consiste en ofrecerle al alumnado recursos que contribuyan al desarrollo de una vida sana y equilibrada que les permitan superar frustraciones. Los autores la dividen en diferentes habilidades: “organización, toma de decisiones, mantener buenas relaciones

interpersonales, habilidades en la vida familiar, escolar y social, actitud positiva ante la vida y la percepción positiva y disfrute del bienestar” (p. 69).

2.5 Distinción entre educación, inteligencia y competencias emocionales.

Bisquerra y Pérez (2007, pp. 12-13) nos ofrecen una aclaración sobre la confusión que hay entre los conceptos “inteligencia emocional”, “competencia emocional” y “educación emocional”. Por un lado, la inteligencia emocional es “un constructo hipotético propio del campo de la psicología” (Bisquerra y Pérez, p.12) el cual ha sido defendido por una serie de autores aunque el debate aún continúa. Por otro lado, la adquisición de las competencias emocionales adquiere una especial relevancia ya que hace hincapié en la interacción entre las personas y el ambiente y, sobre todo, le da la máxima importancia al aprendizaje y desarrollo teniendo, de forma inmediata, aplicaciones educativas. En cuanto al concepto de educación emocional, este se entiende como un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida” (p. 12).

3. PROYECTO DE INNOVACIÓN

3.1 Contextualización

El CEIP Aguere está situado en la Calle Henry Dunant, en el municipio de San Cristóbal de La Laguna, en la isla de Tenerife. Situada al noreste de la isla, es la segunda ciudad más poblada con 155.549 personas.

El centro, de línea uno, oferta Educación Infantil y Primaria con inglés como primera Lengua Extranjera desde Infantil de 3 años hasta 6º de Primaria y, como segunda Lengua Extranjera, de 5º a 6º de Primaria, se ofrece el francés. También apuestan por la Psicomotricidad desde Infantil de 3 años así como con un aula Enclave con 6 niños de Educación Primaria y la impartición de matemáticas OAOA (Otros Algoritmos para las Operaciones Aritméticas) en todos sus niveles educativos.

El equipo docente está formado por el equipo directivo (director, jefe de estudios y secretaria), dos tutoras de Educación Infantil y seis de Primaria, tres especialistas en lengua extranjera (dos de inglés y una de francés), un profesor especialista en matemáticas OAOA, dos especialistas en Educación Física, una maestra de religión, un logopeda, una orientadora y una trabajadora social.

Las familias del alumnado, generalmente, cuentan con un nivel socioeconómico medio-bajo. Aunque es un colegio de línea uno, alberga alumnos de varias nacionalidades y municipios de la isla.

3.1.2 Análisis de necesidades del centro

Durante el periodo de prácticas en este centro, hemos podido comprobar que en el aula conjunta de niños de 4 y 5 años se trabaja de forma escasa, o prácticamente nula, las emociones. Es por ello que el alumnado encuentra dificultades para gestionar tanto con sus propios conflictos personales como con los que se crean en el grupo-clase. Estos problemas son normales que se den en estas edades pero la forma de resolverlos no es la adecuada. Por lo tanto, llevaremos a cabo una propuesta de innovación para que los alumnos trabajen la educación y las competencias emocionales que les ayudarán a entender sus emociones y la de los demás.

Es importante que el alumnado, desde edades tempranas, no solo conozca sus emociones sino que sea consciente de las mismas y sea capaz de regularlas. Con ello

lograremos la prevención de determinados riesgos como la violencia, la depresión y el fracaso escolar entre otros, así como una vida plena y un desarrollo integral de la persona. Esto lo podremos conseguir proporcionando al alumnado las herramientas que le ayude a identificar las emociones que siente en cada momento y de qué forma le afecta, ya que no basta solo con reprenderle como por ejemplo diciéndole “no le pegues a tus compañeros”, “no los insultes”, “no los molestes”, etc.

No solo es importante educar emocionalmente a los niños, sino que también es necesaria la continua formación del profesorado para que puedan llegar a ser agentes efectivos, adquiriendo nuevas estrategias que ayuden a los discentes a desarrollar competencias emocionales y proporcionarles modelos de actuación. Los docentes, al ser el referente inmediato de sus alumnos, pueden transmitir y contagiar a estos su estado emocional, de ahí la importancia de su formación.

Además, para que el niño pueda adquirir un pleno desarrollo de las competencias emocionales, también es importante el papel que juegan las familias, ya que son el principal modelo de conducta para el alumnado por lo que es fundamental que obtengan la información necesaria para poder desarrollarla primero en sí mismos y a continuación en los discentes.

3.2 Objetivos y currículo.

En cuanto al currículum del 2º ciclo de Educación infantil de la Comunidad Autónoma de Canarias, recogido en el Decreto 183/2008 de 29 de julio, aborda la educación emocional no de una forma directa sino transversal, mayormente a través del área de *Conocimiento de sí mismo y autonomía personal*, aunque también la podemos observar, en menor medida, en el área de *Conocimiento del entorno* y en el área de *Lenguaje: comunicación y representación*. Si bien, queda reflejado en las tres áreas de Educación Infantil.²

El objetivo general de este proyecto es que los alumnos sean capaces de reconocer sus emociones, la de los demás y aprender a gestionarlas para dominar los

² Para más información, se puede consultar el currículo del citado ciclo:
<http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2008/163/boc-2008-163-002.pdf>

conflictos que se encuentren en la vida diaria, evitando la aparición de futuros problemas en el desarrollo que deriven en conductas violentas.

En cuanto a los objetivos específicos, los dividiremos en 3 bloques que conciernen a familias, profesorado y alumnado.

- *Familias.*
 - Ser agentes en el proceso de desarrollo de competencias emocionales de sus hijos.
 - Identificar sus emociones, las de los demás y saber gestionarlas.
 - Crear un clima de confianza familiar.

- *Profesorado.*
 - Adquirir nuevas estrategias emocionales y modelos de actuación que conduzcan a la seguridad emocional de los niños.
 - Formar y sensibilizar en competencias de educación emocional.

- *Alumnado.*
 - Conseguir un buen desarrollo integral y, con ello, una vida plena.
 - Enriquecer las relaciones sociales.

3.3 Actividades

A continuación, expondremos las tareas que llevaremos a cabo con los miembros de la comunidad educativa (profesores y alumnado) y con la comunidad familiar. La metodología que utilizaremos en las diferentes actividades y cursos/talleres es activa ya que se basa en la comunicación; participativa porque concibe a los alumnos, padres y profesores como agentes activos en el proceso de aprendizaje; constructivista puesto que entrega a los receptores las herramientas que son necesarias para que sean capaces de construir sus propios procedimientos para resolver una situación problemática; e interactiva basada en los principios de aprender-haciendo. Todo ello ayudará a potenciar la implicación y enriquecimiento con cada una de las prácticas.

Los profesores y padres y/o tutores legales de los alumnos contarán, cada trimestre, con una charla/taller (que quedarán descritas en el siguiente cronograma) que

se dividirán en dos sesiones y en las que se trabajarán temas de suma importancia para comprender la necesidad de aprender, transmitir y trabajar la educación emocional. Estas se desarrollarán en el salón de actos del colegio ya que es un espacio amplio para poder realizar dinámicas y que cuenta con mesas y sillas para poder tomar apuntes. Asimismo, se realizarán en horario vespertino y serán impartidas por profesionales en Educación Emocional.

Los alumnos, en cambio, contarán con una nueva actividad al mes. Según la tarea, esta puede ser implementada solo en ese momento o, por el contrario, trabajarla de forma diaria o cada vez que el alumno la necesite como en caso de las técnicas de autocontrol.

- ***Primer trimestre.***

- Septiembre.

- ❖ *Curso para padres.*

Dado que se acaba de iniciar un curso escolar, nos parece oportuno ir formando tanto a los padres y/o tutores legales de los alumnos como a los profesores desde el inicio para obtener los resultados previstos. Para ello, se ofrecerá un curso sobre “Educación emocional” que lo dividiremos en dos sesiones dada la repercusión del tema. Uno de ellos se desarrollará a finales de mes y, el siguiente, a principios del mes de noviembre. En él, se profundizará sobre las emociones y se sensibilizará a los padres o tutores legales de los alumnos sobre la importancia que tiene educar de forma emocional a sus hijos.

- ❖ *Curso para profesores.*

A principio de este mes se impartirá un curso que tratará las “Competencias emocionales del docente” en el que recibirán estrategias para gestionar sus emociones, ya que estas tienen una influencia importante a la hora de realizar el trabajo y, además, podemos contagiar a los alumnos de nuestro estado de ánimo. Este curso consta de otra sesión más que se realizará a principios del mes de noviembre.

- Octubre.
- ❖ *Actividad para el alumnado.*

Actividad: ¿Qué emoción es? ³	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer emociones. - Vocabulario emocional. - Consciencia emocional. - Expresión física y no verbal de las emociones. 	
Duración: 30 - 45 minutos.	Agrupación: Gran grupo.
Recursos: Papel <i>kraft</i> , pegamento, rotuladores de colores, revistas y tijeras.	
Descripción de la actividad:	
<p>Para el desarrollo de la actividad previamente solicitaremos a las familias que, para este día, les incluyan una revista en sus mochilas. Una vez las tengamos podremos comenzar la actividad. Aprenderemos a identificar las emociones básicas a través de la expresión física y/o facial. A un lado del papel <i>kraft</i> pondremos la palabra “alegría” con rotuladores y los niños deberán de buscar personajes, personas célebres, imágenes, dibujos, etc. que representen esta emoción en sus rostros, recortarlos y pegarlos en el espacio destinado para ello. Este proceso lo continuaremos con las emociones de miedo, tristeza, enfado, calma y amor. Por último, pegaremos nuestro trabajo en el rincón de las emociones.</p>	

- Noviembre.
- ❖ *Curso para padres.*

A finales de este mes se dará continuación al curso “Educación emocional”.

- ❖ *Curso para profesores.*

Continuación del curso “Competencias emocionales del docente” en la que nuestros docentes seguirán formándose para conseguir crear en el aula un buen clima a través de la educación emocional. Se llevará a cabo a lo largo de este mes cuya fecha está por determinar.

³ Esta actividad la he propuesto después de haber consultado el siguiente enlace <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

❖ *Actividad para el alumnado.*

Actividad: Ponemos color a las emociones. ⁴	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Etiquetar las emociones con un color.- Potenciar el vocabulario emocional.- Reconocer nuestras propias emociones.	
Duración: 30 minutos.	Agrupación: Gran grupo/pequeño grupo.
Recursos: Papel <i>kraft</i> , lápices de colores, dibujos en cartulina blanca de los diferentes monstruos de colores, velcro, cuento <i>El monstruo de colores</i> , fotos de cada uno de los alumnos.	
Descripción de la actividad: <p>En primer lugar, presentaremos el cuento preguntando a los niños de qué creen que trata sólo con ver el dibujo de la portada (<i>anexo 1</i>). Seguidamente, lo leeremos (<i>anexo 2</i>) y, una vez finalizado, les haremos varias preguntas para comprobar si lo han entendido.</p> <p>A continuación, le entregaremos a cada grupo de mesa un dibujo de uno de los diferentes monstruos de colores y de un bote que deberán de pintar según el color que se le adjudica en el cuento. Seguidamente, pegaremos sobre el papel <i>kraft</i> que colocaremos en el rincón de las emociones con el título “¿Cómo te sientes hoy?”, los diferentes monstruos de colores y sus respectivos botes debajo de cada uno con varios trozos de velcro en su interior, así como detrás de la foto del alumnado. La actividad la realizaremos después del recreo y cada niño colocará su foto dentro del bote de la emoción que sienta en ese momento y contará a sus compañeros por qué se siente así.</p>	

⁴ Esta actividad la he propuesto después de haber consultado el siguiente enlace [http://plastificandoilusiones.blogspot.com/2015/09/el-rincon-de-las-emociones.html?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed:+Plastificandollusiones+\(Plastificando+ilusiones\)](http://plastificandoilusiones.blogspot.com/2015/09/el-rincon-de-las-emociones.html?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed:+Plastificandollusiones+(Plastificando+ilusiones))

- Diciembre.
- ❖ *Actividad para el alumnado.*

Actividad: Somos pintores. ⁵	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Escucha activa. - Sentir y expresar emociones. - Reconocer emociones. 	
Duración: 45 minutos.	Agrupación: Gran grupo.
Recursos: Papel <i>kraft</i> , pinceles, témperas, radiocasete, vasos de plástico.	
Descripción de la actividad:	
<p>Para esta actividad nos dirigiremos al patio de infantil, ya que es un lugar abierto y con unas dimensiones más reducidas que el patio de los alumnos de Primaria. Pegaremos diferentes trozos largos de papel <i>kraft</i> por las paredes y los dividiremos para que cada niño cuente con una zona acotada. A continuación, cada uno se pondrá en un espacio del papel en donde se encuentra un pincel y vasos de plástico con diferentes témperas de colores. Escucharemos varias canciones (previamente habremos elaborado una lista [<i>anexo 3</i>] que expresen alegría, tristeza, miedo, calma...) y los niños, libremente, pintarán lo que les transmita. Cuando hayan acabado, iremos todos juntos por cada dibujo y los alumnos expresarán, por turnos, lo que sintieron con la canción y lo que dibujaron para plasmarlo. Seguidamente, pondremos otra canción y así sucesivamente.</p>	

- ***Segundo trimestre.***
 - Enero.
 - ❖ *Taller para padres.*

Se ofrecerá un nuevo taller a principios del trimestre sobre “Expresión y manejo emocional en la familia” para que los padres o tutores legales de los alumnos aprendan a entender, expresar y gestionar sus emociones y, a continuación, poder enseñar y ayudar a sus hijos a hacer lo mismo. Al igual que el primer curso, constará de una sesión más que se desarrollará a finales del mes de febrero.

⁵ Esta actividad la he propuesto después de haber consultado el siguiente enlace <http://www.clubpequeslectores.com/2016/10/emociones-pintar-musica-cuentos.html>

❖ *Charla para profesores.*

En esta nueva charla, se trabajarán las “Carencias emocionales en el aula” y se dotará a los profesores de la información y pautas necesarias para que sean capaces de hacer un análisis de necesidades en su clase y así poder detectar las carencias emocionales que existen en ella. Asimismo, adquirirán pautas para desarrollar la educación emocional en el aula y, con ella, las competencias básicas a obtener por el alumnado.

❖ *Actividad para el alumnado.*

Actividad: El azar.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Valorar positivamente a los demás.- Desarrollar la autoestima.- Reconocer las cualidades buenas de los demás.	
Duración: 20 - 30 minutos.	Agrupación: Gran grupo.
Recursos: Bolsa opaca, foto de cada alumno.	
Descripción de la actividad: <p>Nos pondremos en círculo de manera que nos podamos ver todos. Introduciremos todas las fotos individuales en una bolsa opaca, las mezclaremos y el primer niño extraerá una foto. Este tendrá que decir cualidades buenas del compañero que le haya tocado. A continuación, sacará otra foto el compañero de al lado y así sucesivamente.</p>	

- Febrero.

❖ *Taller para padres.*

A finales de este mes daremos continuación al taller “Expresión y manejo emocional en la familia” para que los padres se formen de manera adecuada y exitosa. Tendrá lugar a la misma hora y lugar que los anteriores.

❖ *Charla para profesores.*

Como continuación al tema “Carencias emocionales en el aula”, se impartirá una segunda sesión a finales de mes, a la misma hora y lugar que la anterior, para que los profesores sean capaces de detectarlas, tanto individual como grupalmente.

❖ *Actividad para el alumnado.*

Actividad: ¡Tranquilos es mucho mejor!	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Control de la impulsividad. - Reconocer sentimientos. - Diferenciar entre enfado y tranquilidad. 	
Duración: 20 minutos.	Agrupación: Gran grupo.
Recursos: Pizarra digital.	
Descripción de la actividad:	
<p>Pondremos un video:</p> <p>(https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4&feature=youtu.be) en el que los niños observarán, directamente, cuáles son las diferencias que se dan cuando estamos enfadados y cuando estamos tranquilos. Una vez visionado el vídeo, formularemos una serie de preguntas para comprobar que lo han entendido, por ejemplo: “¿qué ocurre cuando nos enfadamos?”, “¿y cuando estamos tranquilos?”, “Ante un problema, ¿cómo es mejor arreglarlo: estando enfadados o tranquilos?”, etc. A continuación, visualizaremos otra vez el vídeo y les enseñaremos una dinámica basada en una serie de gestos corporales para acompañar la canción. Al final, dejaremos que los alumnos actúen libremente.</p>	

- Marzo.

❖ *Actividad para el alumnado.*

Actividad: <i>La tortuga Manolita.</i> ⁶	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> - Autocontrolar la impulsividad. - Reconocer y gestionar emociones. 	
Duración: 20 minutos.	Agrupación: Gran grupo.
Recursos: Ninguno.	
Descripción de la actividad:	
Comenzaremos leyéndoles el cuento de la <i>Tortuga Manolita</i> (anexo 4). A	

⁶ Esta actividad la he propuesto después de haber consultado el siguiente enlace <https://mejorconsalud.com/la-tecnica-la-tortuga-metodo-autocontrol-los-ninos/>

continuación, los niños se encontrarán en posición genuflexa, en donde se encontrarán con el cuerpo mucho más contraído, y empezarán a destensar cada una de las partes (cabeza, brazos, abdomen y piernas) mientras se van incorporando a la vez que cuentan hasta diez.

Los alumnos deberán responder a la palabra “tortuga” haciendo este proceso. Al principio, cuando tengan momentos de impulsividad, los ayudaremos diciéndoles la palabra para que realicen la técnica, así irán adquiriendo el hábito de realizarla cuando se encuentren en situaciones de no autocontrol.

- ***Tercer trimestre.***

- Abril.

- ❖ *Charla para padres.*

Como última charla del curso escolar, se trabajará el tema “Recursos didácticos para trabajar la educación emocional” que tendrá lugar a mediados del presente mes. En ella, se dotará a los padres de estrategias y recursos didácticos necesarios para trabajar la educación emocional en casa ya que ellos constituyen una parte fundamental en el desarrollo del niño pues mantienen, desde el nacimiento, vínculos emocionales y afectivos con ellos.

- ❖ *Charla para profesores.*

En esta ocasión, predominará el tema de “El profesor emocionalmente inteligente” en la que se pretenden desarrollar nuevas habilidades para dotar al profesorado con los suficientes recursos y, así, incrementar la educación emocional de sus alumnos de forma clara y metodológica. Este taller tendrá continuación a finales del mes de febrero.

- ❖ *Actividad para el alumnado.*

Actividad: *Paula y su cabello multicolor.*⁷

Objetivos:

- Reconocer las emociones.
- Etiquetar las emociones con un color.

⁷ Esta actividad la he propuesto después de haber consultado el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=K4Zk7p7FN0k>

Duración: 30 minutos.	Agrupación: Gran grupo/individual.
Recursos: Cuento <i>Paula y su cabello multicolor</i> , lápices de colores, folios blancos.	
Descripción de la actividad:	
<p>Siguiendo la misma dinámica que con el cuento <i>El monstruo de colores</i>, les preguntaremos a los niños de qué piensan que trata solo con ver la portada (<i>anexo 5</i>). Dado que el cuento lo mostraremos en formato audiovisual, la foto de la portada la extraeremos de Internet (<i>anexo 5</i>). Seguidamente lo visualizaremos (<i>anexo 6</i>) y formularemos preguntas finales para comprobar si lo han entendido. Teniendo en cuenta que en esta narración se aplica el mismo código de colores a las emociones que el anterior, será mucho más fácil para los alumnos entenderlo.</p> <p>A continuación, le daremos un folio a cada uno para que se dibujen, siguiendo las indicaciones del cuento, con la forma y color de pelo asociadas a cada emoción y que, al mismo tiempo, representen la que está más afiliada a ellos.</p>	

- Mayo.

❖ *Actividad para el alumnado.*

Actividad: Buscamos las parejas.	
Objetivos:	
- Reconocimiento de emociones a través de gestos faciales.	
Duración: 20 minutos.	Agrupación: Pequeños grupos.
Recursos: Fotocopias de diferentes expresiones faciales en Din A4.	
Descripción de la actividad:	
<p>Por grupos de cuatro alumnos, repartiremos 10 tarjetas de las cuales cada una se repetirá una vez, habiendo así cinco emociones diferentes (alegría, enfado, asco, tristeza, amor). Se pondrán boca abajo y, por turnos, los niños solo podrán levantar dos tarjetas. En el caso de que sean la misma emoción, se las llevan, y si por el contrario son emociones diferentes, les vuelven a dar la vuelta y pasa el turno al siguiente compañero.</p>	

- Junio.

❖ *Charla para padres.*

Pasaremos a retomar el curso de “Recursos didácticos para trabajar la educación emocional” y, con ella, la última sesión del curso escolar, con la que los padres tendrán los recursos suficientes para trabajar educar emocionalmente a sus hijos.

❖ *Taller para profesores.*

Daremos continuación al taller “El profesor emocionalmente inteligente” en el que los docentes obtendrán una amplia variedad de recursos y estrategias para trabajar la educación emocional.

❖ *Actividad para el alumnado.*

Actividad: ¿Qué sienten? ⁸	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Fomentar la escucha activa.- Desarrollar la empatía.- Comprender las emociones de los demás.	
Duración: 30 minutos.	Agrupación: Gran grupo.
Recursos: Cuento <i>Una historia de dos bestias</i> , colores y folios.	
Descripción de la actividad: <p>Visualizaremos el cuento <i>Una historia de dos bestias (anexo 7)</i> y, a continuación, haremos preguntas sobre los sentimientos de los personajes y las actuaciones que han realizado, por ejemplo: “¿cómo creen que se sintió la niña al ver a la bestia?”, “¿creéis que realmente es una bestia?”, “¿ustedes hubieran actuado igual que la niña cogiendo al animal del bosque?”, “¿hubierais sentido lo mismo que la protagonista cuando la bestia se fue?”, etc. Para finalizar, le daremos un folio a cada uno para que dibuje su parte favorita del cuento.</p>	

⁸ Esta actividad la he propuesto después de haber consultado el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=weJwbAgwJyU>

3.4 Evaluación.

Realizaremos dos tipos de evaluación, una para las actividades del alumnado y otra para los talleres/charlas a las que acudirán los profesores y padres.

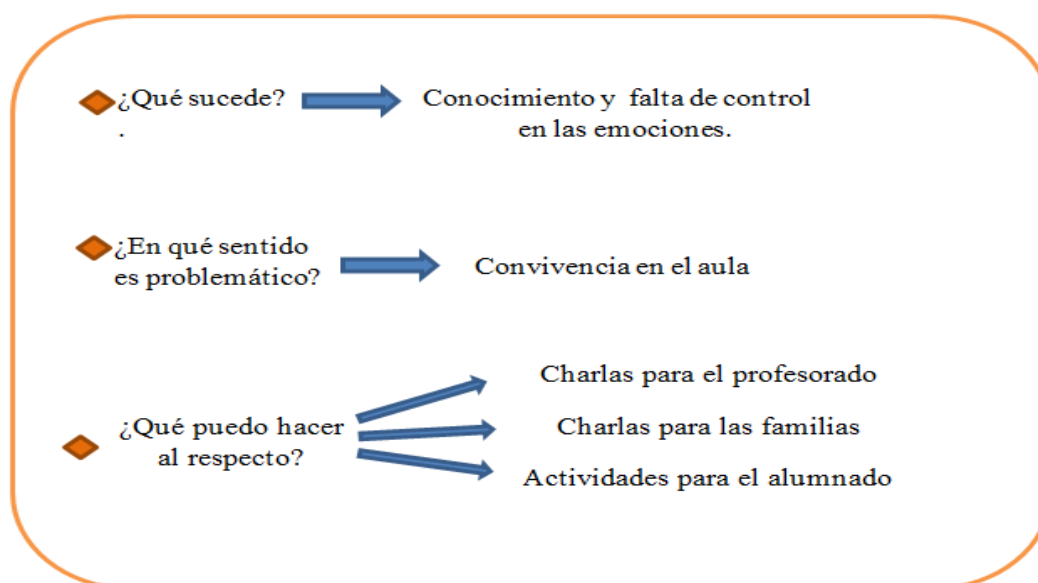
Por un lado, con respecto a la evaluación del alumnado, esta será continua y formativa durante todo el curso ya que muchas actividades pueden realizarse de forma diaria o ponerse en práctica en cualquier momento de la jornada escolar. Aunque en el momento de la realización de las actividades es cuando pondremos más énfasis en la observación.

Además, contaremos con una tabla de evaluación (*ver anexo 8*) que utilizaremos para evaluar a cada alumno al inicio y al final del proyecto de innovación. Con ello, pretendemos observar si hubo una evolución en cada uno de ellos con respecto al manejo de sus emociones. La tabla contará con una serie de afirmaciones que dispondrá de una serie de ítems los cuales irán del 1 al 4 siendo éstas: “nunca” (1), “a veces” (2), “con frecuencia” (3) y “siempre” (4).

Por otro lado, con respecto a las charlas hacia las familias y el profesorado, esta será a través lluvias de ideas al principio de cada charla/taller para comprobar sus conocimientos previos sobre el tema y, al final de cada una, les preguntaremos qué es lo que más les ha llamado la atención de la charla, si le han visto o no importancia, etc.

Además, recabaremos información para, a través de la investigación-acción, conocer cuáles han sido nuestras fortalezas y debilidades e implementar en cursos sucesivos las mejoras correspondientes, incluso, pudiendo llegar a extenderlo a otros niveles del centro. En este caso, se realizarán reuniones con los profesores que se quieran sumar al proyecto cada vez que se lleven a cabo diferentes partes del proyecto, en los distintos cursos, para extraer conclusiones y propuestas de mejora.

Plan de acción de la investigación-acción:



3.5 Presupuesto.

CONCEPTO	REFERENCIA	TOTAL
Charlas	8 sesiones x 130 €	1.040 €
Talleres	4 sesiones x 100 €	400 €
Cuento:		
- El monstruo de colores	Casa del libro	22,90 €
Materiales:		
- Papel kraft	25 metros	8 €
- Tijeras	18 unidades a 1.70 c/u	30,60 €
- Rotuladores	18 cajas a 1.40 c/u	25,20 €
- Pegamentos	18 unidades a 1.04 c/u	18,72 €
- Velcro	1 caja de 1 metro	2 €
- Lápices de colores	18 cajas a 3c/u	54 €
- Cartulinas blancas A4	15 unidades a 0.08 c/u	1,20 €
- Pinceles	18 unidades a 0.20 c/u	3,60 €
- Vasos de plástico	24 unidades	2,50 €
- Témperas de colores	5 unidades a 3 c/u	15 €
- Bolsa opaca	1 unidad	2 €
TOTAL		1.625,72 €⁹

⁹ Hemos especificado todos los materiales que nos harían falta para poder llevar a cabo el proyecto de innovación, pero somos conscientes de que los alumnos cuentan desde el inicio del curso escolar con muchos de los materiales que necesitamos.

4. CONCLUSIÓN Y OPINIÓN PERSONAL

A lo largo de la realización del trabajo, he podido cerciorarme de que las emociones son fundamentales en nuestra vida desde el momento en que nacemos hasta el final de nuestros días. A través de la búsqueda de información, muchos autores coinciden en que las emociones hay que empezar a trabajarlas desde el primer momento para, por un lado, prevenir efectos negativos que guardan relación con la salud y/o las relaciones sociales (consumo de drogas, ansiolíticos, ansiedad, violencia, depresión, etc.) y, por otro lado, desarrollar en las personas aspectos positivos como el control del carácter, la autoestima, la convivencia, la empatía, etc. Todo ello contribuye al desarrollo integral de las personas y, asimismo, a un mayor bienestar social.

Un buen control de las emociones comienza en el hogar y continúa en la escuela, de ahí la importancia de concienciar y enseñar a las familias y profesores, a través de una alfabetización emocional, a llevar a cabo una buena educación emocional que permita la adquisición de las competencias necesarias para el desarrollo personal del individuo. Llegar a sentirnos bien con nosotros mismos nos ayuda a obtener mejores resultados en todos los ámbitos pero, para ello, primero tenemos que llegar a conocernos, sabiendo lo que sentimos en cada momento y comprendiendo las emociones de los demás.

En esta misma línea, nuestro carácter depende de la capacidad que tenemos de gestión y control de nuestras emociones. Estas cualidades podemos ser capaces de desarrollarlas si contamos con una buena educación emocional y una serie de herramientas, pautas, estrategias, etc. que las personas que intervienen en nuestro desarrollo nos hayan facilitado. Para que este proceso se desenvuelva con éxito, tenemos que comenzar a enseñar esas habilidades desde el seno familiar, cuando nace el individuo, y en la escuela (etapa de Educación Infantil) y posteriores.

Como alumna y futura docente de la etapa de Educación Infantil, sentía que me faltaban conocimientos sobre la educación emocional así como las herramientas y pautas necesarias para poder ponerlas en práctica en el aula debido a la falta de asignaturas específicas en la carrera. La realización de este trabajo me ha ayudado a conocer conceptos y materiales, actividades, programas, etc., que me serán útiles para utilizar en mi futuro profesional. Por ello, he diseñado esta propuesta en la que, además de ofrecer formación tanto a las familias y a los profesores, se llevan a cabo una serie de

actividades que permitirán a los alumnos conocer, en primer lugar, las emociones básicas y poco a poco aprender a ir diferenciando unas de las otras, así como el desarrollo de la empatía y la resolución de conflictos.

Hemos de destacar que este proyecto de innovación se ha elaborado con la intención de implementarlo en el aula durante el periodo de las prácticas externas, pero no pudo ser posible por la coincidencia de la falta de tiempo por parte de los profesores y el fin de las prácticas externas.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez de Arcaya Ajuria, H (2003). *La comunicación no verbal. Interrelaciones entre las expresiones faciales innatas y las aprendidas*. En http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/7334/G19_19Helena_AlvarezDeArcaya_Ajuria.pdf?sequence=10&isAllowed=y (Consultado en marzo, 2019).
- Amarís, M. (2002). Las múltiples inteligencias. *Psicología desde el caribe*, (10), pp. 27-38. En <https://www.redalyc.org/html/213/21301003/> (Consultado en marzo, 2019).
- Bisquerra, R (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), pp. 7-43. En <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21301003> (Consultado en marzo, 2019).
- Bisquerra, R (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: GRAÓ.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (10), pp. 61-82. En <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf> (Consultado en marzo, 2019).
- Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Santiago: Cuarto Propio. En https://www.u-cursos.cl/facso/2016/1/PS01027/1/material_docente/ (Consultado en abril, 2019).
- Estatuto de Autonomía de Canarias (2008). *Boletín Oficial de Canarias (163)*. pp. 15986- 16008. En <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2008/163/boc-2008-163-002.pdf> (Consultado en mayo, 2019).
- Fernández-Berrocal, P y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana De Educación*, 29 (1), pp. 1-7. En <https://rieoei.org/RIE/article/view/2869/3813> (Consultado en marzo, 2019).
- Franch, J. (2016, 26 octubre). *Expresamos nuestras emociones con música, pintura y el cuento “Lola se va a África”*. En <http://www.clubpequeslectores.com/2016/10/emociones-pintar-musica-cuentos.html> (Consultado en mayo, 2019).

- Franch, J. (2018, 19 junio). *30 actividades para trabajar las emociones con niños [descargables]*. En <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html> (Consultado en mayo, 2019).
- García-Rincón, M. y García-Rincón, C. (2014, 4 de junio). *Canción infantil me tranquilizo para niños tdah modificación de conducta*. En <https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4&feature=youtu.be> (Consultado en mayo, 2019).
- Heras, D., Cepa, A., Lara, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1), pp. 67-73. En <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349851776008.pdf> (Consultado en abril, 2019)
- Lemos, R. (2018, 27 diciembre). *La técnica de la tortuga: un método para el autocontrol en los niños*. En <https://mejorconsalud.com/la-tecnica-la-tortuga-metodo-autocontrol-los-ninos/> (Consultado en mayo, 2019).
- López Cassà, È (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), pp. 153-167. En <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf> (Consultado en marzo, 2019).
- Parets, C. (2012, 22 de noviembre). *Paula y su cabello multicolor de Carmen Parets – emociones – educación emocional*. En <https://www.youtube.com/watch?v=K4Zk7p7FN0k> (Consultado en mayo, 2019).
- Plastificando ilusiones (2015, 17 septiembre). *El rincón de las emociones*. En [http://plastificandoilusiones.blogspot.com/2015/09/el-rincon-de-las-emociones.html?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed:+PlastificandoIlusiones+\(Plastificando+ilusiones\)](http://plastificandoilusiones.blogspot.com/2015/09/el-rincon-de-las-emociones.html?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed:+PlastificandoIlusiones+(Plastificando+ilusiones)) (Consultado en mayo, 2019).
- Roberton, F. (2019, 26 de enero). *Una historia de dos bestias por Fiona Roberton – cuentos para niños*. En <https://www.youtube.com/watch?v=weJwbAgwJyU> (Consultado en mayo, 2019).
- Velasco, J.J. (2001). La inteligencia emocional. *Industrial data*, 4 (1), pp. 80-81. En <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/idata/article/view/6677/5943> (Consultado en marzo, 2019).

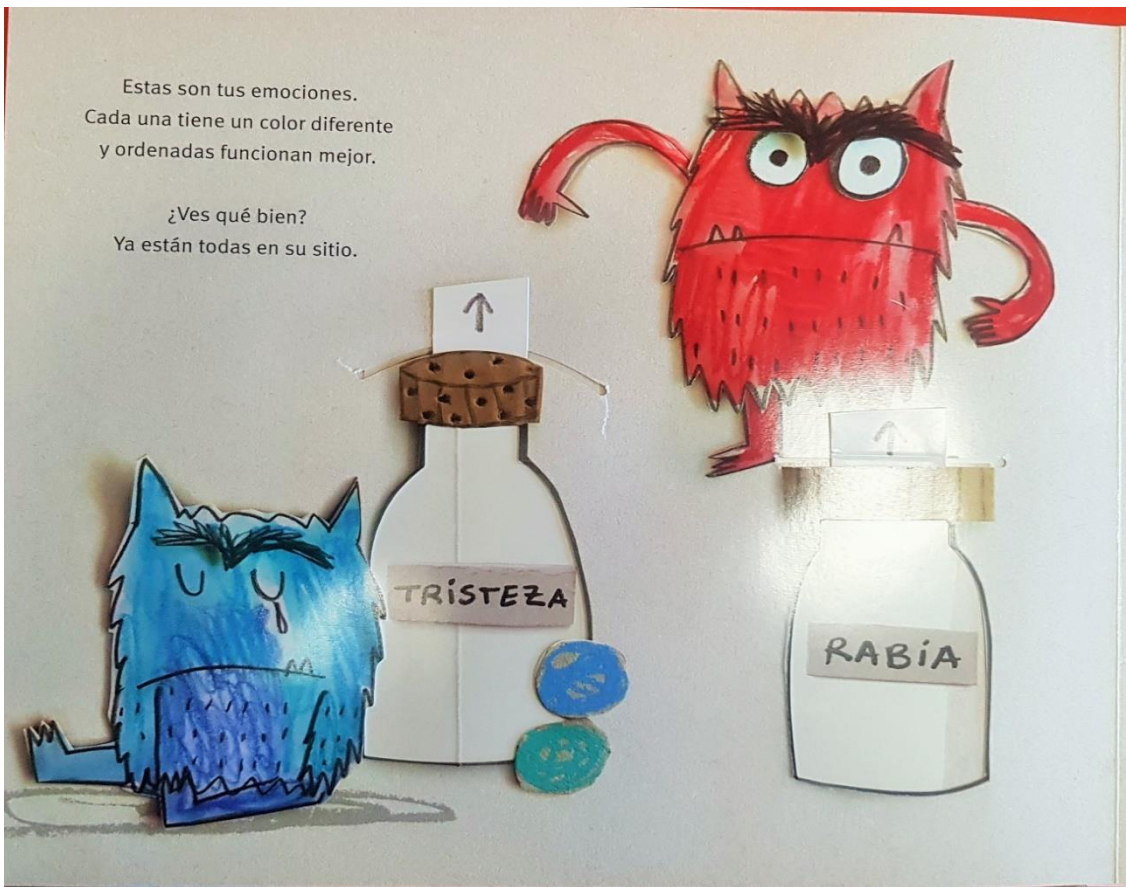
6. ANEXOS.

- Anexo 1: Portada del cuento *El monstruo de colores*.



- Anexo 2: Cuento *El monstruo de colores*.





- Anexo 3: Listado de canciones:

TÍTULO	AUTOR	ENLACE
<i>All of me</i>	John Legend	https://youtu.be/450p7goxZgg
<i>Per la Signora Barbara Ployer</i>	Wolfgang Amadeus Mozart. English Chamber Orchestra. Director: Jeffrey Tate.	https://youtu.be/CWv-BUfpKfA Minuto 6:45 – 9:25
<i>The Gnome</i> fragmento de <i>Cuadros de una exposición</i>	Modest Petrovich Mussorgsky. Orquestación de Joseph-Maurice Ravel	https://youtu.be/jGZD6tJ2Lw4
<i>Happy</i>	Pharrell Williams	https://youtu.be/y6Sxv-sUYtM
<i>I hate u, I love u</i>	Gnash ft. Olivia O'brien	https://www.youtube.com/watch?v=-M_PFHsxyzsM

- Anexo 4: *La Tortuga Manolita*.

<https://mejorconsalud.com/la-tecnica-la-tortuga-metodo-autocontrol-los-ninos/>

- *Anexo 5: Portada del cuento Paula y su cabello multicolor.*
<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/recursosdigitales/2014/11/17/paula-y-su-pelo-multicolor/>



- *Anexo 6: Cuento Paula y su cabello multicolor.*
<https://www.youtube.com/watch?v=K4Zk7p7FN0k>
- *Anexo 7: Cuento Una historia de dos bestias.*
<https://www.youtube.com/watch?v=weJwbAgwJyU>

- *Anexo 8: Tabla para el alumnado.*

Nombre:	1	2	3	4
Reconoce las emociones que siente.				
Sabe expresar sus emociones.				
Controla sus emociones.				
Se pone en el lugar de los demás.				
Resuelve los problemas con los demás por sí mismo.				
Es capaz de relajarse antes de actuar de forma impulsiva.				
Sabe expresar el porqué de cada emoción que siente.				
Comprende a los demás.				