

La autorregulación emocional en la Educación Infantil



Calderón Salazar, Maria Amelia
Del Castillo García, Blanca María

2018/2019

INDICE

JUSTIFICACIÓN	2
MARCO TEÓRICO	3
OBJETIVOS	7
METODOLOGÍA	8
INSTRUMENTO	9
PROCEDIMIENTO	10
RESULTADOS	12
DISCUSIÓN	18
BIBLIOGRAFIA	21
ANEXOS	23
Anexo 1: Rúbricas	23
Anexo 2: Sesiones	25

JUSTIFICACIÓN

La realización de este trabajo surgió a partir de las necesidades que fuimos observando durante las prácticas docentes sobre este tema.

Ello nos llevó a investigar qué disposiciones existían sobre la educación emocional y analizando el *Decreto 183/2008*, comprobamos que la ambigüedad que existe actualmente en el ámbito curricular en torno, tanto al concepto de las emociones, como de su regulación, lleva a una mala gestión de las mismas en las aulas.

Una herramienta que consideramos fundamental, fueron los cuentos, los cuales son un instrumento educativo que permite transmitir al niño un conocimiento cognitivo y emocional.

Una vez analizada la problemática, acordamos realizar un trabajo de campo, en el cual se reflejará la importancia de gestionar las emociones en edades tempranas, sobre todo, en Educación Infantil.

Utilizamos el cuento como herramienta principal, para conseguir que los alumnos representen, identifiquen y gestionen sus propias emociones, de forma simbólica, creativa y lúdica.

MARCO TEÓRICO

A lo largo de la historia se han creado y utilizado diversos conceptos de emoción, en muchas ocasiones muy ambiguas y poco precisas. Uno de los precursores de dichos conceptos fue *Charles Darwin* en su obra “*La expresión de las emociones*” (1872), en la cual consideraba que las emociones era unas reacciones innatas, universales y heredadas.

Otro concepto que consideramos importante nombrar es el expresado por *Díaz Ortiz* (2010), quien considera a las emociones como reacciones subjetivas al entorno y que van acompañadas de respuestas neuronales y hormonales. Generalmente se expresan como agradables o desagradables y se consideran reacciones de tipo adaptativo que afectan a nuestra manera de pensar y ser.

Aunque el concepto de emoción puede llegar a ser muy complejo y quizás difícil de definir, ya que en distintos sujetos, a iguales estímulos las reacciones son distintas, la mayoría de los autores consideran que las emociones activan una respuesta fisiológica que podemos percibir, por lo que *la teoría de James-Lange* (1884) nombrada en el artículo de *Rodríguez, C.* (1998), en el cual intenta explicar el origen de uno de los componentes emocionales por medio de los cambios o reacciones fisiológicas como, por ejemplo, temblores, sudor, aumento de la frecuencia cardíaca y contracción muscular, ya sea facial o corporal.

Por ello, como bien dice *R. Bisquerra* (2012), las emociones son “respuestas complejas del organismo que conviene conocer y gestionar de forma apropiada” y muchas son las emociones que están presentes en nuestro día a día, expresándose de forma única.

Pero sí que es verdad que, aunque cada emoción es diferente, algunas poseen características comunes en todos los seres humanos. Se trata de las emociones básicas como la alegría, ira, tristeza, miedo y asco, como *Ekman* las clasificó y explicó en (1962), todas ellas se pueden caracterizar por reacciones fisiológicas o motoras propias, y todas tienen la facilidad de determinar conductas que pueden llegar a ser adaptativas.

A partir de los aportes realizados por *Marina* (2005), *Abascal, Martín y Domínguez* (2001), *Ekman* (1962), *Álvarez* (2013) y *Bisquerra* (2012) trataremos de describir algunas características o manifestaciones fisiológicas principales de dichas emociones.

La alegría es un estado emocional agradable, engloba un amplio rango de sentimientos, desde la satisfacción hasta la euforia; según muchas definiciones, la felicidad podría considerarse como un estado general agradable y duradero. Las

respuestas fisiológicas que caracterizan a esta emoción son el aumento de la frecuencia cardiaca y el incremento del ritmo de la respiración.

La ira se provoca por la negación externa a aceptar nuestra conducta y se caracteriza por ser un estado de fuerza, agresión y dominancia, aumentando los niveles de testosterona e incrementando los niveles de cortisol, lo que conlleva a la disminución de la frecuencia cardiaca y la tensión arterial. El enfado y la frustración serían la representación de esta emoción.

La tristeza es considerada como la emoción contraria a la alegría y tiene muchos matices como explica *Álvarez, J (2013)*, quien considera que la tristeza es como una estrella de nueve puntas, todas ellas comparten en su centro de origen el sentimiento, pero a medida que lo proyectan adquieren connotaciones diferentes y contradictorias, pero sólo en apariencia, como pueden ser la soledad, el duelo, la inspiración (creación romántica), inutilidad. Aunque la manifestación de esta emoción sea diferente, en lo que sí coinciden la mayoría de los autores es en su manifestación fisiológica y conductual, como es la disminución en su frecuencia cardiaca, en la actividad motora, el aislamiento social y en muchas ocasiones, la aparición del llanto.

El miedo es una emoción que despierta diversas sensaciones desagradables, pero también defensivas y protectoras cuando nos sentimos en peligro. Las manifestaciones fisiológicas se producen por una descarga de noradrenalina que hace que se produzcan taquicardia, tensión muscular, temblores, sudoraciones, sensaciones de náuseas en el estómago, dificultad de respirar o respiración rápida. Todas estas manifestaciones se viven con mayor o menor intensidad y predominan unas u otras, según el individuo y la situación que la desencadene.

El asco es una emoción compleja y tiene una función muy importante como es protegernos de los estímulos aversivos y es una de las emociones que nos ha hecho asegurar nuestra supervivencia, ya que nos protege de la ingestión de sustancias nocivas para la salud o del uso de objetos peligrosos. Para protegernos, nuestro organismo produce respuestas fisiológicas como la reactividad gastrointestinal, la tensión muscular y el rechazo.

El conocimiento, identificación y comprensión de las características anexas a cada una, nos permite desarrollar habilidades emocionales, tales como percibir, valorar, expresar, regular y gestionar nuestras emociones. La adquisición de estas habilidades es identificada y denominada por muchos autores como inteligencia emocional.

Dichas capacidades se deben enseñar a través del modelamiento y la educación, puesto que no es algo que se adquiera por sí mismo, por lo que consideramos sumamente importante lo aportado por *Fernández-Berrocal (2005)*, quienes consideran que las habilidades básicas tales como el percibir, valorar, expresar y regular las emociones se adquieren mediante educación.

Después de analizar *el Decreto 183/2008, de 29 de julio* donde se establecen las tres áreas de conocimiento del segundo ciclo de la educación infantil, consideramos que los contenidos donde se exponen aspectos emocionales no están muy claros y son muy ambiguos para su comprensión. Eso lleva a acarrear problemas en el momento de llevarlos a la práctica, ya que los maestros no tendrán claros los objetivos que se deben plantear, ni las actividades que se deben realizar para lograrlos. La formación del maestro debe ser una de las prioridades en este campo, ya que, de nada servirá plantear buenas e ingeniosas actividades, cuando el verdadero problema en muchas ocasiones no son los alumnos, sino la formación que han adquirido sus maestros.

La educación emocional es primordial llevarla correctamente a cabo en todas las etapas educativas, ya que la educación debe perseguir el desarrollo integral de todas las potencialidades del individuo, se pueden diferenciar dos grandes grupos, el cognitivo y el emocional, en el caso de que uno de los dos sufriera una carencia, descompensaría al otro.

Actualmente el maestro debe ser un orientador del proceso de aprendizaje, buscando un equilibrio entre lo cognitivo y lo emocional, dejando a tras el rol del maestro tradicional.

Para *Bisquerra (2011)* la educación emocional no solo es una innovación educativa, sino que tiene como objetivo dar respuesta a las necesidades sociales que no están del todo atendidas en la educación formal, como bien lo hemos comprobado con el análisis del decreto 183/2008. Se debe crear competencias emocionales claras y con la finalidad de mejorar el bienestar emocional y social de los alumnos, pero dichas competencias se deben implantar en todas las etapas educativas.

Consideramos que el cuento es un recurso educativo lleno de posibilidades, que fomenta desarrollo infantil, fortaleciendo la imaginación, la creatividad, la fantasía, la sensibilidad y por supuesto las emociones.

El cuento aporta diversos beneficios en el campo educativo, como hace mención *Ibarrola (2009)*, los cuales son:

- Elemento lingüístico: acerca al niño al conocimiento de la palabra, ejercita la escucha, la comprensión y la atención, como también la expresión verbal y no verbal.
- Elemento simbólico e imaginativo: permite el desarrollo de la fantasía, imaginación. Sus deseos los ven reflejados en los personajes con los que se ven identificados de forma inconsciente.
- Elementos ambientales: se refiere al lugar donde se lleva a cabo los acontecimientos del cuento, facilitando el trabajo relacionado con el entorno del alumno.
- Elemento expresivo: ayuda al desarrollo de la expresión del niño en toda su amplitud.
- Elementos psicológicos: a través de la identificación con los diferentes personajes, los niños aprenden como enfrentarse a las situaciones que pueden ir surgiendo y a las emociones que estas pueden provocar.

Ibarrola (2010) expresa por medio de su libro “Los cuentos para sentir” la gran importancia que tiene el cuento en la educación emocional y en la comprensión de nuestro mundo interior. Como bien dice ella no es lo mismo un cuento que hable de las emociones que un cuento que te emocione, por lo que es importante tener en cuenta el propósito de tal instrumento educativo y este debe cumplir unas características que permitan al niño identificar claramente las emociones, que se sientan identificados con los personajes, como también debe tener ilustraciones que muestren con claridad la expresión gestual de la emoción que representa y que sea coherente con el texto.

En definitiva, los cuentos son recursos valiosos con los que los niños de estas edades conviven día a día y por los que se sienten atraídos y motivados. Se debe aprovechar dichas ventajas para incluirlas en las situaciones de aprendizaje en el ámbito escolar.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Comprender, identificar, reflexionar y autogestionar las emociones básicas que se presentan en el cuento “El monstruo de colores” por medio de diversas actividades lúdicas.

Objetivos específicos:

- Reconocer las emociones
- Escuchar de forma activa el cuento.
- Comprender e identificar las secuencias del cuento.
- Relacionar el cuento con los colores y expresiones faciales del personaje del cuento.
- Identificar las emociones por medio de las situaciones expuestas.
- Discriminar y reflexionar sobre los comportamientos adecuados e inadecuados.
- Identificar y autogestionar sus emociones.
- Ejecutar las técnicas planteadas para la autorregulación emocional

METODOLOGÍA

Para esta investigación se han implicado dos Colegios públicos, ambos ubicados en Santa Cruz de Tenerife. Por un lado, está el CEIP Salamanca con un número de 23 alumnos de 4 años pertenecientes al segundo curso de Educación Infantil y el CEIP Ofra Vistabella con 15 alumnos de 3 años correspondientes al primer curso de Educación Infantil. En ambos colegios contamos con la colaboración e implicación de sus correspondientes tutoras.

Durante la realización de cada sesión tuvimos en cuenta diversos aspectos del alumnado como su madurez cognitiva, psicomotriz, emocional y lingüística. Por lo que en cada actividad se hizo una adaptación dependiendo de la edad.

Para llevar a cabo la narración del cuento, ambas nos basamos en la utilización de estrategias narrativas que nos ayudara a transmitir, captar la atención y representar el cuento de forma similar, con el fin de no alterar los resultados.

Los materiales utilizados para llevar a cabo las actividades, fue de creación propia y con un previo acuerdo; aunque si que es verdad que los alumnos de 4 años ya habían adquirido habilidades motrices como también una maduración cognitiva con relación a los alumnos de 3 años, llegamos a la conclusión que se tenía que adaptar algunas actividades como el fin de que no hubiera una alteración en los objetivos a conseguir.

La evaluación la llevamos a cabo diseñando una rúbrica (*Anexo 1, Rúbricas*) donde se recogían siete objetivos principales que queríamos lograr mediante la realización de cada sesión, evaluada por medio de la observación individual de cada alumno/a.

INSTRUMENTO

El instrumento principal para nuestra investigación, utilizamos el cuento como una herramienta educativa y didáctica, titulado “El Monstruo de Colores” de Ana Llenas, en base a él planteamos cinco sesiones, las cuales tuvieron una duración de cinco días lectivos.

Como instrumento evaluativo creamos una rúbrica, en la cual realizamos un cuadro, donde se exponía los siete objetivos específicos a lograr por todo el alumnado, utilizamos dicha rúbrica para evaluar ambos cursos por medio de la observación.

PROCEDIMIENTO

Como procedimiento llevamos a cabo la realización de 5 sesiones (Anexo 2, sesiones) constando cada una de ellas de 2 a 3 actividades, las cuales se adaptarían a las edades y necesidades de los alumnos de 3 y 4 años, dedicando una hora por cada sesión durante una semana y cada una de ellas con sus respectivos objetivos.

La primera sesión constaría de dos actividades

Primeramente, les realizaremos 5 preguntas con el objetivo de hacer un acercamiento al cuento y así partir de sus conocimientos previos.

En La segunda actividad se llevaría a cabo la narración del cuento “El Monstruo de colores” y al finalizar el cuento, haríamos 4 preguntas de comprensión lectora, las cuales se realizarían con la ayuda del propio cuento.

En La segunda sesión realizaríamos 3 actividades

En la primera evocaríamos el cuento, haciendo hincapié en las emociones y en los colores de los monstruos.

La segunda actividad, tendría como objetivo que los niños identifiquen su estado emocional. Para ello utilizaremos tres tipos de pictogramas que representen tres de las cinco emociones que queremos trabajar y a la vez, les preguntaremos el porqué de esa emoción.

La tercera actividad irá dirigida a la creación de los monstruos de colores, durante la cual, tendrán que relacionar la expresión facial que corresponde a una emoción, con su color correspondiente.

La tercera sesión realizaríamos 2 actividades.

En la primera preguntaremos a los niños como se sienten ese día y, como creen que les fue en la sesión anterior, esta dinámica la llevaremos a cabo durante toda la semana. Luego expondremos a los alumnos varias situaciones que ocurren comúnmente en sus vidas y ellos tendrán que identificar su emoción y elegir el color que le corresponde ubicándolo en el tarro que le corresponde.

Durante la cuarta sesión realizaríamos 2 actividades.

En la primera actividad les preguntaremos, como cada día, cómo se sienten. A continuación, realizaremos una ficha, en la cual, por un lado, habrá 5 imágenes y por el otro, los cinco monstruos de colores. Ellos tendrán que unir cada imagen con el monstruo que le corresponda. Para finalizar esta actividad haremos una reflexión grupal.

La quinta sesión tendrá como objetivo final, analizar y reflexionar conductas causadas por el desborde y descontrol del enfado, ya que consideramos que es una de las emociones que peor gestionan los niños, provocando en ellos conductas irracionales e impulsivas.

Para ello, les expondremos imágenes que representen conductas violentas que suelen tener los niños a esas edades, a la vez que iremos reflexionando con ellos sobre por qué no se deben realizar esos comportamientos, y haciéndoles empatizar con la situación. A continuación, expondremos los comportamientos que sí se deben llevar a cabo y cómo podríamos autorregularlos, para lo cual, les ofreceremos varias alternativas y técnicas de autorregulación, llevando a cabo una de ella en la siguiente y última actividad.

La técnica a la que hacemos referencia en la última actividad es la pelota antiestrés, la cual presenta muchos beneficios desde un punto de vista emocional, fisiológico y psicológico, ya que ayuda a la liberación de tensiones musculares. Presionando la pelota con la mano provocaremos que se estimule el sistema nervioso que está conectado a la región límbica, asociada a las emociones. (Elegimos llevar a cabo esta técnica ya que consideramos que es lúdica, económica y se puede adaptar a la mano del niño).

RESULTADOS

Durante la realización de cada actividad fuimos evaluando, por medio de la observación directa, los objetivos planteados. (Anexo: tabla de evaluación).

El primer objetivo para evaluar fue “*Identificar los sentimientos en ti mismo/a por medio de los colores que se trabajan en el cuento*”. La actividad que planteamos para lograrlo la realizamos en la 3ª sesión, la cual consistía en que los alumnos fueran capaces de identificar el sentimiento que les producían las preguntas planteadas por medio de cada color.

<i>“Identifica los sentimientos en uno mismo por medio de los colores que se trabajan en el cuento”</i>	
3 años	4 años
<p>Del total de 15 alumnos, 2 fueron los que no realizaron la actividad correctamente. Considero que uno de los alumnos es inmaduro para su etapa educativa y no atiende, ni a la lectura del cuento, ni a sus preguntas. También puede influir el hecho de que se ha incorporado a mitad de curso. La otra alumna, a pesar de que, si atendía, no se involucraba en la actividad, debido a su timidez.</p>	<p>Del total de 22 alumnos, la totalidad de ellos supieron realizar la actividad de forma correcta. Aunque debo añadir que algunos sobresalen respecto al resto, en cuanto a la fluidez de la respuesta.</p>
<p>Partimos de diferentes números de alumnos, ya que la muestra de niños de 4 años es mucho mayor que la de 3 años, por lo que los resultados también fueron diferentes, pudiendo observar que la totalidad de los niños de 4 años realizaron correctamente la actividad, atendiendo y comprendiendo las preguntas planteadas. Sin embargo, de los niños de 3 años hubo dos que no las supieron responder, debido a su falta de comprensión y timidez, no cumpliendo con el objetivo.</p> <p>Del 100% de los alumnos fueron un 5.40 % los que no pudieron llevar a cabo la actividad. Como pudimos observar, es un porcentaje poco significativo.</p> <p>Ambas pudimos comprobar por medio de la observación que, al plantear las preguntas a los niños, se tomaban su tiempo para reflexionar y responder, interiorizando la situación expuesta por medio de las preguntas.</p>	

El segundo objetivo para evaluar fue *“Participa en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente”*.

Las actividades que planteamos para lograrlo fueron:

- En la primera sesión, realizamos 4 preguntas de comprensión lectora.
- En la quinta sesión, durante la reflexión sobre las conductas que eran adecuadas o inadecuadas.

<i>“Participa en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente”</i>	
3 años	4 años
<p>Del total de 15 alumnos, 3 de ellos no cumplieron dicho objetivo, ya que uno sufre una Dislalia funcional que no le permite una correcta comunicación, aunque si posee una comprensión adecuada; y los dos restantes, debido a su timidez y falta de atención.</p>	<p>Del total de 22 alumnos 8 de ellos fueron los que consideré que no llevaron acabo de forma adecuada las actividades, debido a su falta de atención y timidez.</p>
<p>En el grupo de los niños de 4 años, 8 de ellos que correspondería al 36% no cumplieron el objetivo, mientras que en el grupo de los niños de 3 años este porcentaje alcanzó un 20%, siendo menos significativo respecto al grupo anterior.</p> <p>Del 100% de la muestra de los dos grupos un 29.73 % son los que no lograron cumplir con el objetivo trabajado durante las 2 sesiones, variable a tener en cuenta por la cantidad de alumnos de 4 años que no realizaron correctamente las actividades (8 niños) con respecto a los de 3 años (3 niños).</p> <p>Por lo que concluimos que, a pesar de que el porcentaje no es muy significativo, podemos llegar a identificar las causas que desencadenan el resultado de los alumnos tanto de 3 como de 4 años, que en nuestra opinión se traduce en que la carencia de atención y de comprensión hace que a los alumnos les cuestan muchísimo razonar y reflexionar ante temas tan abstractos como son las emociones.</p>	

El tercer objetivo para evaluar fue “*Relaciona el cuento con las expresiones faciales*”.

Las actividades que planteamos para lograrlo fueron:

- En la primera sesión les preguntamos sobre los gestos faciales de cada monstruo de colores.
- En la segunda consistió en que ellos debían de identificar el color del monstruo y luego dibujar o pegar la expresión facial según la emoción.
- Y en la tercera actividad debían de unir 5 imágenes de expresiones faciales, con su correspondiente monstruo.

<i>“Relaciona el cuento con las expresiones faciales”</i>	
3 años	4 años
Del total de 15 alumnos, dos de ellos considero que no relacionaron correctamente las expresiones faciales con la emoción y requirieron ayuda en todo momento para llevarlas a cabo.	Del total de 22 alumnos, la totalidad supo relacionar los personajes del cuento con las expresiones faciales.
En el grupo de los niños de 4 años, la totalidad de ellos cumplieron el objetivo, mientras que, en el grupo de los niños de 3 años, dos de ellos no lo hicieron. Esto nos da un porcentaje para estos últimos de un 13,33%, que consideramos poco representativo. Por tanto, pensamos que los factores que influyen en los niños de este último grupo fueron la falta de atención y la timidez, afectando también estos factores en la realización del resto de actividades.	

El cuarto objetivo para evaluar fue “*Saber identificar las emociones por medio de las situaciones expuestas*”.

Las actividades que planteamos para lograrlo fueron:

- Durante la tercera sesión les ofrecimos varias situaciones reales, en las cuales ellos debían de identificar las emociones que les producían.
- En la quinta, tuvimos la reflexión de las conductas que les parecían adecuadas e inadecuadas.

<i>“Sabe identificar las emociones por medio de las situaciones expuestas”</i>	
3 años	4 años
Del total de 15 alumnos, 3 de ellos no lograron el objetivo, debido a su falta de atención y timidez y a no tener todavía la capacidad de discriminar sus emociones (por ejemplo, muchas veces no saben si están tristes o enfadados).	Del total de 22 alumnos, 3 de ellos considero que no lograron el objetivo, debido a su falta de atención, por lo que se deriva a una falta de comprensión.
<p>En el grupo de los niños de 4 años, 3 de ellos que correspondería al 13,63% no cumplieron el objetivo, mientras que en el grupo de los niños de 3 años este porcentaje alcanzó un 20%, siendo más significativo respecto al grupo anterior, debido al menor tamaño de la muestra.</p> <p>Del 100% de la muestra de los dos grupos un 17,14% son los que no lograron cumplir con el objetivo trabajado durante las 2 sesiones.</p> <p>En los dos grupos detectamos que la falta de atención es común a ambos, y la inmadurez en los niños de 3 años es un factor determinante que se refleja en su timidez y en su incapacidad de identificar sus emociones.</p>	

El quinto objetivo para evaluar fue *“Discriminar entre un comportamiento adecuado e inadecuado”*.

La actividad que planteamos para lograrlo fue aquella, en la cual, debían de reflexionar sobre unos pictogramas, donde aparecían conductas adecuadas e inadecuadas.

<i>“Discrimina entre un comportamiento adecuado e inadecuado”</i>	
3 años	4 años
Los 15 niños consiguieron realizar la actividad con éxito, logrando clasificar de forma contundente los comportamientos expuestos.	Los 22 niños consiguieron realizar la actividad en su totalidad, logrando clasificar totalmente los comportamientos expuestos.

Ambos grupos cumplieron en su totalidad con el objetivo planteado.

El planteamiento de la actividad desde un punto de vista lúdico hizo (en nuestra opinión), que se involucraran totalmente en la misma, logrando el resultado del 100%.

El sexto objetivo para evaluar fue “*Identifica tus propios sentimientos y emociones*” las dos actividades que planteamos para lograrlo fueron:

- 2ª sesión, los niños debían de identificar y comunicar su estado emocional. Esta actividad la llevamos a cabo todos los días como parte de una rutina.
- 3ª sesión, planteándoles varias situaciones reales, donde ellos debían de identificar las emociones que le producían.

<i>“Identifica tus propios sentimientos y emociones”</i>	
3 años	4 años
Del total de los 15 alumnos que conforman la clase, 2 de ellos no llevaron a cabo correctamente dichas actividades, ya que uno de los dos alumnos no realiza correctamente la comunicación verbal y no verbal, por lo que, en la identificación de los sentimientos era imposible atender a sus respuestas y el otro alumno carece de atención, por lo que sus respuestas no eran coherentes con las actividades realizadas.	Del total de los 22 alumnos que conforman la clase, considero que todos los niños identifican sus propios sentimientos y emociones.
En el grupo de los niños de 4 años, la totalidad de ellos cumplieron el objetivo, mientras que, en el grupo de los niños de 3 años, dos de ellos no lo hicieron. Esto nos da un porcentaje para estos últimos de un 13,33% que consideramos poco representativo dentro de su muestra. Por tanto, pensamos que los factores que influyen en los niños de este último grupo fueron la falta de atención y la carencia de la comunicación, afectándoles también en la realización del resto de actividades.	

El séptimo y último objetivo fue “*Ser capaz de gestionar tus emociones*”.

La actividad que planteamos para lograrlo fue la actividad de la sesión 4, en la cual el niño tenía que hacer su propia pelota antiestrés.

<i>“Ser capaz de gestionar tus emociones”</i>	
3 años	4 años
Este fue el índice más significativo de todos, porque de los 15 alumnos 4 fueron lo que llevaron a cabo correctamente la actividad, aunque si que es verdad que no al completo, considerando que ello es debido a que no tienen todavía bien desarrollada la empatía.	De los 22 alumnos, el total identifica su emoción, 16 niños son los que son capaces de gestionarlas y el resto, debido a que son más nerviosos, les cuesta hacerlo.
<p>En el grupo de 4 años el 27,27 % no fueron capaces de gestionar sus emociones, sin embargo, del grupo de 3 años un 73,33% no lo hicieron, lo cual es un porcentaje muy significativo.</p> <p>Consideramos que una de las causas de este porcentaje tan elevado en el grupo de tres años es debido a que todavía no han desarrollado la facultad de situarse en el lugar de la otra persona, ya que la individualidad prevalece en esta etapa y no son conscientes todavía de las consecuencias que les pueden acarrear determinados actos.</p> <p>En el grupo de 4 años vemos que, aunque exista un porcentaje, es significativamente menor al otro grupo, debido a que ya han adquirido tales facultades, y en los que no lo consiguieron, detectamos una falta de atención.</p> <p>Debido a que el porcentaje del grupo de 3 es muy elevado la conjunción de los datos de ambos grupos nos llevaría a una conclusión errónea.</p>	

DISCUSIÓN

Como bien hacen mención diversos autores, como *Bisquerra (2000)*, *Goleman (1996)*, *Ibarrola (2009)*, entre otros, es importante que cada persona sepa percibir, identificar, expresar, regular y gestionar las emociones.

Para lograr que los alumnos logren identificar sus emociones, ya sea por medio del cuento o planteándoles situaciones reales, hemos partido de varios objetivos, los cuales son:

- “Identificar los sentimientos en uno mismo por medio de los colores que se trabajan en el cuento”
- “Identificar las emociones por medio de las situaciones expuestas”
- “Identificar los propios sentimientos y emociones”

Durante la realización de las actividades pudimos observar que la mayoría de los alumnos tanto de 3 como de 4 años los superaron, solo un porcentaje menor fueron los que no pudieron hacerlo, que en este caso correspondería a los alumnos de 3 años.

Según *Darwin (1872)* en su obra, la expresión de las emociones en hombres y animales, afirma que las expresiones de las emociones es algo innato y universal y que han ido evolucionando a la vez que lo han hecho las especies; por lo que no nos extrañó el resultado que obtuvimos en dichas actividades, ya que no solo el ser humano percibe las emociones sino que también tiene la capacidad o habilidad en identificarla desde temprana edad, pero sí que es verdad que son diversos los estímulos y reacciones fisiológicas que nos pueden dificultar a la hora de discriminarlos, por ello consideramos importante llevar a cabo dichas actividades como punto de partida de nuestra investigación.

Cada ser humano tiene una forma distinta de percibir las emociones y de expresarla, como dice *Ekman (1962)* siguiendo y ampliando la teoría de *Darwin (1872)* que dice que las emociones básicas se caracterizan por una expresión facial que transmite claramente el estado emocional del sujeto, sostiene también que por el contrario de ellas derivan las emociones complejas o secundarias que se caracterizan por carecer de unos rasgos faciales.

Para lograr que los alumnos expresen sus emociones hemos partido de varias actividades, las cuales nos permitieron valorar la capacidad de comunicación, para ello nos centramos en estos dos objetivos:

- Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente.
- Relacionar el cuento con las expresiones faciales.

Basándonos en las actividades realizadas consideramos la expresión verbal uno de nuestros objetivos más difícil de llevar a cabo en estas edades; Según *Sánchez (2006)* a medida que el niño crece en experiencias, conocimiento social y vocabulario emocional, las respuestas motoras como la expresión no verbal van disminuyendo a favor de la verbalización de dichas sensaciones.

Aunque en nuestras sesiones hemos podido observar que los niños de cuatro años son a los que les cuesta más expresarse de forma verbal ya que a esa edad se va asociando emociones secundarias las cuales según *López Cassá, E. (2011)* van entrando a una etapa llamada edad de oro donde afloran sentimientos y emociones secundarias, como la timidez, la ternura el cariño. Pero también es el periodo, donde el niño empieza a tomar conciencia de su individualización y aumenta su interacción con los demás, elementos claves para que se pueda lograr la autonomía e identidad persona.

Considerando la base teórica de *López Cassá, E. (2011)* y los resultados obtenidos, podemos considerar que la timidez como emoción secundaria y la falta de atención como desarrollo cognitivo, hizo que los alumnos de cuatro años presentaran más dificultades a la hora expresarse y realizar las actividades. Por lo contrario, con las expresiones no verbales si nos transmitía información en el momento de realizar la actividad de la puesta en común de situaciones.

La regulación emocional, como último objetivo y base de nuestro trabajo, la cual no hubiéramos podido llevar a cabo sin haber trabajado las anteriores fases, como la identificación y expresión de las emociones. Como dice *Bisquerra (2011)* educar emocionalmente es ayudar a descubrir las emociones, a empatizar con los demás, a ser capaz de identificar las emociones que se están sintiendo, a enseñar a controlar y a expresar de forma correcta sentimientos y emociones.

Para trabajar la autorregulación emocional planteamos varias actividades, las cuales están centradas en estos dos objetivos:

- Discriminar entre un comportamiento adecuado e inadecuado.
- Ser capaz de gestionar sus emociones.

Las actividades planteadas para llevar a cabo estos dos objetivos fueron orientadas al conocimiento de comportamientos adecuados e inadecuados y como dice *Bisquerra (2011)* no se deben excluir las emociones negativas, sino reorientarlas hacia lo positivo. Por lo que una de las actividades llevadas a cabo fue poner en conocimiento a los niños de las conductas incorrectas y orientarlas a las conductas correctas y de esta forma crear en ellos la empatía, logrando un control de la situación.

Comprobamos por medio de dicha actividad que ambos grupos la realizaron correctamente, sabiendo identificar las conductas moderadas, pero por el contrario no empatizan con las mismas.

En el momento de llevar a cabo la actividad de autorregulación emocional observamos que aún no tienen desarrollada la habilidad de empatizar, como los resultados lo demuestra, los alumnos de tres años, la mayoría no supieron realizar la actividad de forma correcta.

En cambio, los alumnos de cuatro años un porcentaje mayor si la llevaron a cabo. Esto se debe a que la evolución emocional de los niños, como lo indica la mayoría de los autores pasa de la etapa egocéntrica a la cooperativa. En tal etapa el niño desarrolla una cierta capacidad de empatía con los demás y a comprender la necesidad de respetar las normas de convivencia, desapareciendo poco a poco los conflictos socioemocionales, dejando paso a comportamientos cooperativo.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Alvarez, J. (2013). *La tristeza y sus matices*. Recuperado de <http://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2017/05/PDF-JOSE-MARIA-ALVAREZ-LA-TRISTEZA.pdf>
- ✓ Bisquerra, R; y Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, (16), 1-11
- ✓ Bisquerra, R. (2011) *Educación emocional*. Propuestas para educadores.
- ✓ Bourdin, G. (2016) Antropología de las emociones: conceptos y tendencias; *Revista de Ciencias Antropológicas*; vol. 23, nº67. ISSN 2448-9018. Mención a Ekman, P. (1962) *The face of men*. Expressions of universal Emotions in a New Guinea Village. Garland. Nueva York. Recuperado de [file:///C:/Users/Admin/AppData/Local/Packages/microsoft.windowscommunicationsapps_8wekyb3d8bbwe/LocalState/Files/S0/2636/Attachments/antropología%20de%20las%20emociones%20Ekman\[2791\].pdf](file:///C:/Users/Admin/AppData/Local/Packages/microsoft.windowscommunicationsapps_8wekyb3d8bbwe/LocalState/Files/S0/2636/Attachments/antropología%20de%20las%20emociones%20Ekman[2791].pdf)
- ✓ Boletín oficial de canarias (2008); Decreto 183/2008; nº163. Recuperado en https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/servicios/inspeccion_educativa/normativa_clasificada/enseanzas/educacion_infantil.html
- ✓ Diaz, A. (2010). Teoría de las emociones; *Revista digital innovación y experiencias educativas*. ISSN 1988-6047. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_29/ALVARO_DIAZ_1.pdf
- ✓ Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.

- ✓ Ibarrola, B. (2009). Educación emocional a través del cuento. Recuperado de <https://es.slideshare.net/psicologiaparacrecer/educacin-emocional-a-travs-del-cuento-begoa-ibarrola>

- ✓ Ibarrola, B. (2010). Cuentos para sentir y vivir. Madrid: SM

- ✓ Marina, J. (2005) Precisiones sobre la Educación Emocional; Revista Interuniversitaria Formación del profesorado; vol. 19, nº 3, PP.27-43, ISSN 0213-8646. Recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927003.pdf>

- ✓ Rodríguez, C. (1998) Emoción y cognición; Revista Anuario de Psicología, Facultad de Psicología Universidad de Barcelona; vol.29, nº 3, 3-23; Mención a James, W. (1884). ¿Qué es una emoción? Estudios de Psicología, 21, 57-73. Recuperado de <file:///C:/Users/Admin/Downloads/Documents/8925-14291-1-PB.pdf>

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

- ✓ Goleman, D. (1996) Inteligencia emocional. Barcelona: Cairós

- ✓ Sánchez, J.C (2006) Principios de intervención educativa en Educación Infantil. En Quintanal, J. Miraflores, E. (coord.) Educación Infantil: orientaciones y recursos metodológicos para una enseñanza de calidad (pp.200-206). Madrid: Editorial CCS

- ✓ López Cassá, E. (2011). Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Madrid: Wolters Kluwer

ANEXOS

Anexo 1: Rúbricas

NIÑOS/AS 4 años	Identifica los sentimientos en uno mismo por medio de los monstruos de colores	Participa en distintas situaciones De comunicación oral pronunciando correctamente	Relaciona el cuento con las expresiones faciales	Sabe identificar las emociones por medio de las situaciones expuestas	Discrimina entre un comportamiento adecuado e inadecuado	Identifica sus propios sentimientos y emociones.	Es capaz de gestionar sus emociones
Andres	X	X	X	X	X	X	X
Thiago	X	X	X	X	X	X	X
Aray	X		X	X	X	X	
Zión	X	X	X	X	X	X	X
Vera	X	X	X	X	X	X	X
Yariel	X	X	X	X	X	X	X
Kenay	X	X	X	X	X	X	
Pablo	X		X	X	X	X	X
Ayden	X	X	X	X	X	X	X
Adam	X	X	X	X	X	X	
Dario	X	X	X	X	X	X	X
Naroa	X		X	X	X	X	X
Lazaro	X	X	X	X	X	X	X
Eibar	X	X	X	X	x	X	X
Camila	X		X		X	X	X
Jade	X	X	x	X	X	X	X
Alexandro	X		X		X	X	
Beneaiza	X		x	X	X	X	
Oliver	X	X	x	X	X	X	X
Yeray	X		X	X	X	X	X
Dominic	X		X		X	X	X
Edgar	X	X	X	X	X	X	

NIÑOS/AS 3 años	Identifica los sentimientos en uno mismo por medio de los de colores que se trabajan en el cuento	Participa en distintas situaciones De comunicación oral pronunciando correctamente	Relaciona el cuento con las expresiones faciales	Sabe identificar las emociones por medio de las situaciones expuestas	Discriminar entre un comportamiento adecuado e inadecuado	Identifica sus propios sentimientos y emociones.	Es capaz de gestionar sus emociones
Emiliano					x		
Cristofer	x	X	x	x	x	x	x
Ela	x	X	x		x	x	
Liam	x	X	x	x	x	x	
Juan Davi	x	X	x	x	x	x	
Efrain	x	X	x	x	x	x	x
Yereday	x	X	x	x	x	x	
Carla	x	X	x	x	x	x	
Agora	x	X	x	x	x	x	x
Aisha	x	X	x	x	x	x	
Sarely	x	x	x	x	x	x	x
Mia	x	x	x	x	x	x	
Yenedey	x	x	x	x	x	x	
Ruben	x		x	x	x	x	
Amira					x		

Anexo 2: Sesiones

1 SESIÓN

1. Conocimientos previos.

Antes de llevar a cabo la lectura del cuento el monstruo de colores, realizaremos preguntas con el objetivo de hacer un acercamiento al cuento y partir de sus conocimientos previos.

Niños/as de 3 y 4 años

1. ¿Qué es una emoción? En caso dado que los sepan la siguiente pregunta es ¿Qué emociones conocen?
2. ¿Qué cosas o momentos les causa alegría o enfado?
3. ¿Qué caras hacemos cuando estamos alegres o enfadados?
4. ¿Qué les parece la portada de nuestro cuento?
5. ¿Qué le ocurrirá al monstruo de colores?

A continuación, explicaremos que es una emoción por medio de palabras e imágenes.

2. Comprensión lectora.

Se lleva a cabo la lectura del cuento el “Monstruo de colores” de forma dinámica y agradable.

Al finalizar el cuento, llevaremos a cabo 4 preguntas de comprensión lectora, las cuales se realizarán con la ayuda del mismo cuento.

Niños/as de 3 y 4 años

1. ¿Qué le pasaba al monstruo de colores?
2. ¿Qué le propuso su amiga al monstruo de colores?
3. ¿Qué colores tenía la alegría, la tristeza, el enfado, el miedo y la calma?
4. ¿Logró el monstruo de colores controlar sus emociones?

2 SESIÓN

1. Evocación del cuento.

Volveremos a contar el cuento como forma de recordatorio, haciendo hincapié en las emociones y los colores de cada una de ellas.

2. ¿Cómo me siento?

Llevaremos a clase tres tipos de caras (tres para cada niño), que representen la alegría, la tristeza y el enfado, a medida que vamos pasando la lista, les iremos preguntando a cada uno de ellos como se sienten en ese momento, dependiendo de la respuesta sacaremos una cara u otra y la pegaremos en una esquina de la foto.

Esta actividad la llevaremos a cabo el resto de la semana después de contar el cuento y así reforzar e identificar tanto ellos como nosotros sus emociones.

3. Hacemos nuestro monstruo

Le daríamos a cada uno de los niños cinco monstruos en goma-eva de diferente color para que ellos puedan identificar dicho color con su correspondiente emoción.

Los niños tendrán que completar el monstruo añadiéndole la expresión facial, para ello repartiremos los ojos y la boca, como ayuda, les llevaremos un modelo de cada uno de ellos.

(Actividad: ¿Cómo me siento?)



(Actividad: hacemos nuestro monstruo)



3 SESIÓN

1. ¿Cómo me siento?

Llevaremos a cabo esta actividad como en las sesiones anteriores, en la cual les iremos preguntando a cada uno de ellos como se sienten en ese momento, dependiendo de la respuesta sacaremos una cara u otra y la pegaremos en una esquina de la foto.

2. Puesta en común

Llevaremos a clase 5 tarros, cada uno con su correspondiente color según la emoción que queremos trabajar.

Expondremos a los alumnos varias situaciones que ocurren comúnmente en sus vidas y ellos tendrán que identificar su emoción y elegir el color que le corresponde a su emoción y ubicarla en el tarro que le corresponde.

Las situaciones que trabajaremos serán las siguientes

Niños/as de 3 y 4 años

1. *¿Cómo te sientes cuando viene un amigo a tu casa a jugar?*
2. *¿Cómo te sientes cuando un niño te quita de las manos un juguete?*

3. *¿Cómo te sientes cuando alguien te dice que no quiere ser tu amigo?*
4. *¿Cómo te sientes cuando te ponen tus dibujos preferidos?*
5. *¿Cómo te sientes cuando te apagan la luz y no puedes ver nada?*
6. *¿Cómo te sientes cuando te pones el primero de la fila y viene un compañero y te quiere quitar el sitio?*
7. *¿Cómo te sientes cuando la profesora se enfada contigo?*
8. *¿Qué sientes cuando te dan tu comida favorita?*

(Actividad: Puesta en común)



4 SESIÓN

1. ¿Cómo me siento?

Llevaremos a cabo esta actividad como en las sesiones anteriores, en la cual les iremos preguntando a cada uno de ellos como se sienten en ese momento, dependiendo de la respuesta sacaremos una cara u otra y la pegaremos en una esquina de la foto.

2. No controlo mi emoción

Realizaremos una ficha en la cual por un lado habrá 5 imágenes y por otro lado los cinco monstruos de colores y ellos tendrán que unir la imagen con el monstruo y para finalizar esta actividad haremos una reflexión grupal.

(Actividad: no controlo mi emoción)



5 SESIÓN

1. Espacio autorregulador

Llevaremos a clase dos cartulinas para trabajar el enfado, una de color verde que represente lo que sí se puede hacer y otra de color rojo que representa lo que no puede hacer, ubicados en la asamblea colocaremos varias imágenes mezcladas, representando lo que, si se puede y lo que no, les pediremos a cada niño que elija una imagen, dependiendo de la pregunta que le hagamos respecto al enfado. El resultado de esta actividad se dejará expuesto en un lado de la clase.

2. Creamos pelotas anti estrés

En esta actividad, los niños construirán con nuestra ayuda su propia pelota anti estrés, que rellenaremos con harina para darle una consistencia maleable. El hecho de construir sus propias pelotas hará que los niños sean capaces de relajarse.

(Actividad: espacio autorregulador)



(Actividad: creamos pelotas anti estrés)

