

TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL

¿CÓMO ME SIENTO?

UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN
EMOCIONAL EN ALUMNADO DE SEGUNDO CICLO DE
EDUCACIÓN INFANTIL

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO/A
CAROLINA WANGÜEMERT PÉREZ.

NOMBRE Y APELLIDOS DEL TUTOR
HERIBERTO JIMÉNEZ BETANCORT

CURSO ACADÉMICO 2016/2017

CONVOCATORIA: JULIO

RESUMEN:

Este Trabajo de Fin de Grado que se expone a continuación, tiene que ver con la modalidad de Proyecto Profesionalizador del Grado en Magisterio en Educación Infantil, en donde el tema central es la inteligencia emocional, que es la capacidad para controlar y valorar las emociones propias y las de los demás.

La inteligencia emocional favorece el desarrollo de la empatía, del control emocional, de la expresión de sentimientos...lo que la dota de características muy positivas para ser trabajada en la escuela.

Este trabajo consiste en la elaboración de una propuesta de intervención a demanda del profesorado del centro, para fomentar el desarrollo de la Inteligencia emocional en las aulas de Educación Infantil, en la que se proponen diversas sesiones con actividades en las que los niños expresen y regulen sus emociones, y conozcan el mundo de los sentimientos.

Por tanto, se considerará la formación global del niño a quien se debe educar no solo en su Inteligencia Racional sino también en su Inteligencia Emocional.

Palabras clave: inteligencia emocional, educación infantil, propuesta de intervención.

ABSTRACT:

The Final Degree Project that is exposed, has to do with the modality of Professional Project of the Degree in Teaching in Child Education, where the central theme is emotional intelligence, which is the ability to monitor and assess their own emotions and others.

Emotional intelligence fosters the development of empathy, emotional control, expression of feelings....what makes it a very positive feature to be worked and encouraged in school.

This work consists in the elaboration of a proposal of intervention demanded by school teachers, to foster the development of emotional intelligence in a classroom of Child Education.

This Final Degree Project attempts to bring an Educational Proposal that would consider the global training of the child who must be educated not only on his/her Rational Cognitive Intelligence, but also about Emotional Intelligence.

Keywords: emotional intelligence, early childhood education, intervention proposal.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
- Justificación.....	4
- Marco Teórico.....	5
OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	14
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	
- Introducción.....	15
- Relación con el Currículo de Educación Infantil.....	16
- Temporalización.....	17
- Metodología.....	17
- Sesiones/unidades a aplicar.....	18
PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	21
CONCLUSIONES.....	24
REFLEXIÓN Y PERSPECTIVAS FUTURAS SOBRE LAS COMPETENCIAS ADQUIRIDAS EN EL GRADO.....	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28
ANEXOS.....	31

INTRODUCCIÓN

Todas las personas necesitamos expresar nuestros sentimientos y emociones. De hecho, desde que nacemos les mostramos a los demás cómo nos sentimos. Pero estos sentimientos y emociones pueden ser positivos o negativos. Por ello, es importante compartir y saber gestionarlos.

De esta forma, los niños deben aprender a manejar sus emociones desde una corta edad y, se les debe proporcionar tanto en casa como en la escuela, oportunidades para que sean capaces de identificar sus emociones, además de expresarlas y regularlas. De esta forma, el niño tendrá una buena base emocional y, por tanto, un buen desarrollo psico – afectivo.

Por ello, se ha decidido elaborar una propuesta de intervención en las aulas del Segundo Ciclo de Educación Infantil, en donde trataré de dar solución a una problemática real.

Esta problemática surge como una demanda de los tutores de centros educativos, los cuales ponen de manifiesto que sus alumnos no saben expresar ni gestionar sus emociones, lo que afecta no solo al niño sino también a la dinámica del aula.

De esta forma, realizaremos un recorrido sobre el concepto de Inteligencia Emocional (IE) adentrándonos en la evolución histórica del mismo para, posteriormente y una vez tengamos el suficiente conocimiento acerca de la IE, podamos llevar a cabo la propuesta de intervención.

Por último, se realizará una propuesta de evaluación para conocer si se han cumplido los objetivos, si se han obtenido los resultados esperados, así como para detectar las posibles dificultades a la hora de llevar a cabo la propuesta de actuación.

Los destinatarios de dicho proyecto, como se ha mencionado anteriormente, son los alumnos del Segundo Ciclo de Educación Infantil de un colegio situado en Santa Cruz de Tenerife.

- Justificación

La elección de este tema se debe a la importancia que tiene la IE en el desarrollo de los niños. Las emociones nos acompañan en cada paso que damos y las llevamos tan interiorizadas, que nos resulta difícil darnos cuenta de ellas.

Muchas veces cuando nos preguntan:” ¿Cómo te sientes?, tendemos a dar una respuesta casi automática, y contestamos: “¡Bien! Pero, ¿realmente es así como nos sentimos? Según algunas psicólogas “Las personas no queremos dar explicaciones, está socialmente mal visto y no sabemos realmente en ese instante cómo nos sentimos”.

Por ello, a través de este proyecto se pretende dar un paso más allá y que los niños y niñas se den cuenta de cómo se sienten, sean capaces de cambiar conductas para generar cambios en los demás...

Las emociones han ganado relevancia con el paso del tiempo. Gracias a diferentes estudios hemos llegado a la conclusión de que el éxito de las personas no depende tanto de la capacidad intelectual, sino que la inteligencia emocional y social juega un papel fundamental.

Debemos concienciarnos de que fomentar la IE en Educación Infantil, es necesario para el desarrollo integral del niño o niña. Tenemos la responsabilidad de desarrollar en los niños y niñas capacidad crítica, que sean personas objetivas, solidarias, empáticas, que sepan solucionar problemas, que desarrollen un autoconcepto positivo...

Por último, se hace referencia a una entrevista realizada a Goleman en el año 2016, en donde dice que gran parte de nuestra sociedad sufre de analfabetismo emocional. *“La vida moderna nos hace estar más centrados en la tecnología, estar más presionados, y nos quita tiempo para estar tranquilos y reflexionar, un aspecto fundamental para potenciar la conciencia de uno mismo”.*

- Marco Teórico

En 1905 surgió en Francia el primer test para medir la inteligencia con la Escala Binet – Simon, que tuvo un gran éxito debido a que era el primer medio práctico para la medición de la capacidad mental. Terman en 1911 sugirió diferentes pruebas para complementar la Escala Binet – Simon. Más tarde, en 1916 publicó una nueva escala, la cual ya estaba modificada, estandarizada y ampliada. Esta nueva escala es conocida como Stanford – Binet, que es la base de los modernos test de inteligencia, apareciendo la famosa fórmula del coeficiente intelectual: $C.I. = (E.M. / E.C.) \times 100$

En 1927 apareció Spearman, que según Dueñas (2002), propuso una teoría de dos factores acerca de la inteligencia: un factor general (factor-G), que influye en la

ejecución general de las tareas, y uno o más factores específicos (factor o factores S), que representan el aspecto “reproductivo” de la capacidad mental.

Sin embargo, Thurstone en 1938 defendió que la inteligencia está compuesta por muchas capacidades mentales: Comprensión verbal, habilidad numérica, rapidez de percepción, visualización espacial, razonamiento, fluidez para hablar, memoria.

Gardner (1983) propone la Teoría de las Inteligencias Múltiples. Según Dueñas (2002), son como bloques de construcción con los que se construyen el pensamiento y la acción, siendo la base de las capacidades humanas. Dichos tipos son:

- Inteligencia Lingüística.
- Inteligencia Musical.
- Inteligencia Lógico – Matemática
- Inteligencia Espacial
- Inteligencia Corporal – Cinestésica
- Inteligencia Personal (Interpersonal e Intrapersonal)
- Inteligencia naturalista

Más recientemente, en 1985, Sternberg realiza una dura crítica a los test de inteligencia. Propone la Teoría Triárquica, la cual se compone de la cognición y del contexto para entender la inteligencia humana y su desarrollo. Según Dueñas (2002), está integrada por tres dimensiones:

1. La componencial, que hace referencia a los mecanismos cognitivos que nos permiten aprender y desarrollar tareas inteligentes.
2. La experiencial, que nos permite abordar una nueva tarea o situación dándole una respuesta adecuada.
3. La contextual, de tipo práctico o social, que explica la adaptación al ambiente y es útil para resolver problemas cotidianos.

En 1990 Salovey y Mayer, según Oberst y Lizeretti (2004), fueron los primeros psicólogos en utilizar el término “Inteligencia Emocional”. Para ellos, esta inteligencia comprendía una serie de cualidades: empatía, expresión de los sentimientos, control de las emociones, etc. Respecto a la definición de este término, decían: *“Es una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones, y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro*

pensamiento y nuestros comportamientos”. (Fernández Berrocal y Extremera 2002;99).

Partiendo de ese nuevo concepto, Goleman (1996) abre las puertas a un modelo de inteligencia en el que el CI no es lo más importante para saber si un niño es o no inteligente. *“La inteligencia académica tiene poco que ver con la inteligencia emocional. [...] La inteligencia académica ofrece la menor preparación para la multitud de dificultades – o de oportunidades- a la que debemos enfrentarnos a lo largo de nuestra vida*”. (Goleman, 1996; 60).

Según Goleman (1995), la IE es una forma de interactuar con el mundo teniendo en cuenta cinco elementos precisos para el desarrollo de la inteligencia emocional: la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social.

Habilidades de la Inteligencia Emocional

- Conciencia emocional: capacidad para conocer y darse cuenta de las propias emociones y sentimientos, conociendo sus motivos y el momento en el que tienen lugar.
- Autocontrol: mantener bajo control las emociones negativas gracias a una serie de habilidades.
- Motivación: conjunto de habilidades que ayudan a encontrar motivos suficientes para diseñar, iniciar o mantener un esfuerzo para alcanzar unos objetivos propuestos.
- Empatía: capacidad que permite a un individuo a ponerse en el lugar del otro ya que, de esta forma, puede conocer el estado de ánimo del otro y comprenderlo.
- Habilidad social: *consiste en una serie de habilidades empleadas en la interacción social, y pueden agruparse en: habilidades conversacionales, habilidades para expresar emociones y habilidades para comportarse de una forma asertiva.* (Adam 2002;4)

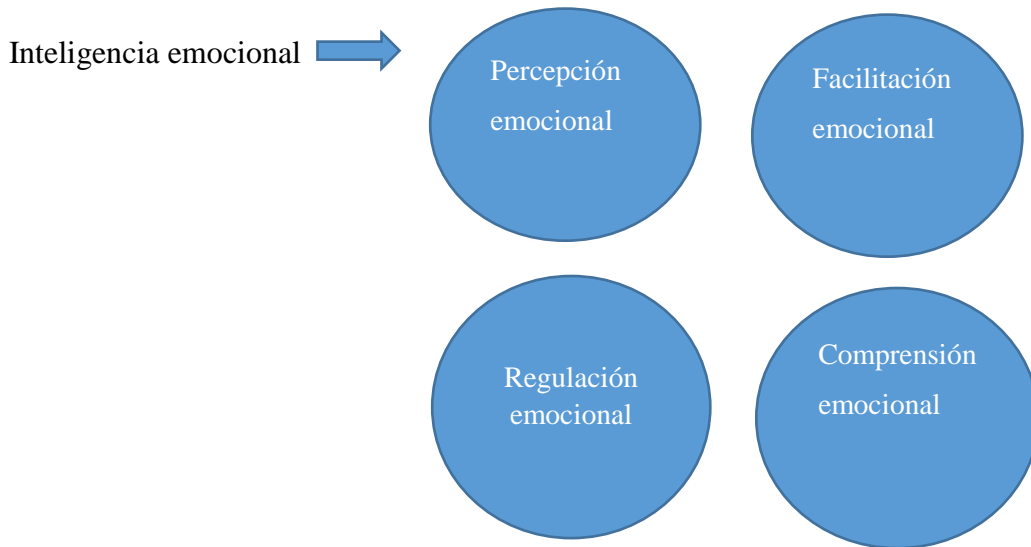
Modelos de Inteligencia Emocional

Salovey y Mayer (1997) conciben la IE como una inteligencia natural que se adapta al usar las emociones y la aplicación de estas a nuestro pensamiento. Para estos autores, las emociones facilitan la adaptación al medio y ayudan/cooperan en la resolución de problemas.

Según Mayer, Caruso y Salovey (1999) la IE es considerada una habilidad que hace que emoción y razón se unan en un procesamiento de la información emocional y facilitar así una respuesta segura e inteligente sobre nuestra vida emocional.

Mayer y Salovey (1997, en Fernández-Berrocal y Extremera 2005; 68) consideran que la Inteligencia Emocional partiendo de características generales, se pueden ubicar en cuatro habilidades básicas, que son: la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Salovey (1990) citado en Fernández-Berrocal y Extremera (2005), destaca que en un contexto escolar los niños se enfrentan continuamente a situaciones en las que tienen que hacer uso de habilidades emocionales para poder integrarse de forma adecuada a la comunidad educativa.



- La percepción emocional se considera una habilidad que sirve para identificar los propios sentimientos y los sentimientos de los demás, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que estos conllevan.
- La facilitación o asimilación emocional es la capacidad o habilidad que implica tener en cuenta los sentimientos a la hora de razonar o solucionar problemas.

Concretamente en cómo las emociones afectan a nuestro sistema cognitivo y cómo los estados afectivos ayudan en la toma de decisiones.

- La comprensión emocional es la habilidad para identificar las señales emocionales, etiquetarlas y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Implica conocer las causas que genera un estado anímico y las consecuencias que tendrán nuestras emociones.
- La regulación emocional; es la capacidad para estar abierto a los sentimientos, ya sean positivos o negativos, reflexionar y aprovechar o descartar la información que estos sentimientos tienen, atendiendo a su utilidad. Asimismo, esta habilidad regula las emociones propias y las ajenas, moderando las negativas y potenciando las positivas.

La inteligencia emocional en las aulas

La escuela junto con la familia es uno de los ámbitos más importantes a través del cual el niño aprenderá y se verá influenciado. Por tanto, la escuela debe ser un lugar en donde se enseñe a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas.

Desde hace un tiempo, los maestros se están dando cuenta de que la IE es mucho más importante de cara al futuro de sus alumnos, que la formación en conocimientos académicos. (López, 2010)

Una de las labores fundamentales de un buen maestro es el desarrollo integral de su alumnado. Con la palabra integral se hace referencia a considerar las diferentes dimensiones del ser humano, la cognitiva, la física, la conativa, la noética, así como la social y afectiva o socioafectiva. Por tanto, los educadores debemos darnos cuenta de lo importante que es trabajar la IE en la escuela, especialmente en Educación Infantil, etapa en la que los niños forman sus bases de la personalidad, y no olvidarnos que trabajar las emociones y los sentimientos en clase sin ningún tipo de tabú, hace que los niños aprendan a expresarse, emocionalmente hablando, y expongan sus sentimientos sin pudor (Palou, 2003).

Según este mismo autor (Palou, 2003) antes de hablar sobre lo que entendemos por educar partiendo de las emociones, debemos tener claras cuáles son las piezas del motor emocional, además de concienciarnos de lo importante que son las actitudes

de las personas y el papel que juegan en los contextos afectivos del niño (familia, educadores, compañeros y compañeras).

Por otra parte, para Fuentes, Lombart y López (2002), el primer paso que debemos dar para educar a los niños en la IE, es dar ejemplo, hablar de las emociones que sentimos ese día, si estás triste o alegre y explicar el porqué, para poder ayudar en el caso que sea necesario. Así los niños tomarán ejemplo del educando. Se debe utilizar un vocabulario adecuado al tema es decir, emocional, apoyado siempre en la comunicación no verbal y en el tono de voz.

Para Molina et al. (2010) los seis rasgos característicos de las emociones en los niños son los siguientes:

1. Emociones intensas: en donde los niños responderán con la misma intensidad ante todas las experiencias vividas, aunque la magnitud sea diferente.
2. Aparición con frecuencia: para los niños la expresión de las emociones es algo muy estereotipado, por lo que con el paso del tiempo van aprendiendo que las emociones provocan reacciones en los adultos. Estas reacciones pueden ser de aprobación o de castigo.
3. Transitoriedad: son capaces de pasar rápidamente de la risa al llanto, del cariño a los celos...
4. Reflejo de individualización: cuando los niños nacen, las reacciones que estos tienen suelen ser similares entre todos, pero esto cambia a medida que crecen, y reflejan los aprendizajes que han ido adquiriendo.
5. Cambio en la intensidad: según pasa el tiempo, existen emociones que se fortalecen y otras que se debilitan.
6. Detectables a través de síntomas conductuales: hay emociones que son identificables por la inquietud que transmiten, ya que no se expresan directamente. Estos síntomas pueden ser: dificultades de aprendizaje, el llanto... Los sentimientos se aprenden como el resultado de situaciones de la unión de varias emociones. Conocer qué nos emociona y por qué, la manera en cómo nos sentimos... nos ayuda a reconocer nuestra identidad, y qué tenemos en común con los otros y qué nos diferencia.

Por otro lado, debemos ser conscientes de las diferencias entre emoción y sentimiento, así como de los tipos de emociones que existen. Pero, para ello, debemos partir de la evolución de los conceptos emoción y racionalidad.

En el siglo XX las decisiones se tomaban exclusivamente a través de la racionalidad sin dejar que las emociones intervinieran en el proceso. Sin embargo, a finales del Siglo XX, Damasio propuso un cambio esencial en esta concepción, aclarando que *no solo emoción y racionalidad están estrechamente entrelazadas sino que la emoción es el primer mecanismo de la racionalidad.*

A continuación veremos las diferencias entre emoción y sentimiento. Mientras que la primera es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo o interno, un sentimiento además de esta predisposición espontánea y automática, incluye la evaluación consciente que hacemos de esta experiencia.

Las dos tienen que ver con algo irracional relacionado con la manera subjetiva con la que experimentamos una situación. Sin embargo, la diferencia fundamental entre ambas, es que la emoción es totalmente básica, primitiva y unidireccional, y el sentimiento además, incluye la capacidad de pensar y reflexionar de manera consciente sobre lo que se siente y, por tanto, tiene que ver con la capacidad de pensar en términos abstractos y simbólicos.

La emoción antecede al sentimiento y, mientras que la emoción es esencialmente un programa motor no aprendido e innato al que se añade nuevas estrategias cognitivas, el sentimiento es siempre una cognición acerca de lo que sucede en la emoción, es decir, una cognición sobre aquello que nos emociona. (Damasio, 2007)

Para Damasio, existen tres grupos de emociones distintas:

- Primarias
- De fondo
- Sociales o secundarias.

Las emociones primarias son: miedo, rabia, alegría, tristeza, disgusto...

Las emociones de fondo son: el entusiasmo y desánimo. Son aquellas que constituyen nuestro estado de ánimo de fondo a lo largo del día, y sobre las que construimos nuestras actuaciones conscientes.

Y, finalmente, las emociones sociales: vergüenza, desprecio, orgullo, envidia...se denominan así debido a que requieren de una segunda persona para expresarse.

Para nuestro caso, como ya veremos más adelante, además de las emociones primarias (alegría, tristeza, rabia, miedo y enfado), hemos considerado la aportación de Plutchik que incluye la tranquilidad la cual, según él viene dada por una emoción básica que es la alegría.

De acuerdo con Dueñas (2002), para conseguir una buena educación emocional en los alumnos hay cinco factores, habilidades o competencias que dan nombre a esta inteligencia.

- Conciencia emocional que implica ser consciente de uno mismo, de las propias emociones y sentimientos, identificarlas y etiquetarlas. Es decir, dar nombre a las propias emociones utilizando un vocabulario emocional.

- Autocontrol o regulación de las emociones, capacidad para controlar y manejar los sentimientos y los estados de ánimo. Saber afrontar los sentimientos negativos y superarlos dejando a un lado el nerviosismo y permaneciendo tranquilo, lo que incluye autocontrol de la impulsividad y tolerancia a la frustración, para ello nos servimos de estrategias de auto-regulación. A su vez esta competencia incluye auto-generar emociones positivas, experimentarlas de forma voluntaria y consciente.

- Motivación, lo que conlleva ser constante, aplicado, perseverante y tener resistencia ante las posibles frustraciones. Incluye automotivación, actitud positiva, responsabilidad, buscar ayudar y recursos... Es decir, tener una imagen positiva sí mismo, implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida, afrontar retos y ser optimista. Buscar ayuda cuando sea necesaria, y saber acceder a los recursos disponibles con lo que se cuenta y asumir la responsabilidad en toma la toma de decisiones.

- Empatía, es la capacidad para ponerse en lugar de otra persona, lo que significa, entender lo que siente, comprenderlo y sentir lo que sienten otras personas. Para ello, es imprescindible conocer y dominar las habilidades sociales básicas: saludar, despedirse, dar las gracias, escuchar, pedir un favor, una actitud dialogante, pedir disculpas, etc. Además de respetar a los demás y aceptar tanto las diferencias individuales como las grupales
- Habilidad social, hace referencia a entenderse con los demás, no ser un observador sino hacer algo en común con ellos, sentir alegría al estar entre la gente, ayudar, colaborar o saber permanecer en grupo. Capacidad para identificar problemas, fijar objetivos positivos y realistas, capacidad para resolver conflictos en paz, capacidad para generar situaciones optimas en la vida personal, social y profesional.

Goleman (2003) y Carballo (2006) nos permiten conocer la relación trascendental de la inteligencia emocional en los primeros años de vida, a partir del balance entre las emociones y pensamientos para generar mecanismos de regulación de comportamientos socialmente asertivos. Sin embargo, Goleman (2003), a su vez menciona que para desarrollar la inteligencia emocional “(...) *es fundamental la educación*” (Goleman, 2003, citado en Carballo, 2006 p.8).

La mayoría del profesorado con el que conectamos, han incluido en sus labores educativas la IE ya que la consideran de especial interés, tal y como dice López (20015,p.95) “*en la formación universitaria del educador se (...) debe plantear el desarrollo de competencias emocionales, pues resultan cruciales para dotar de calidad la enseñanza del sistema educativo*”.

Por otro lado, existen diversas organizaciones internacionales dedicadas a promover investigaciones científicas en el área de educación, como es el caso de “*Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*” (CASEL, 2015), la cual resalta principalmente que el proceso de aprendizaje desde la etapa preescolar requiere incluir cinco competencias básicas de carácter social y emocional:

- Conciencia de sí mismo.
- Autogestión.

- Conciencia social.
- Habilidad para relacionarse.
- Toma de decisiones responsables.

En una entrevista realizada a Goleman, resalta la importancia de que los niños deben aprender a manejar sus emociones para que sean seres emocionalmente inteligentes.

“Los niños aprenden la inteligencia emocional en la vida real, especialmente cuando son jóvenes. Es importante que aprendan a relacionarse y a manejar las emociones negativas a través de sus padres, hermanos o amigos”. (2014)

Por último, me parece relevante señalar que autores como Cruz (2014) resaltan las relaciones entre creatividad e IE, dado que es un componente importante debido a que nos permite idear soluciones para problemas que se presenten, y crear nuevas formas de hacer las cosas para evolucionar y progresar. De esta manera, no nos podemos olvidar de poner al alcance de los alumnos los distintos tipos de lenguajes implicados en la IE como son el lenguaje verbal, no verbal, corporal, musical, artístico y el juego simbólico, los cuales ayudan a expresar a los niños sus emociones. Por ello, es importante que los maestros cuenten con diversos recursos para que los alumnos puedan desarrollar su IE de forma lúdica, creativa y divertida, ya que es en esta etapa cuando los niños poseen la máxima expresividad.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Partiendo del Currículo de Educación Infantil, las distintas propuestas anteriormente comentadas y de las características que debe tener en cuenta la promoción de la IE en la Educación Infantil, así como de los condicionantes particulares de nuestro caso, se ha considerado relevante establecer los objetivos y trabajar los contenidos que se desarrollan a continuación:

Objetivos:

- Reconocer y describir las emociones que se sienten ante diferentes situaciones. En concreto las siguientes: alegría, tristeza, enfado, miedo y tranquilidad/calma.
- Desarrollar la capacidad empática.

- Conocer estrategias de autorregulación para las emociones negativas.
- Desarrollar el lenguaje y la expresión oral y corporal.
- Fomentar el hábito de escucha.

Contenidos:

- Conocimiento de sí mismo. Cómo soy. Cómo suelo reaccionar.
- Sentimientos y emociones. Alegría, tristeza, rabia, miedo y tranquilidad/calma, empatía
- Juego y actividad.
- Lenguaje corporal.
- Coordinación motriz.
- Expresión oral y la capacidad de escucha.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

- Introducción

Con esta propuesta de intervención se pretende que los niños desarrollen la IE, teniendo como finalidad que el niño se integre de manera dinámica, en donde aprenderá a reconocer y explorar diferentes emociones, así como el respeto hacia las emociones de los demás. Según Goleman (2000):

“...una persona con inteligencia emocional posee confianza en sus capacidades; crea y mantiene relaciones satisfactorias comunicando lo que necesita, piensa y siente, así como teniendo en cuenta los sentimientos de los otros. Está motivado para explorar, afrontar desafíos y aprender, posee una autoestima alta, tiene recursos para la solución de conflictos, etc”.

Las emociones que se van a trabajar tienen que ver con diferentes estados de ánimo, en concreto, serán: alegría, tristeza, miedo, rabia y tranquilidad/calma debido a que, desde nuestro punto de vista y experiencia, son las emociones que más manifiestan los niños y niñas en edad infantil y que, además, para ellos son más fáciles de reconocer, tal y como expresa Ibarrola (2014).

La maestra, durante la intervención actuará como guía y modelo para que los niños potencien dicha inteligencia, promoviendo actividades y situaciones que propicien el desarrollo de las mismas.

Las emociones nombradas anteriormente serán trabajadas fundamentalmente a partir de dos cuentos: “El monstruo de colores” y “La princesa enfadada”, debido a que los cuentos son un recurso lleno de posibilidades para el desarrollo infantil, y que ayudan a fortalecer la creatividad, la imaginación, la fantasía, la sensibilidad y, por supuesto, las emociones. De hecho, Ibarrola (2010) afirma que los cuentos proporcionan una gran ayuda en la educación de las emociones, y en la comprensión de nuestro mundo interior, además de observar el mundo y las vivencias de las emociones de los demás.

Los cuentos sobre emociones, les provocan interrogantes acerca de lo que sienten, cómo lo sienten y de por qué lo sienten, abriéndose una vía para poder trabajar y canalizar las diferentes emociones que aparecen en ellos.

Cabe destacar que esta propuesta se iba a llevar a cabo en un Colegio de la provincia de Santa Cruz de Tenerife pero, a pesar del interés mostrado, no se pudo realizar debido a que en el momento del curso en el que se decidió impartir nos iba a resultar imposible completar el programa y, además, afectaba de forma importante a la dinámica del grupo, entre otras cosas.

- Relación con el Currículo de Educación Infantil

En el presente apartado, se puede observar la relación que tiene dicha intervención con el Currículo de Educación Infantil de Canarias, en donde aparecen los objetivos de cada área.

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

- Formarse una imagen ajustada de sí mismo, a través de la interacción con las otras personas y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.
- Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaz de dominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de las otras personas.

- Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa, desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de otras personas, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión o dominio.

Conocimiento del entorno.

- Establecer relaciones con personas adultas y sus iguales en un ámbito cada vez más amplio, interiorizando progresivamente las pautas básicas de convivencia y comportamiento social, ajustando su conducta a ellas.

Lenguajes: comunicación y representación.

- Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de los lenguajes oral, corporal, plástico y musical, eligiendo el mejor que se ajuste a la intención y a la situación.

- Temporalización

La duración de esta propuesta de intervención contará con un total de 6 sesiones, en donde se llevarán a cabo dos de ellas por semana con una duración de 45 minutos aproximadamente. (Ver anexo).

Consideramos que lo más adecuado es que dichas sesiones se realicen hacia mitad del curso, ya que, de esta forma, los participantes se conocen mejor entre sí y no tendrán demasiada dificultad para expresar sus emociones delante del resto de niños y niñas.

Se comenzarán trabajando las diferentes emociones (alegría, tristeza, rabia, miedo y calma), a través del cuento llamado “El monstruo de colores” y, también trabajaremos el enfado con otro cuento titulado “La Princesa enfadada”.

El resto de días, se trabajarán todas las emociones conjuntamente.

- Metodología

Para desarrollar dicha intervención, se comenzarán todas las sesiones con una asamblea en la que los niños y niñas expondrán sus vivencias, dudas o curiosidades para,

posteriormente, llevar a cabo las actividades correspondientes a cada sesión, favoreciendo así, la expresión oral.

En el desarrollo de cada una de las sesiones se ha utilizado una metodología activa, en la cual cada niño participará de forma directa en el desarrollo de la actividad. Por otra parte, éstas tienen una metodología participativa en donde el aprendizaje vivencial del niño es primordial.

De esta forma, la metodología que se empleará para el desarrollo de las sesiones, está basada en el modelo constructivista que según Bisquerra (2011):

“Parte de la concepción de un proceso de construcción personal de significados a lo largo de la vida. ... Esta construcción se hace con la participación activa y la implicación personal del niño en el proceso de desarrollo y aprendizaje (p.74)”.

Por tanto, en todas las sesiones se utilizará una metodología basada en el aprendizaje significativo, atendiendo a las necesidades de cada niño en donde ellos mismos realizarán las actividades actuando el maestro como guía. Y, por otro lado, se llevarán a cabo de una forma lúdica en donde los niños y niñas mediante el juego aprendan de manera divertida, cooperativa y espontánea. De esta forma, se propiciará un ambiente de afecto y seguridad.

- Sesiones/unidades a aplicar

En esta propuesta de intervención se llevarán a cabo diferentes actividades en donde se especificará en cada una de ellas los objetivos y contenidos a alcanzar, detallando más adelante, el desarrollo de estas sesiones.

Por otro lado, la evaluación se realizará a través de la observación directa debido a que, al finalizar esta propuesta, se llevará a cabo una evaluación global con una escala Likert que tendrá en cuenta cada una de las sesiones, que podemos encontrar en el siguiente apartado.

Sesión I: “¿Cómo nos sentimos?”

Objetivos:

- Conocer las diferentes emociones e identificarlas.
- Nombrar las emociones que siente.

- Fomentar la empatía.
- Desarrollar y favorecer el lenguaje oral.
- Fomentar el hábito de escucha.

Contenidos:

- Las emociones (Alegría, tristeza, tranquilidad/calma, miedo y rabia).

Sesión II: “Yo me enfado”

Objetivos:

- Conocer este sentimiento y aprender a manejarlo.
- Desarrollar la expresión oral.
- Fomentar la escucha.

Contenidos:

- La rabia.

Sesión III: “¿Qué es lo que siento?”

- “¿Cómo me he sentido hoy?”
- “¿Qué emoción me provoca?”
- “Expreso las emociones”

Objetivos:

- Ser capaz de conocerse a sí mismo y saber cómo se ha sentido.
- Conocer los sentimientos de alegría, tristeza y miedo.
- Expresar corporalmente sentimientos.
- Fomentar la escucha activa.

Contenidos:

- Las emociones. (Alegría, tristeza y miedo).

Sesión IV: “¿Cómo actuamos”

- “¿Qué haría yo?”
- Actividad plástica

Objetivos:

- Aprender a resolver conflictos.
- Desarrollar la expresión oral.
- Potenciar la creatividad y la imaginación.

Contenidos:

- Las emociones. (Alegría y rabia)

Sesión V: “Aumentamos nuestra autoestima”

- “El semáforo”

Objetivo:

- Aprender a controlar los impulsos y los sentimientos.

- “Te voy a decir”

Objetivo:

- Incrementar la autoestima y desarrollar sentimientos de seguridad.

Contenidos:

- Las emociones. (La rabia y la tranquilidad).
- La autoestima.

Sesión VI: “¿Qué hemos aprendido?”

- “¿Sabemos cosas nuevas?”

Objetivos:

- Conocer sus opiniones, sentimientos...
- Favorecer la escucha.
- Fomentar la expresión oral.

- “El espejito mágico”

Objetivo:

- Incrementar la autoestima y desarrollar sentimientos de seguridad.

- Sesión de relajación

Objetivo:

- Ser capaces de dejarse llevar y relajarse.

Contenidos:

- Autoestima.
- Relajación.

PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Criterios de evaluación y sus indicadores

Ya que se trata de una evaluación global, continua y formativa, se utilizará la observación directa y activa, participando cuando sea necesario. Además, se apuntará en un cuaderno de campo anotaciones oportunas. Por tanto, se evaluará el aprendizaje adquirido a lo largo del desarrollo de las sesiones, si han afianzado los contenidos y objetivos que se proponían, así como si se han desarrollado bien las actividades ofrecidas.

Los instrumentos que se utilizarán para la evaluación de la propuesta de intervención, serán tres escalas Likert (Tablas I, II y III) donde se verán reflejados los ítems que hacen referencia a la evaluación de cada alumnado. Dichas tablas han sido elaboradas a partir de diversos programas destinados a la IE. Además, se aprovechará la información obtenida en la última sesión donde los niños expresan sus opiniones acerca del programa.

Por otro lado, cabe destacar que para llevar a cabo dicha intervención, en nuestro caso, se necesitará la participación de un agente externo.

Tabla I.

ÍTEMS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
Identifica el sentimiento de alegría.					
Identifica el sentimiento de tristeza					
Identifica el sentimiento de tranquilidad					
Identifica el sentimiento de miedo					
Identifica el sentimiento de enfado					
Resuelve situaciones problemáticas sencillas.					
Interpreta el significado de imágenes relacionadas con las emociones					
Imita correctamente la emoción que se le pide.					
Conoce los elementos faciales de expresión (cejas, ojos y boca)					
Entiende la importancia de comprender a los demás					
Utiliza técnicas plásticas básicas con progresiva autonomía.					
Se interesa por la lectura de cuentos.					
Sabe decir cómo se siente.					
Reconoce como se sienten los demás.					
Se muestra sensible ante la música.					

Tabla II.

ÍTEMS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
Se muestra seguro y confiado al expresar sus sentimientos delante de sus compañeros.					
No interrumpe las intervenciones de los demás.					
Respeto las normas del trabajo en equipo.					
Ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan.					
Colabora en las diversas actividades con los demás.					
Muestra gusto durante la lectura de cuentos.					
Muestra actitudes de respeto hacia los materiales.					
Escucha con respeto a los demás.					
Se muestra interesado por las actividades.					

Una vez realizada esta propuesta se deberán evaluar los resultados. Se observará si los objetivos que estaban planteados se han cumplido, si las actividades han sido útiles para que los niños hayan adquirido nuevos conocimientos y si han resultado de interés para los alumnos

Tabla III

ÍTEMS	TOTALMENTE	BASTANTE	A MEDIAS	POCO	NADA
Se han cumplido todos los objetivos propuestos.					
Las actividades han permitido la colaboración de todos los alumnos.					
Las actividades han resultado de interés para los alumnos.					
Los contenidos se acercan a las motivaciones de los niños.					
Se han tenido en cuenta las necesidades individuales.					
Las actividades planteadas estaban adaptadas al nivel de los alumnos.					
Se ha atendido a los imprevistos que han surgido.					

Al ser una propuesta y no haberse aplicado, no podemos aportar unas evidencias empíricas sobre ella, puesto que no tenemos datos suficientes para conocer cómo han funcionado las sesiones, actividades y materiales propuestos.

CONCLUSIONES

A pesar de que este Proyecto no ha podido ser aplicado, como era nuestra intención, debido a las dificultades encontradas, sobre todo relacionadas con la organización de la docencia del centro, sí consideramos de interés traer aquí nuevamente algunas de las principales aportaciones de lo que los autores que hemos revisado plantean sobre la IE, y la importancia que está adquiriendo en el mundo educativo.

Prueba de ello, es la gran difusión que ha tenido el propio concepto, desde las publicaciones divulgativas de Goleman y, sobre todo, en el ámbito educativo y particularmente en la etapa de Educación Infantil, pero también en el resto de etapas educativas, la conocidísima Teoría de las Inteligencias Múltiples del Premio Príncipe de

Asturias, Howard Gardner, que se ha incorporado en numerosas aulas. Hasta el punto de ser, en no pocas ocasiones, el núcleo principal de numerosos proyectos que desarrollan lo que se está viniendo a llamar Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP). En otra línea, tal vez más teórica pero, de igual forma, con notables aplicaciones prácticas, destacamos los estudios de A. Damasio, quien aclara, entre otras aportaciones, la relación que existe entre racionalidad y emoción, rompiendo con la concepción que se tenía anteriormente, además de agrupar las emociones en tres grupos diferentes: primarias, de fondo y sociales o secundarias, así como en el mismo terreno de las neurociencias, el extraordinario hallazgo de las neuronas espejo de autores próximos, como Giacomo Rizzolatti (1996). Estas neuronas se activan cuando realizamos alguna acción y cuando vemos a alguien realizar esa misma acción, llegando incluso a imitar la acción que vemos en los demás, por ejemplo, cuando vemos a alguien bostezar.

Los seres humanos estamos conectados social y emocionalmente. Por ello, estas neuronas no solo se quedan en lo cognitivo y en la imitación, sino que se trasladan al mundo de las emociones, a través de la empatía. Esto ocurre cuando nos ponemos en el lugar del otro y sentimos sus emociones como propias, activándose en nosotros esas mismas emociones que está sintiendo la otra persona, permitiéndonos así estar en conexión con ella.

Quizá para finalizar podríamos hacerlo con dos citas de autores de muy distinta época que hemos considerado significativas y que demuestran lo que muchos docentes afirman, que para el posterior desarrollo del niño o la niña es incluso más importante la educación emocional que los propios conocimientos escolares que pueda adquirir:

“El profesor ideal de este nuevo siglo, tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales” (Fernández-Berrocal)

“Educar la razón sin educar el corazón, no es educar en absoluto” (Aristóteles)

REFLEXIÓN Y PERSPECTIVAS FUTURAS SOBRE LAS COMPETENCIAS ADQUIRIDAS EN EL GRADO

El Grado de Maestro en Educación Infantil lo he realizado en la Universidad de La Laguna. A pesar de que dicho grado tiene una duración de cuatro años, por circunstancias familiares, lo he tenido que finalizar en cinco.

Para la realización de este TFG, he decidido realizar un Proyecto Profesionalizador sobre la Inteligencia Emocional en Educación Infantil ya que, durante estos años de carrera, este tema ha despertado un gran interés en mí, probablemente por situaciones personales que, supongo, todos hemos vivido en algún momento de nuestra vida.

Por otro lado, pienso que el tema elegido ha ido cobrando mayor importancia estos últimos años, llegando a considerarse la IE como parte del desarrollo integral del alumno de Educación Infantil. Y es que, es en esta etapa donde el niño comienza a construir las bases de su personalidad. Quizá por ello, mi interés por conocer más de este tema, elaborando una propuesta de intervención para llevar a cabo en las aulas de Educación Infantil.

En un análisis apresurado de la formación académica recibida a lo largo de estos años para lograr ser una futura docente de Educación Infantil, en mi opinión, tal vez no se ha profundizado lo suficiente en los conocimientos relacionados con la IE y, posiblemente por ello, he querido adentrarme en este mundo de cogniciones, sentimientos y emociones a través de este proyecto.

Sin embargo, a lo largo de ese recorrido, me he sentido más identificada con algunas asignaturas debido a que han conectado con mis propios intereses, y con el perfil de un maestro del siglo XXI. También por la metodología utilizada, por los saberes teóricos como, por ejemplo, cómo hacer adaptaciones curriculares, cómo desarrollar unidades didácticas, cómo actuar en el aula, por las clases prácticas en donde he podido aplicar lo aprendido en la teoría... Sin olvidarme de los Prácticum I y II, en donde he aprendido y vivido en primera persona lo que es ser Maestra de Educación Infantil, con todo lo que ello conlleva.

No obstante, soy consciente de que la formación no finaliza con el título de Maestra y, por ello, mis intereses una vez finalice este Grado, son los de profundizar en el

aprendizaje de idiomas, sobre todo en Inglés, así como realizar un Máster en Educación Especial, ya que me llama la atención y me despierta especial interés.

En cuanto a este TFG, considero que su realización ha sido positiva, tanto para afianzar las competencias adquiridas durante estos años de formación, como para adquirir nuevas, ya que me ha proporcionado los conocimientos necesarios para terminar de formarme como profesional, dado que con mis alumnos llevaré a cabo una formación integral en donde se tengan en cuenta tanto los aspectos académicos del alumno, como su IE, aspecto que consideraba positivo antes de realizar este trabajo y que, ahora al finalizarlo, lo puedo corroborar.

Además, he podido aprender acerca de las emociones y de la IE. Aunque conocía ciertos aspectos, no era consciente del alcance que tiene en los niños, los diversos estudios realizados, los autores implicados en este tema...En fin, lo importante que es guiar a nuestros alumnos en este mundo complejo de las emociones, potenciar la IE, así como la importancia que tienen los maestros en esto, las habilidades que deben poseer, y cómo deben transmitir seguridad a los alumnos para que sientan confianza y afecto a la hora de expresar sus emociones.

Debo decir que me siento ilusionada ya que cierro una etapa y me adentro en otra aún más bonita, en donde podré llevar a cabo todo lo aprendido durante estos años pudiendo enseñar a mis alumnos sin dejar de formarme permanentemente y, a su vez, enriquecerme y aprender de ellos, fomentando la IE a través del desarrollo de las competencias inter e intrapersonales, en donde aprendamos mutuamente y yo, como docente, pueda conocer mejor a mis alumnos entendiendo el porqué de sus comportamientos, creando un vínculo afectivo que favorezca la empatía y, además, ser capaz de formar a personas activas, seguras, confiadas, reflexivas y responsables.

En fin, dotarlos de herramientas emocionales y relacionales que les permitan afrontar los desafíos de la vida. Pero, para ello, no puedo olvidarme de que es primordial ser capaz de manejar mi IE tanto para mi propio beneficio como del alumnado, ya que se enseña más con el ejemplo que con las palabras, teniendo en cuenta el gran impacto social que tiene el docente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adam, E. (2002). Qué son y cómo intervenir desde la escuela. En F. López Rodríguez, Emociones y educación: Barcelona: Graó.
- Alzina, R. (2003): Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa* (21), nº 1, 7-43. Recuperado el 10/03/2013 en: <http://www.doredin.mec.es/documentos/007200330493.pdf>
- Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2001). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2011) *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Editorial: Desclée de Brower.
- Boletín Oficial de Canarias, Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil (2008)*
Recuperado el 8/05/2017 en:
<http://www.google.es/url?url=http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2008/163/boc-2008-163-002.pdf&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwjJori3gIfUAhVMbhQKHWtjAuQQFgghMAI&sig2=EAIDw79eyUVcHZ2x2TeFMg&usg=AFQjCNF66u6CYGhfWzh15mGXP16BYHVS6w>
- Carballo, S. (2006) “La Educación Emocional desde la etapa preescolar”. *Revista para el aula IDEA Edición, número 16 (2015)*
- Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL). (2015) *Guía CASEL 2015: Buenas prácticas en Aprendizaje Emocional y Social*. Recuperado el 15/06/2017 en: www.emozioak.net/index.php/es/otros/item/3752-gu%C3%ADa-casel-2015-buenas-pr%C3%A1cticas-en-aprendizaje-emocional-y-social.html
- Cruz, P. (2014). Creatividad e Inteligencia Emocional. (Cómo desarrollar la competencia emocional en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal). *Historia y Comunicación Social*, 19, 107-118. Recuperado el 8/06/2017 en: <https://dialnet.unirioja.es/revista/1545/A/2014>

- Damasio, A. (2005). *Extracto de Youtube y Conferencia " Brain and Mind: From medicine to society"*. Barcelona, 2007. Recuperado el 10/05/2017 en:
<http://www.neuroclassics.org/ncl/emo/emocion..htm>
- Dueñas, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional. Un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 5, 77-96. Recuperado el 21/04/2013 en: <http://www.uned.es/educacionXXI/pdfs/15-01-01.pdf>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). *La Inteligencia Emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula*. *Revista de Educación*, 332, 97- 116. Recuperado el 10/03/2013 en:
<http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-deeducacion/articulosre332/re3320611443.pdf?documentId=0901e72b81256ae3>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2). Recuperado el 10/03/2013 en:
<http://redie.uabc.mx/index.php/redie/article/view/105>
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6. Recuperado el 10/03/2013 en:
http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF8habilidad_esencial_en_la_escuela.pdf
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Iberoamericana de Educación*, 54, 63-94. Recuperado el 10/03/2013 en:
http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/ieimaciel03.pdf
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.
- Fernández-Berrocal, P. (2003) La inteligencia emocional en el contexto educativo: “Hallazgos científicos de sus efectos en el aula”. *Revista de Educación*, número 332, p. 97-116

- Fernández-Rodríguez, M. (2013) La inteligencia emocional. Publicación digital de Historia y Ciencias Sociales. *Revista de Clases Historia (R. digital)*, art 377, julio 2013.
- Fragoso, R. (2015) Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿Un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior número 16, volumen VI, p. 110-125*
- Gardner, H. (2005). Universidad de Harvard Inteligencias múltiples. *Revista de Psicología y Educación, 1, (1), 17-26.*
- Goleman, D. (1995) *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona. Kairós.
- Ibarrola, B. (2009) Educación Emocional a través del cuento. Recuperado el 22/06/2017 en: http://educacionadistancia.juntadeandalucia.es/profesorado/pluginfile.php/40222/mod_folder/content/0/Pedro%20Gabo/educacion_emocional_traves_cuento.pdf?forcedownload=1
- Ibarrola, B. (2010). *Cuentos para sentir*. Madrid: SM.
- Ibarrola, B. (2014). *La educación emocional en la etapa 0-3*. 21ª Jornadas de la Fundación El Maresme. La crianza como base de la Salud mental. Celebradas el 10 de marzo de 2014. Recuperado el 22/06/2017 en: <http://www.fundacionmaresme.cat/wp-content/uploads/2014/07/21a-PON%C3%88NCIA-2.pdf>
- Molina, Y., Osses, C., Riquelme, C., Riquelme, V., Sepúlveda, S., Urrutia, A. (2010) *Desarrollo social y emocional del párvulo*. Universidad Católica de la Santísima Concepción: Facultad de Educación. Recuperado el 21/06/2017 en: <http://www.slideshare.net/ange24/trabajo-formacion>
- Fuentes, M., Lombart, C., López-Juncosa, M., Roselló, R., y Talavera, M. (2002) *La educación emocional en la Escuela Infantil (0-3)*. *Aula de Infantil*,5;37-40.
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D. (2000). *Emotional Intelligence*. En R. Bisquerra, J. Mayer, D. Caruso, D. y P. Salovey. (1999) *Emotional intelligence meets traditional standards for anintelligence*. *Intelligence*, 27, 267-298. Recuperado el 10/03/2013 en: http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1999_MayerCarusoSaloveyIntelligence.pdf

Palou, S. (2003). El crecimiento emocional: un delicado equilibrio entre proximidad y distancia. *Aula de Infantil*, 12,32-37.

Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.

Rizolatii,G. (1996). *Las neuronas espejo*. Recuperado el 2/07/2017 en:

<https://lamenteesmaravillosa.com/conoce-a-las-neuronas-espejo/>

ANEXOS

Anexo I

A continuación, expongo detalladamente la temporalización de la intervención:

Sesión I: “¿Cómo nos sentimos?”

Cuento “El monstruo de colores”

Sesión II: “Yo me enfado”

Cuento “La princesa enfadada”

Sesión III: “¿Qué es lo que siento?”

“¿Cómo me he sentido hoy?”

“¿Qué emoción me provoca”

“Expreso las emociones”

Sesión IV: “¿Cómo actuamos?”

“¿Qué haría yo?”

“Actividad plástica”

Sesión V: “Aumentamos nuestra autoestima”

“El semáforo”

“Te voy a decir”

Sesión VI: “¿Qué hemos aprendido?”

“¿Sabemos cosas nuevas?”

“El espejito mágico”

Sesión de relajación

Anexo 2

Recursos materiales y financieros.

Los recursos materiales que utilizaremos para llevar a cabo las sesiones serán los siguientes:

- Cuento “La princesa enfadada”.
- Cuento “El monstruo de colores”.
- Tarjetas con las siguientes emociones: alegría, miedo, tristeza, enfado y tranquilidad/calma.
- Un espejo.
- Altavoz inalámbrico.
- Pendrive 32 GB.
- Cartulinas blancas.
- Pinceles.
- Témperas de diferentes colores. (Roja, amarilla, verde, naranja, azul, violeta, negra, rosada)
- Globos rojos y verdes.
- Esterillas.
- Música de relajación y canciones que transmitan alegría, tristeza, miedo y enfado.

A continuación, detallo los recursos financieros:

RECURSOS	PRECIO
Cuento “La princesa enfadada”.	10€
Cuento “El monstruo de colores” POP-UP	20€
Tarjetas expresando diversas emociones: alegría, miedo, tristeza, celos, enfado y tranquilidad/calma.	5€
Un espejo.	1€
Altavoz inalámbrico	15€
Pendrivel 32 GB.	8€
Cartulinas blancas (10 unidades)	5€
Pinceles (25 unidades)	12€
Témperas de diferentes colores. (Roja, amarilla, verde, naranja, azul, violeta, negra, rosado) 4 unidades de cada color.	120€
Globos rojos y verdes. (120 unidades)	14€
Esterillas. (24 unidades)	190€
Lámpara	5€
Total:	405€

Anexo 3

Sesiones a desarrollar:

Sesión I

En primer lugar, se leerá el cuento “El monstruo de colores”. A continuación, dialogaremos entre todos acerca de las diferentes emociones que aparecen en el cuento, y realizaremos una actividad grupal la cual consistirá en hacer girar una ruleta de las emociones, y representar corporal o facialmente, la que nos toque. Finalmente, le preguntaré uno a uno con qué emoción se identifican en ese momento y el porqué.

Las emociones que se trabajarán son las siguientes:

- Alegría: es un sentimiento grato y vivo y produce un estado interior fresco y luminoso, generador de bienestar general, altos niveles de energía y una poderosa disposición. Se puede definir como el estado de ánimo más confortable por el cual puede pasar una persona.
- Tristeza: es un sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable, que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, pesimismo y tendencia al llanto.
- Calma: es un sentimiento de tranquilidad, ausencia de agitación y de nervios en la forma de actuar.
- Miedo: es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, futuro o pasado.
- Rabia: es una emoción que se expresa a través de la irritabilidad o del resentimiento. Se produce cuando algo nos enfada.

Sesión II

En esta sesión se trabajará el enfado con el cuento “La princesa enfadada”. Una vez lo han escuchado, dialogaremos sobre el cuento y les realizaré algunas preguntas acerca del mismo para potenciar la comprensión lectora, tales como: ¿Qué le pasó a la princesa? ¿Cómo se sentía?...

El enfado se trata de un sentimiento de disgusto y una emoción negativa que surge cuando no estamos sintonizados con las necesidades de los demás., y que presenta diversos efectos físicos como: aumento del ritmo cardíaco, de la presión sanguínea y de los niveles de adrenalina y de noradrenalina.

A continuación, les explicaré a los niños y niñas que todos alguna vez nos enfadamos, y que esto es algo normal, pero que pocas veces pensamos en cómo nos comportamos cuando estamos enfadados. De esta forma, podrán aprender a manejar el enfado.

Dichas situaciones serán las siguientes:

- Si estás jugando con un juguete que te gusta mucho, y un compañero se acerca a ti y te lo quita, ¿Cómo te sientes? ¿Qué harías?

- Imagina que estás en el recreo jugando con tus compañeros y, uno de ellos gana el juego. Tú te enfadas y le pegas. ¿Está bien lo que has hecho? ¿Cómo podrías haber actuado?
- Te encuentras con tus padres en una tienda de juguetes y hay uno que te encantaría llevártelo a casa, pero tus padres no pueden comprártelo, así que te enfadas y te pones a llorar.
- Te despiertas por la mañana para ir al cole pero tienes mucho sueño y no quieres venir. Aún así, Mamá y Papá te traen al colegio pero estás enfadado porque querías quedarte en casa y llegas al cole llorando.
- En clase, estamos todos jugando y tú quieres jugar con un compañero pero él no quiere jugar contigo, así que decides pegarle.
- ...

Con cada situación, el niño o niña tratará de buscar una solución para resolver diferentes conflictos, aprendiendo a gestionar sus emociones y a expresarlas de manera adecuada. Entre todos, las comentaremos y, además, podrán explicar otras situaciones que les hayan ocurrido.

Sesión III

“¿Cómo me he sentido hoy?”

En la asamblea, irán diciendo en alto cómo se han sentido en el cole y por qué. Para ello, habrá diferentes tarjetas que expresen distintos sentimientos y ellos se situarán delante de la que se identifiquen. (En las tarjetas aparecerán las emociones de: alegría, tristeza, miedo y enfado).

“¿Qué emoción me provoca?”

Escucharemos diversas canciones y los niños y niñas deberán decir a que emoción corresponde. (Canciones que transmitan alegría, tristeza y miedo).

“Expreso las emociones”

Volveremos a escuchar dichas canciones y expresaremos corporalmente los sentimientos que nos provocan.

Dichas canciones serán las siguientes:

- Alegría: “Pharrel Williams – Happy”.

- Tristeza: Música clásica Concierto Aranjuez.
- Miedo: “Tiburón, John Williams”.

Sesión IV

“¿Qué haría yo?”

Pondremos ejemplos de situaciones que pueden ocurrir y los niños deberán decir cómo actuarían ellos y cómo resolverían diferentes conflictos. Las situaciones que les pondré a los niños y niñas serán acordes a su edad que ocurren cotidianamente en el colegio.

Algunas de ellas pueden ser:

- Un compañero o compañera se siente triste y está llorando porque otro niño le pegó. ¿Qué harías?
- En el recreo un grupo de niños y niñas están jugando a los monstruos, pero a uno de ellos le da miedo y no quiere jugar. ¿Qué harías?
- Hoy es el cumpleaños de una compañera y está muy contenta. ¿Qué harías?
- Un compañero trajo a clase un juguete que le encanta, pero la profesora se lo quitó hasta el final del día ya que no hacía caso, y se siente enfadado. ¿Qué harías?

“Actividad plástica”

Escucharemos algunas canciones y cada uno en cartulina blanca, pintará según lo que sienta. (Las emociones que trabajaremos serán la alegría y el enfado, dos emociones enfrentadas).

Las canciones serán las siguientes:

- McFly – Smile. (Alegría)
- Beethoven Sinfonía nº5. (Enfado)

Sesión V

“El semáforo”

Se le entrega a cada niño dos globos, uno rojo y uno verde. En alto, la profesora en el aula de 3 años, o los alumnos en las aulas de 4 y 5 años, propondrán situaciones. Si

sienten rabia deben enseñar al resto de compañeros el globo rojo, y si sienten tranquilidad enseñarán el globo de color verde.

“Te voy a decir”

En círculo, un niño o niña saldrá al centro y los demás tendrán que decirle aspectos positivos, tanto de sus cualidades físicas como personales. Si algún niño no sabe qué decir, se le puede ayudar diciéndole que se fije en su pelo, ojos, si le presta los juguetes...

Sesión VI

“¿Sabemos cosas nuevas?”

En la asamblea, entre todos, dirán qué es lo que más les ha gustado, si han conocido sentimientos nuevos, si saben expresarlos...

“El espejito mágico”

Sentados en círculo, se le dará un espejo a un niño el cual deberá decir alguna cualidad positiva acerca de sí mismo y, a continuación, pasará el espejo al compañero que tiene al lado hasta que todos hayan realizado la actividad.

De esta forma, se darán cuenta de que todos tienen aspectos positivos, y trabajaremos la autoestima.

“Sesión de relajación”

Como actividad final, realizaremos una sesión de relajación sencilla en donde los niños estarán en un estado de calma y, de esa forma, comprenderán lo positivo que es estar en silencio escuchándose a ellos mismos.

La relajación dentro del aula es muy efectiva dado que favorece la concentración, aclara la mente, fortalece el sentimiento empático del niño, produce bienestar, evita conflictos, fortalece los vínculos afectivos...

Dicha sesión se llevará a cabo en el aula, donde se acostarán sobre las esterillas, con el aula a oscuras en donde una pequeña lámpara ofrecerá la luz suficiente. Con música de relajación de fondo y creando un clima agradable, realizarán dicha sesión.

La sesión se desarrollará de la siguiente forma:

En primer lugar, realizaremos una actividad que consistirá en visualizar imágenes agradables. Para ello, los niños estarán acostados sobre las esterillas, como dije anteriormente, cerrarán los ojos y les pediré que se encuentren tranquilos y relajados.

A continuación, les pediré que respiren de manera pausada y tranquila, hablando de manera suave y pausada. Haremos ejercicios de visualización, diciéndoles que se imaginen un campo o un prado, con la hierba suave, una brisa muy fina y el silencio. Que se imaginen cómo huele, cómo cantan los pájaros, cómo son las flores, etc.

También se les puede pedir que imaginen una playa, el calor del sol, la brisa del mar, el olor que tiene, etc.

Después de esta actividad, llevaremos a cabo otra la cual ayudará a los niños a conseguir un estado de calma y bienestar, que les permita después una mayor concentración. Es una buena actividad para proponer en las aulas cuando los niños, por ejemplo, están muy activados o cuando vuelven de la hora del recreo.

Para ello, cogeremos un plumero. Ponemos a los niños en parejas, uno de ellos se tumba o se coloca sobre la misma.

Los niños que están tumbados deben cerrar los ojos y ponerse en una situación proclive a la relajación. Su compañero, con un plumero o cualquier objeto que permita las caricias, siguiendo la música, relaja a sus compañeros.

Más tarde, se cambia el turno y el otro compañero realiza la misma actividad.

Para finalizar, se tumbarán de nuevo todos y dejaré el tiempo que crea necesario para que estén en calma. Cuando ellos lo crean oportuno, irán abriendo los ojos y, de esta forma, daremos por finalizada la sesión de relajación.