



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultad de Educación

Memòria del Treball de Fi de Grau

DESCUBRIENDO EMOCIONES EN EDUCACIÓN INFANTIL.

Olga Nieto Parra

Grado de Educación Infantil

Año académico 2015-16

DNI del alumno: 43182641A

Trabajo tutelado por F. **Javier Ponseti Verdguer**
Departamento de Pedagogía y didáctica específicas.

Se autoriza la Universidad a incluir mi trabajo en el Repositorio Institucional para su consulta en acceso abierto i difusión en línea, con finalidad exclusiva académica y de investigación	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Palabras clave del trabajo: Expresión corporal, emociones, desarrollo cognitivo, desarrollo psicomotor, desarrollo afectivo.

“Todos somos genios.

Pero si juzgamos a un pez

Por su habilidad de trepar arboles

Vivirá toda su vida pensando que es un inútil”. - Albert Einstein

“Cada ser humano tiene una combinación única de inteligencias.

Este es el desafío educativo fundamental”. - Howard Gardner

“No todo el mundo tiene los mismos intereses y capacidades; no todos aprendemos de la misma manera”.

- Howard Gardner

(1994)

“La esencia de la inteligencia emocional es tener tus emociones trabajando para ti y no en tu contra”.

- Reuven Bar-On

“Las emociones pueden ser inteligentes”.

- John Mayer

“Ser emocionalmente inteligente involucra estar en sintonía con las emociones”.

- Geetu Bharwaney

“Hemos llegado a creer que una persona “es inteligente” si tiene títulos académicos o una gran capacidad en alguna disciplina escolástica (matemáticas, ciencias vocabulario). Pero los hospitales psiquiátricos están atiborrados de pacientes con esas credenciales. El verdadero barómetro de la inteligencia es una vida feliz y efectiva, vivida cada día y cada momento de cada día”.

- Wayne W. Dyer, 1976.

Índice

1. Resumen.	1
2. Introducción y justificación.	2
3. Marco teórico.	4
3.1. Concepto de emoción.	4
3.1.1. <i>Tipos de emociones.</i>	5
3.1.2. <i>Funciones de las emociones y su control.</i>	12
3.2. El concepto de educación emocional.	15
3.2.1. <i>Objetivos generales de la educación emocional.</i>	17
3.2.2. <i>Objetivos específicos de la Educación Emocional</i>	17
3.2.3. <i>Contenidos de la Educación Emocional.</i>	18
3.3. El concepto de inteligencia emocional.	19
3.3.1. <i>Tipos de inteligencia emocional.</i>	21
3.3.2. <i>Teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner .</i>	23
3.3.3. <i>Modelo de inteligencia emocional de Mayery Salovey(1997).</i>	28
3.4. Educación emocional inteligencia emocional y su relación con el currículo de educación infantil.	31
3.4.1. <i>Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal.</i>	32
3.4.2. <i>Área de conocimiento e interacción con el entorno.</i>	33
3.4.3. <i>Área de lenguajes: comunicación y presentación.</i>	34
3.5. Reflexión sobre el marco teórico.	36
4. Objetivos generales del trabajo.	38
5. Objetivos específicos del trabajo.	38
6. Contenidos generales del trabajo.	38
7. Metodología. Diseño y desarrollo de la propuesta.	39
7.1. Contexto.	39
7.2. Temporalización.	40
7.3. Metodología de la intervención.	40
8. Marco empírico. Propuesta de intervención.	42
8.1. Primera intervención.	42
8.2. Segunda intervención.	44
8.3. Tercera intervención.	46
8.4. Cuarta intervención.	48
9. Evaluación del marco empírico.	51
10. Limitaciones de estudio.	52
11. Valoración personal del proyecto.	54
12. Referencias Bibliográficas.	55

Anexos

1. Resumen

El presente trabajo pretende destacar la importancia y la necesidad de dotar a nuestros alumnos de una correcta Educación emocional permitiendo descubrir y expresar los sentimientos, emociones y necesidades de cada uno de ellos y las de los demás.

Todo este proceso se deberá llevar a cabo con la participación activa de los niños y niñas en todo momento y observando las reacciones y necesidades que tiene cada uno de ellos. Para ello, se propone el desarrollo de 4 sesiones prácticas para potenciar y favorecer el correcto conocimiento y descubrimiento de las emociones.

Palabras clave: educación emocional, desarrollo emocional, emociones, inteligencia emocional, Educación infantil.

ABSTRACT

This project aims to highlight the importance and the need to equip our students proper emotional education possible to discover and express feelings, emotions and needs of each and those of others.

This whole process should be carried out with the active participation of children at all times and observing the reactions and needs of each of them. For this, the 4 development practices to enhance and promote the right knowledge and discovery of emotions proposed sessions.

Keywords: Emotional education, emotional, emotions, emotional intelligence, Children's Education.

2. Introducción y justificación

Este trabajo gira alrededor de la Educación emocional, y consecuentemente de la inteligencia emocional.

En cuanto a la organización, el trabajo se estructura en una parte teórica, la que ha permitido documentar una base de información para conseguir la total comprensión del proceso, la cual incluyera la del marco teórico conceptual. Para poder realizar este estudio obteniendo la máxima información he consultado diferentes fuentes:

La base de datos Dialnet es una de las principales fuentes bibliográficas que he utilizado, ya que es la que más conozco hasta el momento. Este portal permite gestionar la búsqueda de documentos de búsqueda. Mediante esta base de datos he podido acceder a la información que necesitaba.

El servicio de Biblioteca y Documentación de la Universidad ha sido otras de mis fuentes de documentación, ya que dispone de una amplia variedad de información, a nuestro alcance, bien organizada y actualizada constantemente.

Por último, he utilizado la base de datos que ofrece Google Académico, principalmente para la búsqueda de referencias bibliográficas. Me ha permitido encontrar documentos relacionados con el tema e incluso me ha proporcionado ampliaciones de artículos que ya disponía

La búsqueda de información y recogida de datos la lleve a cabo durante el primer mes, Marzo de 2016. Una vez obtuve la información que consideré necesaria, tuve que hacer una selección de la misma, descartando la que no era necesaria y la que me serviría. Aunque cabe destacar que, posteriormente, he ido recopilando más información y añadiéndola de manera paulatina, ya que consideraba que algunos de los términos se debían ampliar más a modo de clarificación.

En este marco teórico abordamos de forma rigurosa, los diferentes conceptos destacables sobre el tema: el concepto de emoción, el concepto de educación emocional y la inteligencia emocional, los tipos de inteligencia emocional, analizando la teoría de las inteligencias múltiples, para concluir con su relación con el currículum de educación Infantil.

La elección de este tema para mi Trabajo de Final de Grado se basa, principalmente, en la opinión sobre la carencia de Educación emocional en los colegios de educación infantil y superiores.

A lo largo de todo el periodo madurativo en el proceso de Educación infantil, los niños y niñas van adquiriendo competencias motrices cognitivas, afectivas, sociales y lingüísticas. Por este motivo, considero que es la etapa idónea para comenzar una intervención orientada al desarrollo de las emociones. Así adquirirán las estrategias necesarias y adecuadas para continuar con sus aprendizajes de una manera segura y con un autoconocimiento que les permita alcanzar todos sus objetivos.

Para poder llevar a la práctica la información teórica recopilada se requiere la incorporación de metodologías más activas como el aprendizaje cooperativo, las destrezas de pensamiento, el aprendizaje reflexivo o la enseñanza basada en la resolución de conflictos.

En el desarrollo del Marco empírico, se exponen cuatro sesiones prácticas enfocadas a este tipo de metodologías, en las cuales se basan puramente en la educación de las emociones de los niños, para que ellos mismos logren la comprensión de las emociones propias y las de los demás. Se plantean 4 sesiones prácticas para potenciar y favorecer el correcto conocimiento y descubrimiento de las emociones.

En la primera sesión, como primera toma de contacto se prepara a los niños para que reconozcan sus propias emociones y las de los demás. En la segunda una vez que hemos logrado los objetivos de la primera se realiza con la finalidad de conseguir las valoraciones positivas de las emociones y cualidades de los compañeros, haciendo participe la autoestima en cada una de las intervenciones. En la tercera, como ya habremos puesto en práctica tanto el reconocimiento como las valoraciones de las emociones, la sesión se centrará en la aparición de las diferentes emociones en diferentes contextos, e individualizando en cada uno de los niños o niñas. Por último, en la cuarta sesión, se intenta lograr la abstracción de estas emociones en un cuento, extrapolando lo que siente cada niño a cada uno de los protagonistas del cuento y potenciando la cooperación del grupo, tal y como enseña la historia.

Finalmente se propone fórmulas de evaluación sobre estas sesiones en las que se podrá valorar el aprendizaje de dichos criterios de los niños.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. EL CONCEPTO DE EMOCIÓN

Palabra proveniente del latín *emotio*. A simple vista, definir el término emoción puede resultar sencillo; sin embargo es un concepto que barca un significado amplio y tal vez, abstractos.

Según la Real Academia de la lengua la emoción es la variación profunda pero efímera del ánimo, la cual puede ser agradable o penosa y presentarse junto a cierta conmoción somática.

Mora, (2008), en el artículo *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*, la define como: una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro que nos mueve y nos empuja “a vivir”, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo para nuestra supervivencia.

Por otro lado, el diccionario de Neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004) define las emociones como una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo exterior o interno (memoria) del individuo.

Por tanto, de manera general, las emociones son respuestas del organismo ante aquellas situaciones que son un peligro o bien estímulos placenteros que obedecen a mecanismos universales codificados en el cerebro desde hace millones de años. Son reacciones inconscientes que preparan a nuestro cuerpo para atacar, correr o huir del peligro o abalanzarse ante una situación agradable y todo ello sin apenas ser consciente de ello.

3.1.1. Tipos de emociones.

Gran variedad de autor han intentado dictaminar una tipología de las emociones, sin embargo no se ha llegado conseguir a causa de la complejidad de cada una de ellas y sobre todo porque hay diversas opiniones sobre ellas.

A pesar de ello, una clasificación bastante empleada es aquella que distinguen entre emociones básicas o primarias y emoción complejas o secundarias.

Las emociones primarias son aquellas a las que se denominan puras. Se distinguen del resto por ser reconocidas a través de la expresión facial de la persona que las siente.

Tras el descubrimiento realizado por Ekman (1992) en la Universidad de California se puede afirmar que las expresiones faciales de estas emociones (primarias) son reconocidas por personas de distintas culturas, por lo tanto son universales; son emociones que no son aprendidas según un contexto, sino que forman parte del ser humano de manera innata. Es decir, las emociones básicas están gravadas en los circuitos nerviosos de los genes y no a través de la cultura, de ahí se explica la presencia de las mismas expresiones faciales en las personas ciegas congénitas. Es decir, no son aprendidas sino que forman parte de la configuración del ser humano. Del mismo modo, no hay ninguna cultura que no las reconozca y se caracterizan por iniciarse de manera rápida y una duración breve, unos pocos segundos. De manera general podrían incluirse en esta clasificación: la alegría, la aflicción o tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco.

Por otro lado, Fernández- Abascal, Martín y Domínguez (2001:308) realizan otra clasificación en la que añaden tres términos más a las anteriores: primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras. Y así describen de la siguiente manera:

- *“Emociones primarias: Parecen poseer una alta carga genética, el sentido que presentan respuestas emocionales reorganizadas que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas*
- *Emociones secundarias: emana de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.*

- Emociones negativas: implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.
- Emociones positivas: son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de las situaciones como beneficiosas, tiene una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ej.: felicidad.
- Emociones nuestras: son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse como positivas ni como negativas, y tienen como finalidad e facilitar de posteriores estados emocionales. Ej.: sorpresa.”



Tras esta clasificación y añadiendo los aportes realizado por Marina y López (1996), Fernández- Abascal (2001) y Geernberg (2000) puedo definir algunas de las emociones más comunes:

EMOCIONES PRIMARIAS

- El miedo

Emoción primaria negativa muy ligada al estímulo que le genera por ser una prevención de un peligro presente e inminente. Por este motivo se convierte en una de las emociones más intensas y desagradables ya que es una advertencia a la aproximación de una daño físico o psicológico hacia la persona. El individuo tiende a evitarla aunque cabe destacar que es una de las emociones más subjetivas.

- La ira

Emoción primaria negativa que es producida por situaciones que la persona considera injustas o que no están de acuerdo con los valores morales y de la libertad personal. Son aquellas acciones externas que ejercen un control extremos sobre la persona y se siente como un abuso a su integridad física o psicológica.

Los sentimientos que produce la ira son: enfado, enojo, malhumor, indignación, amargura, venganza, desprecio, irritación, exasperación, furia, odio, desagrado, cólera, aversión, resentimiento, celos, hostilidad, menosprecio, violencia, rencor. Aunque también va acompañada de obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de los procesos cognitivos.

La ira en muchas ocasiones produce una sensación de impulsividad y de necesidad de expresión que se precia como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Por este motivo se le considera la emoción potencialmente más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras que se perciben. Desde una perspectiva evolutiva,

- La tristeza

Emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros. Es decir, es una forma de displacer que se produce por la frustración e insatisfacción ante un deseo imposible.

Se le asocian términos como: pesimismo, pesar, decepción, remordimiento, rechazo, bochorno, sufrimiento, añoranza, depresión, aislamiento, melancolía, vergüenza, abandono, desánimo, infelicidad, desaliento, condolencia.

Todo ellos suele desencadenar en separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, especialmente si se trata de un deseo o reto que no sea llegado a conseguir

- **El asco**

Emoción compleja que implica una respuesta de rechazo a un objeto deteriorado, a un acontecimiento psicológico o a valores morales repugnantes. Es decir, la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo.

Suele tratarse de causas externas que producen esta emoción a la persona. Es una emoción muy subjetiva que se caracteriza por la necesidad de evitar o alejarse del estímulo desencadenante.

- **La felicidad**

Estado de ánimo que produce la posesión de algún bien. Esta emoción contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización.

Se produce por los éxitos o los logros, la consecución de los objetivos que se pretenden, etc.

Los términos relacionados con la felicidad son: triunfo, alegría, júbilo, entusiasmo, deleite, contento, buen humor, gozo.

- **La sorpresa**

Es la más breve de las emociones. El significado funcional de la sorpresa es preparar al individuo para afrontar de forma eficaz los acontecimientos repentinos e inesperados y sus consecuencias. Suele convertirse rápidamente en otra emoción y se suelen asociar los siguientes términos: asombro, pasmo, estupefacción, extrañeza.

Es una reacción causada por algo imprevisto o extraño, como un trueno o una celebración no anunciada. Los acontecimientos cognitivos también provocan sorpresa (acordarse de algo). La sorpresa también se da cuando se producen consecuencias o resultados inesperados o interrupciones de la actividad en curso.

EMOCIONES SECUNDARIAS

- La hostilidad

Emoción secundaria negativa en la que se adopta una actitud social de resentimiento y que conlleva respuestas verbales o motoras implícitas. Es un sentimiento de larga duración en el que la indignación, la acritud y la animosidad se ven implicadas. Se produce cuando percibimos o atribuimos en otras personas, ya sean cercanas o no, o a nosotros mismos, actitudes de irritabilidad, de negativismo, de resentimiento, de recelo o de sospecha. Las respuestas ante esta emoción son: el enojo, el resentimiento, el disgusto o el desprecio. Los

- La ansiedad

Como todas las emociones, es un conjunto de procesos adaptativos, reacciones defensivas innatas para la supervivencia de las personas. Por tanto, es un estado de agitación, inquietud y zozobra, parecida a la producida por el miedo. La ansiedad es desproporcionalmente intensa en relación a la supuesta peligrosidad del estímulo.

Se distinguen dos tipos de ansiedad: la *ansiedad inespecífica*, que no está asociada a estímulos determinados y la *ansiedad específica*, que está suscitada por un estímulo concreto que puede ser real o simbólico. La ansiedad es, a su vez, el

Esta emoción puede derivar en comportamientos patológicos llamados “trastornos por ansiedad”, los cuales están relacionados

- El amor/cariño

Es el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea. La reacción de amor puede implicar dos tipos de reacción: el *amor apasionado* y el *amor de compañero*. Por un lado, el *amor apasionado*, llamado también “*amor obsesivo*” o “*enamoramiento*”, es una emoción intensa, se refiere a un estado de anhelo por la unión con el otro. Por otro lado el *amor de compañero*, llamado “*amor verdadero*”, “*cariño*”, “*amor conyugal*”, es

una emoción menos intensa, que combina sentimientos de profundo cariño, compromiso e intimidad.

Se asocia al amor los siguientes términos: atracción, añoranza, afecto, deseo, ternura, pasión, cariño, compasión, capricho, simpatía.

EMOCIONES SOCIALES

- La vergüenza

Emoción negativa desencadenada por una creencia en relación con el propio carácter.

- El desprecio y el odio

Emociones negativas desencadenadas por creencias sobre el carácter de otros. (El desprecio lo induce el pensamiento de que el otro es inferior; el odio, el pensamiento de que es malo).

- La culpa

Emoción negativa desencadenada por una creencia sobre la acción de otro.

- El amor propio o dignidad

Emoción positiva provocada por una creencia sobre el propio carácter.

- La simpatía

Emoción positiva provocada por una creencia sobre el carácter de otro.

- El orgullo

Emoción positiva provocada por una creencia sobre la propia acción.

- La admiración

Emoción positiva provocada por una creencia sobre la acción realizada por otro.

- La envidia

Emoción negativa causada por el merecido bien de alguien.

- **La indignación**

Emoción negativa causada por el bien inmerecido de alguien.

- **La congratulación**

Emoción positiva causada por el merecido bien de alguien.

- **La compasión**

Emoción negativa causada por la desgracia no merecida de alguien.

Finalizando este apartado, puedo añadir una pequeña reflexión personal sobre él.

A pesar de la gran variedad tipológica de emociones, y de la complejidad conceptual de cada una de ellas, considero que es muy subjetiva y personal la determinación de su significado. Es decir, aquellas emociones denominadas primarias, son aquellas que, como he nombrado anteriormente, se pueden considerar universales, ya que todas las personas las consideramos y clasificamos con un mismo sentido. Por otro lado, aquellas llamadas secundarias no son tan evidentes porque para cada una de las personas tiene un significado claro y conciso, y posiblemente muy diferente del significado que le otorga otra persona, como puede ser el caso de la vergüenza. Unas personas sienten vergüenza en gran cantidad de situaciones diversas, y otras no sienten vergüenza prácticamente nunca.

Por este motivo considero que estas aclaraciones que he realizado sobre la tipología de las emociones según varios autores puede clarificar sus significados y, en referencia a la participación del docente ante ellas, puede hacer que el maestro o maestra ayude a los niños y niñas a poder poner nombre a aquella sensación o emoción que están teniendo y así poder conocer sus propias emociones y las de los demás. El hecho de ponerles nombre y conocerlas les ayuda, sin lugar a duda, a su correcto desarrollo emocional.

3.1.2. Funciones de las emociones y su control

El ser humano sabe de sus reacciones emocionales y esa sensación de conciencia de una determinada reacción emocional son los sentimientos, por lo tanto, el hombre experimenta sentimientos, que le ayuda a la comprensión de sus propias actitudes al tomar conciencia de las emociones que experimenta y que le permiten establecer la posición que ocupan respecto al entorno que les rodea.

Las emociones, además, presentan muchas funciones diferentes que se podrían resumir en seis (Mora, 2008):

En primer lugar, las emociones sirven para defendernos de estímulos nocivos (enemigos) o aproximarnos a estímulos placenteros o de recompensa (agua, comida, juego, etc.). Las emociones son motivadoras, es decir, nos mueven o empujan a conseguir o evitar lo que es beneficioso o dañino para el individuo.

En segundo lugar, las emociones hacen que las respuestas y conductas ante acontecimientos, buenos o malos, sean polivalentes y flexibles. Ayudan a encontrar no una respuesta fija ante un determinado estímulo, sino que el individuo escoge la respuesta, más adecuada y útil entre un repertorio posible. Esta ayuda se expande con ello la aparición de sentimientos que dota de mayor versatilidad a la conducta.

En tercer lugar, las emociones mantienen la curiosidad y con ello el interés por el descubrimiento de lo nuevo.

En cuarto lugar, las emociones sirven como lenguaje para comunicarse unos individuos con otros. En el hombre el lenguaje emocional es también un lenguaje básico tanto entre los miembros de la misma familia como entre los miembros de una sociedad determinada. Ello crea lazos emocionales que pueden tener claras consecuencias del éxito social.

En quinto lugar, las emociones sirven para alcanzar y evocar memorias de una manera más efectiva. Un acontecimiento asociado a un episodio emocional, tanto placentero como de castigo, permite un mayor y mejor almacenamiento y evocación de lo sucedido. Lo que, también, tiene claras consecuencias para el éxito social del individuo.

Y por último, en sexto lugar, las emociones y los sentimientos son unos mecanismos que juegan un papel importante en el proceso de razonamiento. Estos procesos se crean

con información que ya tiene un toque emocional, se tiene y se piensa ya con significados emocionales. Esa es la base por la que las emociones son fundamentales para tomar decisiones conscientes por la persona. Las emociones son el pilar básico por las que descansan todas las funciones del cerebro.

Por todo ello me reafirmo en la importancia de trabajar las emociones ya que, como he expuesto anteriormente, las emociones son una herramienta primordial para el buen desarrollo del individuo, pueden actuar como prevención primaria para minimizar todos aquellos actos, sentimientos o reacciones que no resultan beneficiosas para el individuo o de lo contrario, pueden repetir aquellas que resulten placenteras. Por ello, este tipo de educación debe aplicarse desde edades primarias para que, de este modo, se a un aprendizaje paulatino y significativo en el que no solo se trate de aprender y conocer las propias emociones, sino también las de los demás. Así será una educación con sentido y significado en el que su uso se convertirá en una conducta más integrada en el comportamiento natural de la persona.

Una vez explicadas cuales son las principales funciones de las emociones en el individuo, su clasificación y su tipología, procedo a explicar una de las habilidades fundamentales para el control de las emociones.

Tal y como explican Mireya Vivas, Domingo Gallego y Belkis González en su artículo "*Educar las emociones*" (2007) El adecuado manejo de las emociones no quiere decir que se deban suprimir o que se deban evitar, sino que se debe aprender a manejarlas regularlas o transformarlas siempre que sea necesario. Para ello se necesita tener conciencia de cuál es el manejo que se tiene sobre las emociones en uno mismo, también llamado autocontrol.

El autocontrol está íntimamente relacionado con el autoconocimiento ya que para poder controlar las emociones que se producen en cada persona se debe, primeramente, conocerlas y entenderlas. Para dicho autoconocimiento, es necesario la observación y la percepción de nuestras emociones en las circunstancias concretas, para poder generar estrategias de afrontamiento apropiadas.

Se podría definir como un conjunto de habilidades que posee la persona para lograr adaptarse y hacerse cargo de la situación en la que se encuentra, de poder tomar

decisiones por sí mismo y poder reaccionar de manera adecuada y contralada ante diversas situaciones. Por tanto, puede ser enseñado y aprendido.

Hay personas que poseen la habilidad de enfrentarse a situaciones de manera adecuada y en cambio a otras les cuesta más. Esto explica que poseer control emoción no significa que no se tenga que enfrentar a las situaciones de la vida diaria que nos impliquen conflictos sino que se debe aprender a gestionar las emociones que nos causa dicha situación para expresarlas de manera adecuada y, principalmente para que, en el caso de que la causante se una emoción negativa, no desplace a las positivas. De lo contrario, no se resolverían las fuentes de conflictos, se crearían grandes insatisfacciones y se terminaría por debilitar la integridad emocional de la persona.

A pesar de que tradicionalmente se asocia el autocontrol con aquellas emociones negativas, una mirada más amplia de la regulación de las emociones da lugar al autocontrol de aquellas emociones positivas que implican, también la habilidad de gestionar los estados de ánimo positivos. Esta mirada amplia acoge dos términos:

- Autoconocerse a través de las emociones de la propia reflexión para identificar las emociones positivas y las negativas que experimentamos.
- Autocontrolar la expresión de las emociones negativas y promover las expresiones las emociones positivas, con tal de favorecer el bienestar personal y las relaciones personales.

3.2. EL CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.

Una vez que consideramos el concepto de emoción como respuestas del organismo ante aquellas situaciones que son un peligro o bien estímulos placenteros podemos centrarnos en ¿Cómo educar estas emociones de manera correcta? Para resolver esta pregunta doy paso a la información extraída del libro *“Educación Emocional: propuestas para educadores y familia”* Bisquerra (2013) en el que explica la educación emocional como un concepto muy amplio y complicado que no se puede describir con una definición simple y breve. A pesar de ello, para poder partir de algún punto de referencia se puede describir con diferentes términos: *“Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”*.

Para poder llevar a cabo dicha definición es imprescindible el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones. El principal objetivo es capacitar a los niños y niñas para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana y aumentar el bienestar personal y social.

De este modo la educación emocional puede llegar a actuar como forma de prevención, ya que educando las emociones se intentará minimizar la vulnerabilidad para maximizar la capacidad de acción y reacción.

Por otro lado, la educación emocional nos permite pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva en educación o educación afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo, acompañando cada uno de los procesos de manera afectiva, mostrando el cariño que y afecto hacia los niños. En cambio, ahora se trata de educar el afecto, es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones, enseñar que es y cómo se logra, como puedes sentirlo y con qué emociones se puede expresar. En cierta manera es una forma de ubicar el afecto como una competencia más en el currículo de educación infantil. No dándolo por hecho ni como conocimientos ya entendidos, sino centrándose en su desarrollo y concomitamiento.

También, hablando de la Educación Emocional debemos atender a los parámetros que propone Gardner (1995) en la Teoría de las Inteligencias Múltiples donde explica que las competencias cognitivas se definen como un conjunto de habilidades, de las cuales

podemos distinguir y destacar concretamente dos: inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal.

Centrándome en la educación de las emociones, la inteligencia interpersonal es aquella que se construye a partir de la capacidad de establecer distinciones entre diferentes personas, y en consecuencia despertar el sentido de empatía entre ellas. De este modo las relaciones sociales se ven favorecidas y por tanto, satisfactorias. Dota de la capacidad de poner en el lugar de los demás, de extrapolar nuestros propios sentimientos a los demás y, por tanto, llegar a razón y sentir que es lo que debe sentir la otra persona en un contexto y en una situación concreta. Mientras que la inteligencia intrapersonal se refiere a todo aquel conocimiento que se realiza de uno mismo. Es decir, aquellas habilidades utilizadas para el reconocimiento de los propios sentimientos y emociones, ayuda a ponerle nombres a las emociones y poderlas expresar de una forma sana y apropiada para la persona. Por tanto, es el puro conocimiento de sí mismo.

3.2.1. Objetivos generales de la educación emocional

Los objetivos relacionados con el concepto de Educación Emocional pueden resumirse en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de auto-motivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

3.2.2. Objetivos específicos de la Educación Emocional.

De estos objetivos generales se pueden extraer otros objetivos más específicos, en función del contexto de intervención. Algunos de ellos pueden ser:

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés y la ansiedad.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar propio.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.
- Utilizar siempre mismo espaciado

3.2.3. Contenidos de la Educación Emocional.

De este mismo modo también podemos concretar los contenidos que se trabajan llevando a cabo la Educación Emocional:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas (alcohol, tabaco, drogas ilegales).
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida (anorexia, bulimia).

Con estos tres apartados quiero demostrar que, tal y como he explicado anteriormente, las emociones son un verdadero motor del propio cuerpo humano y que por ese motivo, deben educarse desde el primer momento de vida.

Estos apartados se pueden utilizar como estrategias para dicha educación ya que son los objetivos que se debe plantar cualquier maestro que quiera conseguir educar las emociones de sus alumnos. Tanto los objetivos generales como los específicos van enfocados al mismo punto, y los contenidos son el camino que se debe llevar a cabo para alcanzarlos.

3.3. EL CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tras haber educado nuestras emociones y tener conciencia de ellas en nuestro cuerpo en el de los demás, se podría decir que hemos adquirido la Inteligencia Emocional, que es aquella que permite motivarnos a nosotros mismos, de aceptar las posibles frustraciones, de controlar los impulsos. En definitiva, podría decirse que es el grado de dominio que alcance una persona sobre sus habilidades. A grandes rasgos, es aquella habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las de las demás personas y la capacidad de regularlas, de este modo la persona adquiere cualidades para entender, seleccionar y manejar sus propias emociones y las de los demás, pudiendo trabajar con ellas y sobre ellas para obtener resultados positivos. Es decir, es la habilidad de gestionar las emociones de manera adecuada en relación al contexto en el que se encuentra.

“Lo cierto es que la inteligencia emocional destaca especialmente sobre el CI en aquellos dominios “blandos” en los que la relevancia del intelecto para el éxito es relativamente mínimo, es decir, en aquellos dominios en los que habilidades tales como la autorregulación emocional y la empatía, por ejemplo, son más decisivas que las competencias estrictamente cognitivas”. Goleman (1996)

En este fragmente extraído del libro *Inteligencia emocional* de Goleman (1996) deja claro que la inteligencia emocional es fundamental para el completo desarrollo y aprendizaje del individuo, ya que, a pesar de la importancia que tienen todos aquellos aprendizajes en los que únicamente intervengan competencias cognitivas, la necesidad de desarrollar las emociones se convierte en necesario porque sin ellas, las competencias cognitivas no llegarían a un desarrollo adecuado.

Por otro lado, cabe apuntar que la conciencia emocional es un requisito para la regulación de las emociones, ya que sin ella no se podría conseguir dicha regulación.

Conciencia y regulación emocionales deben considerarse competencias básicas para la educación y principalmente para la vida, ya que la persona que las ha adquirido está en mejores condiciones para afrontar los retos que se planteen. Es decir, son elementos esenciales en la construcción del bienestar personal y social.

Por tanto, tal y como cita Bisquerra (2008) en el artículo *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*, en la educación emocional hay que empezar lo antes posibles. Incluso durante el embarazo, porque es muy importante el estado emocional de la futura madre por las repercusiones que esto tiene en el feto.

3.3.1. Tipos de inteligencia emocional

Dentro del concepto de Inteligencia Emocional se encuentran diferentes grupos de actitudes que se relacionan y que, a continuación procedo a explicar:

- Inteligencia emocional y las relaciones interpersonales

Uno de los objetivos más importantes de cualquier persona es mantener las mejores relaciones con las personas que nos rodean. Por tanto, disponer de una inteligencia emocional alta nos ayuda, en primer lugar, a ser capaces de dejar ver a los que nos rodean una información adecuada acerca de nuestro estado psicológico, y en segundo lugar, poder manejar los estados emocionales de los demás, aunque antes de ello hay que ser capaz de manejar bien los propios estados emocionales. Las personas emocionalmente inteligentes no solo son más hábiles a la hora de percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también son más capaces de extrapolar sus habilidades a las emociones de los demás. En este sentido la inteligencia emoción va a jugar un papel elemental en el establecimiento, mantenimiento y calidad de las relaciones interpersonales.

- Inteligencia emocional y bienestar psicológico

En la última década ha habido un conjunto de estudios que se han centrado en analizar el papel de la inteligencia emocional en el bienestar psicológico de los alumnos. Estudios realizados en Estados Unidos muestran que los alumnos universitarios con mayor inteligencia emocional tiene menos síntomas físicos, menos ansiedad social y depresión, afrontan mejor los problemas y tiene mayor capacidad para solucionarlos. Además, cuando estos alums son expuestos a tareas estresantes, los perciben con menores niveles de presión sanguínea y como menos amanecientes. (Salovey, Stroud, Woolrey y Epel, 2002).

- Inteligencia emocional y rendimiento académico

La capacidad para atender a nuestras emociones, experimentar con claridad los sentimientos y poder reparar los estados de ánimo negativos va a influir decisivamente sobre la salud mental de los estudiantes y este equilibrio psicológico y por tanto, afecta al rendimiento académico final. Las personas con escasas habilidades emocionales es más probable que experimente estrés y dificultades emocionales durante sus estudios y en consecuencia se beneficien más del uso de habilidades emocionales adaptativas que les permiten afrontar tales dificultades. La Inteligencia emocional podría actuar como

un moderador de los efectos de las habilidades cognitivas sobre el rendimiento académico.

– **Inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas**

En las habilidades que incluyen la inteligencia emocional y que, se carece de ella se convierten en un factor clave en la aparición de conductas disruptivas. Es lógico esperar que los alumnos con bajos niveles de inteligencia emocional presenten mayores niveles de impulsividad y peores habilidades interpersonales y sociales, lo que ofrece el desarrollo de diversos comportamientos antisocial.

Algunos investigadores, como pueden ser Brackett y Mayer, (2003) y Warner, (2004), sugieren que las personas con menor inteligencia emocional se implican más en conductas autodestructivas, tales como el consumo de tabaco.

Así como explican Fernández-Berrocal, y Ruiz (2004) en el artículo *Inteligencia Emocional en la Educación*, educar la inteligencia emocional debe ser una tarea necesaria en el ámbito educativo, ya que la mayoría de los padres y docentes consideran primordial el dominio de habilidades en el área del desarrollo evolutivo y socioemocional de sus hijos y alumnos.

Aunque, como dice Bisquerra (2008) la educación del siglo XX se ha centrado en el desarrollo cognoscitivo, donde la adquisición de conocimientos ocupa la mayor parte del currículo académico y la inteligencia emocional queda delegada a un segundo plano.

Esta razón es la motivación por la que realizo este trabajo, dar conciencia de las diferentes formas en las que se puede llevar a cabo la puesta en práctica de la inteligencia emocional, la importancia que debe tener enseñar a los niños programas de inteligencia emocional que contengan y resalten las habilidades emocionales relacionadas con la capacidad para recibir, comprender y regular las emociones.

Por tanto, es importante recalcar que la enseñanza de estas habilidades depende de forma prioritaria de la práctica, el entrenamiento y su perfeccionamiento, y no tanto de la instrucción verbal. Es decir, lo esencial es ejercitar y practicar las habilidades emociones para que puedan llegar a convertirse en una respuestas más del repertorio natural del niño.

3.3.2. Teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner.

Tras las diferentes definiciones y explicación de la inteligencia y más concretamente la inteligencia emocional, no puedo continuar la ampliación de información sin mencionar la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner.

Para empezar, *“La teoría de las inteligencias múltiples puede describirse de la manera más exacta como una filosofía de la educación, un actitud hacia el aprendizaje, o aún como un meta-modelo educacional en el espíritu de las ideas de John Dewey sobre la educación progresiva. No es un programa de técnicas y estrategias fijas. De este modo, ofrece a los educadores una oportunidad muy amplia para adaptar de manera creativa sus principios fundamentales a cualquier cantidad de contextos educacionales”*. (Armstrong, 2006)

Es decir, no se trata de un método aplicable con unas directrices exactas sino que se trata de una valoración detallada y centrada en todo aquello que el niño es capaz de hacer sin necesidad de tener como herramienta principal unas directrices fijas y métricas que no proporcionen ningún tipo de flexibilidad e individualidad.

Por otro lado, Gardner en su libro *“Inteligencias múltiples, la teoría de la práctica”* (1998) define la inteligencia desde un punto en el que poco a poco se va alejando de la definición tradicional pero que continua utilizando términos de rendimiento que se centran en los resultados de test, en cambio la teoría de las inteligencias múltiples se centra más en la definición de inteligencia como la capacidad de crear productos socialmente valorados para resolver problemas. *“En su teoría de las Inteligencias Múltiples asume una perspectiva amplia y pragmática de la inteligencia, más allá de la perspectiva restringida de la medida de un CI. Se asume que la inteligencia es funcional y que se manifiesta de diferentes maneras en diversos contextos”* (Prieto y Ballester, 2003).

Gardner considera que la inteligencia no es algo que se obtiene desde el nacimiento y que es invariable, sino que durante el proceso de la vida del individuo se va desarrollando de manera paulatina, ya que es el resultado de la unión e interacción de diversos factores que la forman. Es decir, no se trata de una capacidad que se pueda tener o carecer de ella, sino que es un desarrollo progresivo de factores biológicos y ambientales que favorecen a su crecimiento y educabilidad.

Por tanto, Gardner discrepa sobre el concepto tradicional de la inteligencia como aquello que se da de manera aislada y no que no tiene ningún desarrollo, ya que afirma que la definición más correcta de inteligencia ser la combinación de un conjunto de capacidades mentales y habilidades que se necesitan para realizar cualquier tarea, unas más destacadas y desarrolladas que otras.

Tras la perspectiva más amplia de la definición de inteligencia puedo detractar que la Teoría de las Inteligencias Múltiples derroca la definición tradicional de inteligencia ya que la nombra y utiliza como una capacidad multidisciplinar, funcional y que se manifiesta de diferentes formas y en diferentes contextos.

Una vez enfocado el objetivo en esta definición Gardner considera los siguientes principios importantes en su teoría de las Inteligencias Múltiples:

- Todos los individuos poseen ocho inteligencias aunque cada una de ellas función de manera diferente en cada persona.
- Todas las personas pueden desarrollar cada una de las inteligencias que poseen, siempre y cuando este acompañado de la estimulación e instrucción apropiada y adecuada para el correcto desarrollo de sus ocho inteligencias
- Todas las inteligencias interactúan entre sí mediante procesos complejas, por tanto, no se pueden sacar del contexto de la teoría de las inteligencias múltiples.
- No hay una solo tipo de desarrollo de cada inteligencia, como se ha nombrado en principios anteriores, cada persona la desarrolla de manera diferente, incluso dentro de cada categoría y cada persona muestra diferentes destrezas dentro de cada inteligencia.

Gardner, en sus primeras investigaciones, propuso ocho tipos de inteligencias, en las que entra desde aquellas a las que se refiere la definición tradicional hasta aquellas otras que hasta el momento habían sido denominadas como talentos.

Las ocho inteligencias de las que Howard Gardner habla son:



1. Inteligencia naturalista

Capacidad para comprender el mundo natural, para ello es necesario contar con las habilidades de observación, planteamiento y comprobación de hipótesis. Aquellos niños que destacan en esta inteligencia aprenden observando y descubren las relaciones causales de su entorno, además muestran un gran interés por el mundo y por los fenómenos naturales.

2. Inteligencia intrapersonal

Se trata de aquella capacidad de comprenderse a uno mismo, para acceder a los sentimientos propios y para pensar sobre los procesos de pensamiento. El sistema simbólico empleado son los símbolos del yo. A los niños que destacan en esta inteligencia les encanta soñar, reflexionar, fijarse metas, planificar y son bastante independientes. Por este motivo necesitan tiempo para estar solo, su propio espacio y marcarse su ritmo de trabajo.

3. Inteligencia lingüística

Se trata de aquella capacidad referida al lenguaje a la utilización del mismo y a aprender idiomas. El sistema simbólico que se utiliza en la inteligencia lingüística es el símbolo y en la expresión es el lenguaje fonético (habla). Los niños que tiene más desarrollada este

tipo de inteligencia destacan por su afana de lectura, escritura, por como cuentan las historias, etc. Necesitan el material correspondiente para desarrollar estas actividades.

4. Inteligencia viso-espacial

Es aquella capacidad que permita percibir visual y espacialmente todo lo que nos rodea, la habilidad para orientarse y la habilidad para pensar en tres dimensiones y realizar imágenes mentales. Los sistemas simbólicos utilizados son el lenguaje gráfico, el cartográfico, etc. los niños con inteligencia viso-espacial aprenden mediante imágenes, les gusta visualizar, dibujar, diseñar y necesitan en el aula, fotos, carteles, murales, laberintos, rompecabezas, juegos de imaginación, etc.

5. Inteligencia musical

Se trata de aquella capacidad en la que se logra interpretar, componer y apreciar pautas musicales. EL sistema simbólico es el lenguaje musical y los niños que destacan en esta inteligencia disfrutan cantando, silbando, tarareando o llevando el ritmo con su cuerpo. Por tanto, quieren aprender canciones, tocar instrumentos musicales, escuchar música e ir a conciertos.

6. Inteligencia lógico-matemática

Habilidad para p ara razonar, para calcular, para cuantificar, para resolver operaciones matemáticas, categorizar, establecer relaciones y patrones lógicos. El sistema simbólico que utiliza es el numérico. Los niños que destacan en este tipo de inteligencia son capaces de encontrar relaciones entre objetos que otros niños no encuentran. disfrutan jugando con los número, experimentar en el laboratorio, preguntar y resolver problemas lógicos, así como explorar, pensar y manipular objetos y materiales.

Necesitan juegos lógico-matemáticos, números, juegos de cálculo, objetos tangibles y manipulables para establecer comparaciones, juegos de ingenio, etc.

7. Inteligencia interpersonal

Es aquella capacidad que permite entender las motivaciones y las intenciones de los demás, para relacionarse y trabajar de manera eficaz con otras personas. Tal y como

dice Goleman "tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente" y la inteligencia emocional es muy importante en la vida.

El sistema simbólico que utiliza son las señales sociales. Se detecta a los niños que tiene este tipo de inteligencia desarrollada ya que les gusta intercambiar ideas con los compañeros, dirigir, organizar, relacionarse y mediar cuando surgen conflictos. Para ello se requiere trabajar en equipo, juegos de grupo, celebraciones y reuniones sociales.

8. Inteligencia corporal-kinestésica

Capacidad que permite controlar los movimientos corporales para lograr manejar objetos con destreza, es decir se trata tanto de la motricidad gruesa (coordinación), como de la motricidad fina (precisión). Cabe apuntar que el movimiento cada vez está tomando más fuerza en la educación ya que se relaciona cada vez más con ella en la que el cerebro procesa la información. El lenguaje simbólico es el lenguaje corporal y los niños que la tiene más desarrollado son aquellos que destacan por su afán en correr, saltar, bailar, actuar, gesticular, construir, etc. Para ellos es imprescindible cosas relacionadas con el tema tales como: teatro, cosas para construir, practicar juegos físicos, experiencias de aprendizaje directo y objetos táctiles y manipulables.

3.3.3. Modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997)

Finalmente, amplió los diferentes conceptos que se pueden obtener en relación a la inteligencia emocional centrándome en el modelo de Mayer y Salovey (1997) en el cual conciben la inteligencia emocional conceptualizada a través de cuatro habilidades:

“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”(Mayer y Salovey, 1997).

Salovey resalta la importancia de la habilidades emocionales en la contexto escolar ya que los alumnos las necesitan constantemente para adaptarse de manera adecuada a él, del mismo modo que los maestro también las necesitan para ayudar a sus alumnos a la dicha adaptación y tan bien a la suya. Las habilidades son las siguientes:

- La percepción emocional.

“Es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean” Mayer y Salovey (1997). Este tipo habilidad implica saber decodificar con precisión las señales emocional de los demás prestando atención a los detalles de sus reacciones, también te permite poder regular la honestidad y sinceridad de la persona observada.

La principal herramienta que se debe utilizar para poner en práctica esta habilidad es la mirada, una mirada trabajada que permita percibir que emoción está sintiendo cada persona en cada momento, aburrimiento, malestar, felicidad, etc.

Una percepción emocional avanzada y trabajada permite saber si la expresión que tiene la persona observada corresponde con si explicación verbal de lo que le pasa, si necesita hablar de la situación que le angustia o que le agrada o si no es el momento.

En definitiva, te permite hacer una examen de las actuaciones de la personas para poder identificar y discriminar que está sintiendo y que emoción necesita como respuesta para ayudar o acompañarle.

- **La facilitación o asimilación emocional.**

“Habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas” Mayer y Salovey (1997). Esta habilidad permite al individuo selección que es lo realmente importante para él, que es lo que debe priorizar ante otras cosas y que como le ayudan las emociones a tomar estas decisiones. De este modo la persona se dará cuenta de que las emociones cobran un papel muy importante en su sistema cognitivo ya que los estados afectivos ayudaran a esta toma de decisiones.

Cuando se consigue obtener esta habilidad es cuando las emociones actúan de forma positiva sobre el aprendizaje y razonamiento y en consecuencia la forma de procesar la información.

La animalización emocional es aquella habilidad en la que las emociones influyen en los actos, pensamientos y decisiones de la persona y, por tanto, trabajarla y ser consciente de ella significa poder utilizarla de manera positiva.

- **La comprensión emocional**

“Habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en que categorías se agrupan los sentimientos.” Mayer y Salovey (1997)

Es aquella habilidad que te permite tener una actitud anticipatoria a las emociones, es decir, permite la actividad retrospectiva para conocer cuáles son las causas que han generado ese estado de ánimo concreto y de saber cuáles serán las consecuencias de los actos. También supone el conocimiento de las posibles combinaciones de emociones y su interpretación, conocimiento de emociones complejas, como puede ser el remordimiento, reconocimiento de la transición de unos estados emocionales a otros, y por último, la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios.

- **Regulación emocional**

“Es la habilidad que incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mimos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad” Mayer y Salovey (1997)

La regulación de las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas es una de las principales funciones del desarrollo de la

regulación emocional. Poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emoción se puede llegar a un manejo del mundo intrapersonal y del interpersonal.

Por tanto se convierte en la habilidad más compleja porque se trata de una regulación consiente de las emociones para poder lograr un crecimiento emocional e intelectual.

A modo de conclusión del modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997), puedo decir que la obtención de estas cuatro habilidades no permiten identificar nuestras propias emociones y las de los demás para que de este modo podemos expresar correctamente los sentimientos y necesidades asociadas a los mismo y nos ayuden a descarriar entre las expresión emocionales honestas y deshonestas de los demás y de nosotros mismos.

Por tanto podremos reconocer las diferentes emociones, relacionarlas con las palabras y su significado y sobre todo, comprender las emociones complejas y sentimientos simultáneos.

En consecuencia de todos estos posesos tendremos una disposición mucho más abierta a los diferentes estados de ánimos, ya sean positivos o negativos, la cual no proporcionara una reflexión sobre las emociones mucho más amplia y con más información que nos permitirá la regulación de la propia emoción como la comprensión y aceptación de las emociones de los demás.

Finalmente, notaremos una mayor facilidad de pensamiento y atención a las diferentes informaciones que nos llegan del exterior y tras ello, se obtendrá más facilidad de cambio de perspectiva aceptado y entendiendo los diferentes puntos de vista.

3.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN INFANTIL

Sánchez Santamaría, J. (2010) en su artículo *“La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial”* explica que en el Decreto 67/2007, de 29-05-2007, se establece que *la finalidad de la educación infantil es “la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas” (art. 3.1.) “desde los tres hasta los seis años de edad” (art. 2). Entre las capacidades vinculadas con la competencia emocional que ayudará a desarrollar este ciclo educativo se encuentran: “construir una imagen ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas” (art. 4.d) y “establecer relaciones positivas con los iguales y los adultos; adquirir las pautas elementales de convivencia y relación social; regular la conducta, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos” (art. 4.e). Esta última se conjuga con la “competencia social y ciudadana” y con la “competencia de autonomía e iniciativa personal”*

En educación infantil la idea de un currículo integrada y globalizado surge de una idea mucho más natural que en el resto de etapas ya que, en un principio la organización que se pretendía llevar a cabo con la escolarización de niños y niñas en esta etapa ya venía marcada por un carácter mucho más globalizado, en el que las materias se impartían de manera general y sin divisiones de conceptos.

Sánchez Santamaría, J. (2010) continúa explicando en su artículo que: *la normativa regional recoge la organización de las competencias básicas en 3 áreas (art. 7.2) con sus respectivos bloques:*

- *Área 1. “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal” que incluye dos bloques, “el cuerpo: imagen y salud” y, “el juego y la actividad en la vida cotidiana”.*
- *Área 2. “Conocimiento e interacción con el entorno”, con dos bloques, “acercamiento al medio natural” y “la participación en la vida social y cultural”.*
- *Área 3. “Lenguajes: comunicación y presentación”, que tiene tres bloques: “lenguaje verbal”, “lenguajes creativos” y “lenguaje de las tecnologías de la información y de la comunicación”.*

Tras la división del currículo de educación infantil en estas tres áreas de conocimiento, procedo a explicarlas brevemente y relacionarlas con mi trabajo y con la educación emocional que se debe llevar cabo:

3.4.1. Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal

Se encarga de todo aquello que hace referencia a *la construcción gradual de la propia identidad, la madurez emocional, establecimiento de relaciones y vínculos afectivos con los otros y la autonomía personal como procesos inseparables i necesariamente complementarios*. Por tanto, toda la información ofrecida anteriormente podría estar perfectamente ligada a todas las características que presenta esta área, ya que se trata de que el niño adquiera el conocimiento de sus propias emociones, las identifique y consiga identificar las emociones y sentimientos de los demás, obteniendo una prevención y resolución de conflictos lo más autónoma posible y empatizando con los demás. De este modo conseguirá una imagen positiva de sí mismo, argumento que ayudara al desarrollo de su autonomía.

Es un proceso de construcción personal en el que los niños y niñas van tomando conciencia de ellos mismos, de sus conocimientos y capacidades y, mediante una actitud cada vez más empática, respetan las de los demás, bien ayudándoles o aprendiendo de ellos.

Por otro lado, a la hora de desarrollar los criterios de este área es muy importante tener en cuenta el papel del adulto ya que, las personas que envuelven al niño o niña juegan un papel primordial en la construcción de su propia imagen ya que la imagen que puedan adquirir de ellos mismos dependerá en gran medida de la imagen que tengan los demás de ellos.

3.4.2. Área de conocimiento e interacción del entorno.

Este área está relacionada con todos los procesos que requieran *descubrimiento y representación de los diferentes contextos que componen el entorno infantil, así como facilitarles la inserción de manera reflexiva o participativa*. Es decir, favorecer la adaptación de los niños y niñas a los diferentes contextos que se pueden encontrar y tener claro que el medio es todo aquello de donde se aprende y el lugar en el que se aprender.

En esta área se incita a los niños y niñas a que sean ellos mismos constructores de su propio conocimiento, que busquen, investiguen y descubran que es aquello que quiere aprender, siempre y cuando se haga desde sus conocimientos previos para que así, se convierta en un aprendizaje significativo y no aislado.

De este modo, relacionándolo con el trabajo, ellos mismos deberán descubrir que es lo que le gusta y que es lo que no, cuál es su reacción ante las cosas y cuáles son las reacciones de los demás. Así podrán observar como cada uno de ellos no sienten lo mismo por alguna cosa determinada y mediante estrategias que ponga en práctica el adulto podrán llegar a la conclusión que los diferentes entornos pueden llevar a diferentes gustos.

Por tanto, los niños y niñas establecerán relaciones diferentes con los elementos físicos del medio, se acercaran a los conocimientos del mundo y podrán descubrir su pertenecía al medio social.

3.4.3. Área de lenguajes: comunicación i representación.

En este área se trata todo aquello que interponga *relaciones entre el niño y el medio*. Afirmo que las diferentes formas de comunicación y lenguaje sirven como nexo entre el mundo exterior y el interior, ya que son instrumentos que hacen posible la representación de la realidad, las expresiones, los pensamientos, necesidades, sentimientos y vivencias y las interacciones con los demás.

Por tanto, permite trabajar la comunicación con la finalidad de potenciar las capacidades relacionadas con la recepción i interpretación de mensajes. También dirige su atención a aquellas capacidades necesarias para producir y emitir las necesidades de los niños y niñas en cada momento. Tendrán que acomodar los códigos de cada lenguaje (corporal, verbal, artístico, audiovisual i las tecnologías de la información y de la comunicación) a sus intenciones comunicativas, acercándose a sus uso cada vez más personal i creativo.

Con el lenguaje corporal adquieren una intención comunicativa y sobretodo representativa ya que las primeras intenciones comunicativas que llevan a cabo se realizan mediante gestos, miradas, risas, etc. y además, este tipo de comunicaciones se realizan en función de los sentimientos que tiene cada uno de ellos debido a que se encuentran en una etapa la que no está construida la autonomía de manera completa y por tanto necesitan expresar mediante las emociones todo aquellos que sienten.

El lenguaje oral es el más relevante de la etapa ya que es el instrumento por excelencia de aprendizaje. Es la forma por la que los niños y niñas verbalizan todo aquello que aprenden y como lo aprenden. Es una herramienta imprescindible para la construcción de la propia identidad, para conocer a los demás y conocerse a uno mismo. Esta herramienta va tomando cada vez más fuerza a medida que todos los procesos nombrado anteriormente se van asentando en las conductas de los niños y niñas, es decir con ellos van tomando conciencia de todo aquello que les gusta o que les desagrada, y van desarrollando cada vez más su lenguaje oral, pueden expresar con facilidad lo que desean

El lenguaje audiovisual i las tecnologías de la información y la comunicación deben estar presentes en los niños y niñas de esta etapa ya que es lo que se encontrarán a lo largo de su aprendizaje y deben aprender a identificar los sonidos y los mensajes de las nuevas tecnologías así como las imágenes.

Por último el lenguaje artístico hace referencia tanto al plástico como al musical. El plástico despierta la manipulación y experimentación de nuevos materiales y texturas y el musical potencia las capacidades vinculadas a percepción el canto y utilización de objetos sonoros. Estos dos últimos lenguajes pueden despertar emociones y sentimientos diferentes a los anteriores, los cuales ayudan a desarrollar su identidad de una manera diferente y peculiar que les permite trabajar las áreas anteriores de formas distintas.

3.5. REFLEXIÓN SOBRE EL MARCO TEÓRICO.

A modo de reflexión podría decir que el niño es el creador de su propio aprendizaje en consecuencia, la importancia del rol del maestro en la atención hacia el alumno debe prestarse como una herramienta básica para que se sienta querido y así, poder desarrollar una autoestima positiva. Es decir, la intervención que lleve a cabo el maestro siempre debe ser desde el respeto de los ritmos y las necesidades de los niños y niñas.

También hay que tener en cuenta que la educación emocional, no debe ser algo aislado en el currículo de educación infantil sino que debe estar integrado. Debe optar un carácter global, tanto en competencias como en contenido y evaluación. Todo el equipo docente debe estar atento a ello ya que es indispensable la coordinación de todos ellos para que el resultado sea favorable para los niños. Se debe trabajar a lo largo de los procesos, tanto individuales de, cada niño, como generales, de todo el grupo, para que, de esta manera, pueda llegar a obtener los conocimientos de manera global y que a la larga sean aspectos interiorizados en sus conductas, y por tanto, funcionales y aplicables.

Para poder proporcionar a los niños y niñas estas capacidades es imprescindible tanto la creación de un buen vínculo entre iguales y entre maestro y alumno, como una programación flexible y abierta a cambios.

Los vínculos que se puedan crear entre iguales son resultado de la adquisición de capacidades, tales como: manifestar y asumir el afecto de los demás, controlar el propio comportamiento, tolerar la frustración es un pilar fundamental para su correcto desarrollo, etc. De este modo, podríamos considerar que el proceso se está centrado en dos de los grandes rasgos y objetivos que tiene este tipo de educación: el autoconcepto (relación positiva comprometida con los demás) y autoestima.

Así, podrán alcanzar la seguridad tanto física como afectiva del adulto y del resto de sus compañeros y podrán establecer relaciones empáticas con los demás. También podrán establecer una imagen positiva de sí mismo que les permitirá prevenir y resolver conflictos de la manera más positiva.

Por otro lado, las programaciones abiertas y flexibles dan lugar a que todo lo desarrollado anteriormente suceda, ya que si se trata de una programación cerrada con objetivos excesivamente concretos, no deja espacio a la introducción de temas tan necesarios y comunes como las emociones, tanto las propios como las de los demás. Estos temas, una vez que se han introducido en el día a día y tiene lugar en todas las materias, se alcanza el correcto desarrollo de las emociones e inteligencia emocional.

4. OBJETIVOS GENERALES DEL TRABAJO.

- Contextualizar la importancia de la educación emocional en educación infantil.
- Adquirir un mejor conocimiento y aplicación de la educación emocional en el aula de 4-5 años
- Desarrollar la inteligencia emocional de manera global
- Incrementar progresivamente la conciencia de ellos mismos

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL TRABAJO.

- Conocer e identificar las emociones básicas.
- Realizar actividades destinadas a expresar y regular emociones.
- Percibir y expresar lo que sienten.
- Elaborar y desarrollar un proyecto práctico para facilitar la adquisición de las propias emociones en el aula.
- Entender las emociones de los demás.

6. CONTENIDOS GENERALES DEL TRABAJO.

- Autoconcepto y autoestima
- Autoconocimiento
- Control de conductas y emociones
- Habilidades sociales, empatía.

7. METODOLOGÍA. DISEÑO Y DESARROLLO DEL PROPUESTA.

7.1. CONTEXTO

Tras la explicación del marco teórico desarrollado anteriormente, la propuesta de puesta en práctica del mismo se podrá llevar a cabo en cualquier centro siempre y cuando tenga coherencia con la línea educativa.

Debe ser un centro el cual se caracterice por partir de la idea de la creación de una escuela que respete tanto a los niños como a las familias en todos los aspectos, que forme personas autónomas capaces de hablar, pensar, crear, etc. Que sea democrática y flexible.

Por tanto deben perseguir una calidad pedagógica y humana. Por supuesto, cumplir con los objetivos establecidos en el currículo, y los conocimientos, procedimientos, valores y competencias que se impartan deben ser siempre desde el respeto de los ritmos, vivencias y experiencias de los niños, dejando lugar a los sentimientos y emociones.

El lugar idóneo donde todos los objetivos nombrados anteriormente se cumplen es la propia casa de cada uno de los niños. Por tanto otras de las bases del proyecto que deben llevar a cabo para poder realizar esta práctica es la idea de escuela como extensión de casa, un lugar que sea cómodo para los niños, donde pueda desarrollar su imaginación con los materiales variados de los diferentes ambientes, donde pueda aprender mediante el juego y relacionarse no solo con niños de su misma edad sino aprovechar relaciones con niños más mayores y más pequeños para poder aprender de ellos y enseñar.

La intervención se pondrá en práctica en el aula de niños y niñas los cuales tienen entre cuatro y cinco años, con el fin de que puedan desarrollar su propia motricidad relacionándola con las emociones propias y de los demás y así cumplan con los objetivos establecidos.

Por otro lado, generalmente las sesiones se realizan o bien en la sala de psicomotricidad, debido a la necesidad de espacio para el movimiento libre de los niños, o bien en una de las salas interiores que pueda proporcionar más tranquilidad para los niños y la concentración sea más favorable. De igual manera debe ser un espacio de polivalentes su gran extensión nos permite realizar las sesiones con facilidad de movimiento.

7.2.TEMPORALIZACIÓN

Se propone llevar a cabo el marco práctico los martes del mes de abril. Dependiendo del resultado que se obtenga, podrá ser repetido tantas veces como sea demandado por los niños y niñas, e incluso añadiendo alguna variante para potenciar aquellos aspectos que consideramos necesarios.

Cada sesión constara aproximadamente de unos 45 minutos (cada sesión específica la duración).

7.3.METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN

Tras la explicación de la propuesta de centro y aula en el que se debería llevar a cabo la puesta en práctica del marco teórico, procedo a la explicación del tipo de intervenciones que deber realizar el maestro en las actividades propuestas.

Debido a que se tratan temas delicados, en relación a la edad, tales como las emociones, la autoestima, el autoconcepto, etc. El maestro en todo momento debe dar soporte y refuerzo a cada uno de los niños, acompañándolos en su aprendizaje y estimulando su crecimiento personal de manera que, el maestro, pueda ser partícipe del proceso de aprendizaje que lleva a cabo cada niño.

El maestro debe tener la función de acompañante. Por tanto debe dar prioridad al desarrollo de la autonomía de los niños, dar tiempo para que se sientan independientes en la realización de cada una de las actividades, respetando los ritmos de cada uno.

También, de acuerdo con la línea educativa del centro, los niños tienen libertad de elección, de movimiento, etc. para que puedan satisfacer sus necesidades en cada momento y por tanto, en el momento de que no se sientan seguros en alguna de las actividades o les produzca angustia hablar de algunos temas, puedan sentirse libre de abandonar la actividad para retomarla más tarde u otro día, cuando se sientan preparados para afrontarla.

Finalmente, a modo de anexo, se añaden hojas de observación en las que se facilita la intervención del docente. De este modo se facilitara mucho más los ítems y objetivos en los que se debe centrar, estarán más. Es importante que, todo ello se acompañe de

métodos de evaluación que se realicen al mismo tiempo y así se podrá tener una buena noción de qué es lo que el niño aprende y de qué manera lo ha hecho.

8. MARCO EMPÍRICO. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

8.1. PRIMERA INTERVENCIÓN.

Título: “Adivina, adivina; ¿Qué hay en mi cara?”

Lugar/ Espacio: Debido a que se trata de una sesión en la que se necesita que todos los niños y niñas tengan la posibilidad de verse entre ellos cuando se esté efectuando, la realizaremos en la sal polivalente.

Duración: 40 - 45 minutos

Materiales: Una cámara fotográfica, cartulinas de colores e imágenes correspondientes a las emociones a trabajar.

Objetivos específicos:

- Aprender a expresar mediante gestos las emociones de alegría, afecto, tristeza, enfado y miedo.
- Reconocer los diferentes sentimientos.
- Asociar las imágenes con situaciones de la vida real.
- Incentivar la participación activa

Contenidos:

Conceptos	Procedimientos	Actitudes
Las emociones	Expresión mediante gestos de las emociones Reconocimiento de los diferentes sentimientos Experimentación con el propio cuerpo.	Respeto de las emociones de todos los compañeros.
	Asociación de las imágenes con la vida real	Valorar el medio que nos rodea
Comunicación verbal y no verbal	·Participación activa	Adquisición de mayor vocabulario

Desarrollo:

Una vez realizadas varias cartulinas en las que plasmen las diferentes emociones que queremos trabajar (alegría, afecto, tristeza, enfado y miedo) las presentamos bocabajo y encima de la mesa de tal manera que los niños no puedan verlas.

Pedimos la participación de un voluntario para que sea el primero en llevar a cabo la actividad.

El niño o niña tiene la función de elegir una de las cartulinas, ver que emoción le ha tocado y representarla mediante gestos para que el resto de compañeros adivinen de cual se trata.

Una vez reconocida hablaremos sobre ella, y preguntando cuando siente esa emoción y dando diferentes ejemplos los niños y niñas podrán comprobar que a pesar de ser la misma emoción con el mismo nombre para cada uno de nosotros es causado por motivos diferentes

De este modo podrán ir obteniendo el significado de que las emociones son únicas en cada uno de nosotros y no por ello son mejores o peores, sino respetables unas y otras.

Como recordatorio final de la sesión, con una cámara fotográfica se realizara una foto a todo el grupo unido representando la emoción que más les guste.

Esta actividad es adecuada para introducir los significados de las diferentes emociones, por lo tanto podrá ser repetida tantas veces como los niños demanden.

8.2. SEGUNDA INTERVENCIÓN.

Título: *La pelota que rebota.*

Lugar/ Espacio: Se trata de una sesión en la que requiere espacio para el movimiento de los niños y niñas, la realizaremos en sala de psicomotricidad.

Duración: 40 - 45 minutos

Materiales: Una pelota.

Objetivos específicos:

- Reconocer las emociones de los demás.
- Incentivar la participación activa.
- Expresar mediante palabras las emociones.
- Experimentar con el propio cuerpo.

Contenidos:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Las emociones	Expresión de las emociones mediante gestos y palabras. Reconocimiento de las diferentes emociones tanto propias como de los demás Experimentación con el propio cuerpo.	Respeto de las emociones de todos los compañeros.
	Reconocimiento del espacio.	Valorar el medio que nos rodea.
Comunicación verbal y no verbal	Participación activa	Adquisición de mayor vocabulario

Desarrollo:

Todos los que realizaremos la actividad estamos de pie y formando un círculo, de tal manera que todos somos visibles para todos.

Realizamos una cuenta atrás y decimos que todo el mundo se quede paralizado como estatuas, lanzamos la pelota a uno de los niños o de las niñas y después, dos de los compañeros que se encuentran a los lados debe representar gestualmente una

característica positiva del compañero que mantiene la pelota pero sin poder hablar, y otro compañero que se encuentre al otro lado debe decir y explicar otra cualidad diferente del protagonista.

De esta manera estamos potenciando la autoestima de protagonista y la expresión de diferentes maneras de los otros dos compañeros.

Estas cualidades no deben ser físicas, ya que se trata de una sesión dedicada al desarrollo de las emociones. También, a parte de decir cualidades de cada uno de ellos, pueden decir una emoción que caracterice al protagonista, como puede ser enfado, alegría, tristeza, etc.

8.3. TERCERA INTERVENCIÓN.

Título: “El semáforo”

Lugar/ Espacio: Sala amplia o espacio exterior.

Duración: 40 - 45 minutos.

Materiales: Cartulinas verdes, amarillas y rojas pegadas a palos de madera.

Objetivos específicos:

- Aprender a identificar emociones.
- Reconocer las emociones propias y las de los demás.
- Identificar las emociones más cotidianas.
- Aprender el autoconcepto.
- Incentivar la participación activa.

Contenidos:

Conceptos	Procedimientos	Actitudes
Las emociones	Expresión de las emociones mediante las cartulinas. Reconocimiento de las diferentes emociones. Conocimiento del autoconcepto Reconocimiento de las emociones mediante etiquetas.	Respeto de las emociones de todos los compañeros.
	Asociación de las etiquetas con la vida real	Valorar el medio que nos rodea
Comunicación verbal y no verbal	Participación activa	Adquisición de mayor vocabulario

Desarrollo:

Se entrega cada niño tres cartulinas de color verde, amarillo y rojo, cada una de ellas con un palo de madera debajo para que la puedan coger con más facilidad. Se explica que la cartulina verde significa la actuación correcta, que la amarilla, no es del todo

incorrecta pero podría ser corregida y la roja es necesaria corregirla porque no es la más adecuada.

Comenzamos una charla con lo ellos sobre los enfados. Se recrean diferentes situaciones que pueden provocarles enfado, como por ejemplo, que quieran jugar con un juguete con el que está jugando otro compañero. Se comienza a preguntar como reaccionaria ellos en los casos que se narran. Se pide a un niño que responda a una situación y el resto de los alumnos deberán valorar su reacción en función de si se ha parado a pensar e intentar razonar (cartulina verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar (cartulina amarilla) o si dice que gritaría o patelearía hasta que lo consiga (cartulina roja). En los tres casos, después de llevar a cabo un recuento de los colores de cartulinas que han id salido, se ira explicando por qué se considera de ese color y n de otro y porque el niño al que estábamos poniendo en situación ha reaccionado de esa manera.

De este modo los niños podrán opinar sobre las emociones de los demás y podrán pensar que harían ellos en su lugar, trabajando la empatía y el autoconcepto.

8.4. CUARTA INTERVENCIÓN.

Título: “Los colores que hablaban”

Lugar/ Espacio: Sala polivalente.

Duración: una hora.

Materiales: folios de colores y rotuladores.

Objetivos específicos:

- Aprender a valorar las emociones de los demás.
- Reconocer las emociones propias y las de los demás.
- Incentivar la participación activa.
- Potenciar el autoconcepto y la autoestima.

Contenidos:

Conceptos	Procedimientos	Actitudes
Las emociones	Expresión de las emociones mediante palabras. Reconocimiento de las diferentes emociones. Reconocimiento de las emociones de los demás.	Respeto de las emociones de todos los compañeros.
		Valorar el medio que nos rodea
Comunicación verbal y no verbal	Participación activa	Adquisición de mayor vocabulario

Desarrollo:

En esta actividad, trabajamos la empatía y el sentimiento de grupo, además de la idea de la igualdad y la importancia de cada uno en el “todo”.

Para ello utilizamos la historia que da lugar al título de la sesión “Los colores que hablaban”:

Un día los colores del mundo empezaron a discutir entre ellos, ya que cada uno pretendía ser el mejor, el más importante, el más bello, el más útil y favorito de todos.

El verde afirmó: *“Yo soy el más esencial, es innegable. Represento la vida y la esperanza. He sido escogido como la hierba, los árboles y las hojas. Sin mí, los animales morirían. Mirad el campo y veréis que soy el que más presente está”*

El azul tomó la palabra: *“Tú solo piensas en la tierra, pero olvidas el cielo y el océano. El agua es la base de la vida. Y el cielo nos da espacio, paz y serenidad. Sin mí, ninguno de vosotros seríais nada”*.

El amarillo se rió ante esas palabras: *“¡Que gracia me hacéis los dos! Yo apporto la risa, la alegría y el calor al mundo. La prueba es que el sol es amarillo al igual que la luna y las estrellas. Y si miráis al girasol, él os mostrará que yo soy la vida, sin mí, no habría ningún placer en esta vida”*.

La naranja elevó su voz entre el tumulto: *“Soy el color de la salud y de la fuerza. Tal vez me ven menos a menudo que a vosotros, pero soy útil para las necesidades de la vida humana. Transporto las vitaminas más importantes. Pensad en las zanahorias, en las calabazas, en los mangos y papayas.*

No estoy presente todo el tiempo, pero cuando coloreo el cielo en los amaneceres o atardeceres mi belleza es tal que ya no se fija solo en vosotros, se fija en mí”.

El rojo, que se había mantenido al margen hasta ese momento, tomó la palabra alto y fuerte: *“Soy el jefe de todos los colores, porque soy la sangre, la energía de la vida. Soy el color del peligro y de la valentía. Siempre estoy dispuesto a pelearme por una causa. Sin mí, la tierra estaría vacía como la luna. Soy el color de la pasión y del amor, de la rosa roja y de las amapolas”*

El púrpura se levantó y habló dignamente: *“Yo soy el color de la realeza y del poder. Los reyes, los jefes y los obispos me escogieron porque soy el signo de la autoridad y de la sabiduría. La gente no me interroga, me escuchan y obedecen”*

Finalmente el índigo tomó la palabra con mucha más calma que los demás pero con la misma determinación: *“Pensad en mí, soy el color del silencio. Quizás no me hayáis visto, pero sin mí, seríais insignificantes. Represento el pensamiento y la reflexión, la sombra del crepúsculo y las profundidades del agua. Me necesitáis para el equilibrio, el contraste y la paz interior”*

Y así, los colores, continuaron jactándose convencidos cada uno de ellos de su propia superioridad. Su disputa se hizo cada vez más fuerte.

Pero de repente, un relámpago apareció en el cielo y el trueno gruñó.

La lluvia comenzó a caer fuerte e, inquietos, los colores se acercaron unos a otros para sentirse más seguros.

Y en medio del clamor la lluvia tomó la palabra:

¡No dejáis de discutir y cada uno intentar mandar sobre los demás!

¿No sabéis que cada uno de vosotros existís por una razón especial, única y diferente?

Juntad vuestras manos y venid conmigo”.

Los colores obedecieron.

Y la lluvia prosiguió: *“De ahora en adelante, cuando llueva, cada uno de vosotros atravesará el cielo para formar un gran arco de colores y demostrar que podéis vivir juntos en armonía. El arco iris es un signo de esperanza para la vida y cada vez que la lluvia lave el mundo, un arco iris aparecerá en el cielo, para recordar al mundo que debemos amarnos los unos a los otros.”*

Tras haber contado el cuento y hablar del problema que tenían los colores del cuento, se pide a los niños y niñas opiniones sobre por qué creen que son importantes en el todo, es decir, en su grupo. Después se proporcionan hojas de colores y deberán realizar un abanico tal y como la maestra les ha enseñado previamente. Estos abanicos irán rotando por toda la clase para que todos puedan ir escribiendo en el de todos y poniendo una razón por la que ven importante y especial en el grupo al dueño de cada abanico.

9. EVALUACIÓN DEL MARCO EMPÍRICO.

La evaluación que se llevara a cabo en cada una de las propuestas se realizara a partir de las siguientes pautas:

En primer lugar se hará una evaluación inicial, que tiene como objetivo obtener información sobre lo que los alumnos ya saben, los procedimientos intuitivos que el alumno tiene con el fin de adecuar el proceso a las necesidades de cada uno de ellos.

Este tipo de evaluación nos serviría para conocer el punto de partida del alumno, cuáles son los conocimientos que tiene y por donde debemos empezar nuestra enseñanza como maestro sobre el tema que estamos abordando y su aprendizaje como alumno.

En segundo lugar se llevara a cabo una evaluación a lo largo del proceso de enseñanza que permite destacar los obstáculos que va encontrando el alumno durante su proceso de construcción de conocimiento con el fin de entender las causas de las dificultades que haya para poder ayudar a mejorarlas. Por tanto, nos deja valorar si el trabajo que estamos haciendo para enseñar a los alumnos es efectivo o no y en qué debemos mejorar. Es el tipo de evaluación más útil para los maestros, ya que nos puede hacer mejorar como profesionales de la enseñanza.

Para llevarla a cabo, se documentaran las sesiones de manera que nos ayuden a concretar el proceso de enseñanza y aprendizaje que realice cada uno de los alumnos.

Por último, la evaluación final de los procesos de enseñanza, que no servirá para identificar los conocimientos aprendidos, comprobar si el aprendizaje de los alumnos es realmente efectivo o no, y la calidad de este proceso con el fin de plantear propuestas de mejora y sobre todo para tener en cuenta el alumno.

Todas ellas se realizarán en todas las sesiones y teniendo una observación indirecta de todos los procesos que se den, recopilando información recogida por medio de diferentes estrategias de documentación (video cámara, cámara fotográfica...), todos acompañados siempre de la observación, registro anecdótico, hoja de observación, etc.

10.LIMITACIONES DE ESTUDIO

En relación a los obstáculos que me he ido encontrando a lo largo del proceso de elaboración de este trabajo, podría comenzar con la gran inversión de tiempo que se necesita invertir además se trata de un tiempo en el que se debe estar totalmente concentrado por que no se trata de simples revisión sino de creaciones constantes de contenido en base a la información buscada. También, me ha conestado en ciertos momentos poder manejar la tanta información sobre el mismo tema y sobretodo saber seleccionar cual es la que realmente me serviría para el resto del trabajo y cual descartaba, por tanto, considero que se trata de una trabajo bastante subjetivos por este mismo motivo, porque la elección de la información ha sido bajo mi criterio, y con la ayuda del tutor.

Otra de las limitaciones que he tenido ha sido el hecho de que no haya podido ser un proyecto experimental, y por tanto, no haber podido ponerlo en práctica, cosa que ha acortado la posibilidad de retocar ciertos apartados ya que la herramienta de mejora de causa-efecto no se ha podido aplicar.

Por otro lado considero que se podrían haber propuesto más intervenciones con los alumnos sobre el tema y con más personal docente, es decir, las actividades propuestas están enteramente pensadas para el correcto desarrollo de todo el marco teórico pero, es cierto que, de este modo, queda mucha información sin alternativa de experimentación, este es el motivo por el que me hubiese gustado proponer más planes de acción.

Estos mismos planes de acción que me hubiese gustado añadir, considero que también podrían repetirse más cantidad de veces para que así, se pueda conseguir una comunidad por parte del alumnado, para que puedan alcanzar con mayor facilidad los objetivos específicos establecidos en dichas intervenciones.

Por tanto, estas últimas situaciones plantadas me han perjudicado ya que no he podido contrastarlas la valoración de cada una de ellas con ninguna otra.

Por último, cabe añadir que considero que este trabajo está sin finalizar puesto que tras la elección de la información es inevitable que haya pasado muchas cosas por alto, y que, probablemente, si dentro de un tiempo retomase esta investigación con este mismo

trabajo, incluiría y añadirá machismos matices más que no he sido consciente o que en este momento no he considerado tan relevantes como otros.

11. VALORACIÓN PERSONAL DEL PROYECTO

A modo de conclusión final de este trabajo, me gustaría apuntar que, a pesar de haber intentado plasmar todos los conocimientos que he adquirido a lo largo del grado de Educación Infantil y de haber intentado hacer mención de todos ellos, no creo que haya sido capaz de realizarlo, ya que debido a la directrices estrictas en que he encasillado mi trabajo, no ha sido una tarea fácil.

Asimismo, este trabajo, no solo me ha enseñado información nueva que no había tenido la ocasión de saber ni investigar, sino que también me ha enseñado y ampliado conocimientos de manera personal. Es decir, he podido aprender que en numerosas ocasiones, y probablemente sin querer, colgamos etiquetas a los niños en función de su aprendizaje o su nivel académico sin darnos cuenta del mérito que esta realizando en otros ámbitos que, por desgracia no están tan valorados en la educación.

Por tanto, debemos tener claro ante cualquier situación que cada persona tiene cualidades suficientes y desarrolladas para destacar en algo en concreto, puede tener más desarrollada cualquiera de las facetas que puede tener una persona. También, cabe apuntar que, cualquiera de ellas se puede mejorar o fomentar su desarrollo para que pueda llegar a destacar incluso más, si cabe.

Por otro lado también, me gustaría mencionar lo mucho que me ha servido para mejorar en relación a la búsqueda de información, ya que para otros trabajos que he podido realizar durante estos tres años de Grado de Educación Infantil, no había realizado búsquedas en las que se necesitara tanto investigación detallada.

Me gustaría finalizar esta reflexión, con la misma sensación que he finalizado el trabajo, pudiendo extraer que ha sido una grata experiencia, en la que gracias a estos aprendizajes he podido crecer como alumna y también como persona por el conocimiento más extenso que he podido llevar a cabo sobre el lado emocional de las personas. Y que a pesar de lo costoso que ha sido su elaboración, estoy satisfecha de todo el trabajo que he realizado durante todo este proceso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agulló,, M. et al. (coords.). (2010). La educación emocional en la práctica. Barcelona: Horsori-ICE.

Armstrong, T. (2006). *Inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores*. Barcelona: Paidós.

Annex del Decret 71/2008, de 27 de juny, pel qual s'estableix el currículum de l'educació infantil a les Illes Balears

Bisquerra, R. (Coord.), Punset, E.; Mora, F.; Garcia Navarro, E.; López- Cassa, E.; Pérez-González, J.C.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Octavi. (2012) “¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia”. *Cuadernos faros*. Esplugues de Llobregat (Barcelona). Hospital Sant Joan de Déu. pp.128.

Bisquerra, R. (2013). Educación Emocional. España: Deslee de Brouwer.D

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

Bisquerra, R (2001). ¿Qué es la educación emocional? Temáticos Escuela Española, 1(1)

Davis, M., Robbins, E. y McKay, M. (1985) Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca.

Decret 67/2008, de 6 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació general dels ensenyaments de l'educació infantil, l'educació primària, i l'educació secundària obligatòria a les Illes Balears. BOIB núm. 83, de 14 de juny de 2008.

Decret 71/2008, de 27 de juny, pel qual s'estableix el currículum de l'educació infantil a les Illes Balears. BOIB núm. 92, de 2 de juliol de 2008.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.

Gallego, D., Alonso, C, Cruz, A. y Lizama, L. (1999). Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional.

Gardner, H. (1993). *Estructuras de la mente. La teoría de las Inteligencias múltiples*. Nueva York: Basic Books.

Gardner, H. (2005). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Kairós, Barcelona.

Greenberg, L. (2000). *Emociones: Una Guía Interna*. Bilbao. Descleé de Brower.

Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Fernández – Berrocal P. y Extremera Pacheco N. (2005). “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey” en *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, ISSN 0213-8646. Vol. 19(3), 2005, pp 63-93.

Fernández-Berrocal P. y Ruiz Aranda D. (2004) “Inteligencia Emocional En la Educación” en *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*. ISSN 1696-2095. Nº 15. Vol 6(2) 2008, pp 421-436.

Marina, J. y López, M. (1999). *El diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.

Sánchez, J (2010) : “La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial”, en *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, Nº 25, 2010. (Enlace web: <http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos> - Consultada en fecha (01/05/2016)

Sánchez, Mª Dolores. (2003). *Las inteligencias múltiples: diferentes formas de enseñar y aprender*. Madrid: Pirámide.

Vivas, M; Gallego, D. y González, B. (2007). “Educar las emociones”. Mérida, Venezuela: *Producciones Editoriales C. A.* Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Webs consultadas

<http://www.alvarotineo.com/articulos/inteligencia-emocional> (14/04/2016)

<https://www.aecc.es/TeAyudamos/informaryconcienciar/Paginas/quesonlasemociones.aspx> (17/03/2016)

<http://definicion.de/emocion/> (26/4/2016)

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional.html> (17/05/2016)

ANEXOS

Tablas de observación para las cuatro intervenciones propuestas.

Nombre del alumno:		Edad:			
Primera intervención: <i>Adivina, ¿Qué hay en mi cara?</i>					
Objetivos didácticos	Sí, sí ha adquirido el objetivo	Está prácticamente adquirido el objetivo	Está en proceso de adquisición del objetivo	Adquiere muy levemente el objetivo	No, no está adquirido el objetivo
Aprender a expresar mediante gestos las emociones de alegría, afecto, tristeza, enfado y miedo.					
Reconocer los diferentes sentimientos.					
Asociar las imágenes con situaciones de la vida real.					
Incentivar la participación activa					
Observaciones a destacar: ¿Comprende la actividad? ¿Tiene iniciativa? ¿Sabe cuál es la finalidad de la actividad? ¿Entiende el proceso de la actividad?					

Nombre del alumno:		Edad:			
Segunda intervención: <i>La pelota que rebota</i>					
Objetivos didácticos	Sí, sí ha adquirido el objetivo	Está prácticamente adquirido el objetivo	Está en proceso de adquisición del objetivo	Adquiere muy levemente el objetivo	No, no está adquirido el objetivo
Reconoce las emociones de los demás					
Incentivar la participación activa					
Expresar mediante palabras las emociones					
Experimentar con el propio cuerpo					
Observaciones a destacar: ¿Comprende la actividad? ¿Tiene iniciativa? ¿Sabe cuál es la finalidad de la actividad? ¿Entiende el proceso de la actividad?					

Nombre del alumno:		Edad:			
Tercera intervención: <i>El semáforo</i>					
Objetivos didácticos	Sí, sí ha adquirido el objetivo	Está prácticamente adquirido el objetivo	Está en proceso de adquisición del objetivo	Adquiere muy levemente el objetivo	No, no está adquirido el objetivo
Aprender a identificar emociones					
Reconocer las emociones propias y de los demás					
Identificar las emociones más cotidianas					
Aprender el autoconcepto					
Incentivar la participación activa					
Observaciones a destacar: ¿Comprende la actividad? ¿Tiene iniciativa? ¿Sabe cuál es la finalidad de la actividad? ¿Entiende el proceso de la actividad?					

Nombre del alumno:		Edad:			
Cuarta intervención: <i>La pelota que rebota</i>					
Objetivos didácticos	Sí, sí ha adquirido el objetivo	Está prácticamente adquirido el objetivo	Está en proceso de adquisición del objetivo	Adquiere muy levemente el objetivo	No, no está adquirido el objetivo
Aprender a valorar las emociones de los demás					
Reconoce las emociones propias y de los demás					
Incentivar la participación activa					
Potenciar el autoconcepto y la autoestima					
Observaciones a destacar: ¿Comprende la actividad? ¿Tiene iniciativa? ¿Sabe cuál es la finalidad de la actividad? ¿Entiende el proceso de la actividad?					