



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultad de Educación

Memoria del Trabajo de Fin de Grado

“Aprender a descubrir, experimentar y transmitir las emociones en el aula de educación infantil.”

Awa Magassa Diarra
Grado de Educación Infantil

Año académico 2019-20

DNI de la alumna:

Trabajo tutelado por Xavier Ponseti
Departamento de Pedagogía y Didácticas Específicas

L'autor autoritza l'accés públic a aquest Treball de Fi de Grau.
L'autor no autoritza l'accés públic a aquest Treball de Fi de Grau.

Abstract

Este trabajo de fin de grado, titulado “Aprender a descubrir, experimentar y transmitir las emociones en el aula de educación infantil”, tiene como propósito que los alumnos, mediante la experiencia en el aula, puedan identificar, comprender y gestionar las emociones que se presentan de forma imprescindible en nuestra vida cotidiana en el ámbito social, profesional, familiar y educativo.

Los alumnos deben educarse emocionalmente en los entornos educativos y familiares. La inteligencia emocional es un factor fundamental que les ayudará a obtener en un futuro una trayectoria profesional, personal y social satisfactoria.

Con este TFG se pretende elaborar una propuesta didáctica con el fin de ofrecer al alumno un aprendizaje lúdico, vivencial y al mismo tiempo significativo. Asimismo, el propósito de este trabajo se pueda llevar a cabo en las aulas de educación infantil y además que sea fructífero para cualquier persona que esté interesada en esta materia.

Palabras clave: Educación Emocional, Educación Infantil, Inteligencia Emocional, Currículum, Emociones.

Abstract

The purpose of this graduate thesis named “learning to discover, experience and transmit the emotions in the early childhood education classroom” is that pupils learn to identify, understand and handle emotions through the experience in the classroom, because these are indispensable themes in our daily lives and in the social, professional, family and educational environment.

The pupils need to be emotionally educated in the educational and family environment. Emotional intelligence is a fundamental factor that will help them in the future to achieve a satisfactory professional, personal and social trajectory.

The purpose of this graduate thesis is to elaborate a didactic proposal with the objective of offering the pupil a ludic, experiential, but at the same time significant learning experience. Likewise, my intention is that this thesis can be brought to practice in the early childhood education classrooms, and that it will be useful for anyone interested in this subject.

keys words: Emotional education, Education preschool, Emotional intelligence, Curriculum, Emotion.

Agradecimientos

En primer lugar, quiero expresar mi agradecimiento a todas aquellas personas que han estado presente en todo momento. Asimismo quiero agradecer a todos los maestros, compañeros, amigos que confiaban en mí y que tenían esperanza de que algún día llegaría hasta aquí. Aquellos que han estado acompañándome durante todos estos años y apoyándome en toda mi trayectoria académica, profesional y, sobre todo, personal. Además, quiero dar las gracias a Jaume Cantalops mi profesor de la infancia y a mi tutor de este trabajo de fin de grado, Xavier Ponseti, por la paciencia y el apoyo de ambos en esta recta final de la carrera.

Finalmente, mi último agradecimiento se lo dedico a mi familia, que han permanecido conmigo en los momentos difíciles y no tan difíciles. En particular, quiero mencionar a mis padres que han creído en mí desde el primer momento, han luchado conmigo para que pueda estar donde estoy ahora y, sobre todo, me han ofrecido su amor incondicional. Si no fuera por ellos, ahora no sería la persona que soy. Estoy eternamente agradecida.

Índice

Abstract	2
Agradecimientos	4
1. Introducción	9
2. Objetivos	11
2.1 Objetivos generales	11
2.2 Objetivos específicos	11
3. Metodología	12
4. Marco teórico	13
4.1 Capítulo 1: Las emociones	13
4.1.1 Antecedentes	13
4.1.2 El concepto de emoción	13
4.1.3 Clasificación de las emociones	16
4.2 Capítulo 2: Educación emocional	24
4.2.1 Educación emocional en el aula de educación infantil	24
4.2.2 Beneficios de las emociones en el desarrollo infantil	30
4.2.3 La educación emocional en el actual currículo de educación infantil.	33
4.3 Capítulo 3: Inteligencia emocional	42
4.3.1 La inteligencia emocional	42
4.3.2 Orígenes sobre la inteligencia emocional	42
4.3.3 Competencias de la inteligencia emocional	44
4.3.4 Importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en el aula de educación infantil.	47

5. Marco empírico	50
5.1 Propuesta didáctica	50
5.2 Contexto y temporalización	51
5.3 Objetivos	53
5.4 Actividades	53
Actividad 0	53
Actividad 1	55
Actividad 2	56
Actividad 3	57
Actividad 4	60
5.5 Metodología	63
5.6 Evaluación	64
5.6.1 Escala de observación	65
5.6.2 Autoevaluación de la propuesta de intervención del docente	66
6. Conclusiones	68
7. Limitaciones de estudio	71
8. Referencias bibliográficas	72
9. Anexos	77

Índice de figuras

1. Siete tipos de emociones a partir de la aportación de Darwin (1873)	14
2. Círculo cromático elaboración de Plutchik (1980)	17
3. Esquema de emociones positivas y negativas a partir de la aportación de Fredrickson (1998)	18
4. Esquema de ejemplos de posibles conductas por una mala gestión de las emociones, según formacarm (2020)	26
5. Características básicas que forman parte de la inteligencia emocional a partir de la aportación de Salovey & Mayer (1990)	42

Índice de tablas

1. Clasificación de la emociones a partir de la aportación de Ekman (1990)	16
2. Las 6 emociones básicas a partir de la aportación de Marina et al	19
3. Objetivos consolidados en E.I mediante la utilización de las emociones según Alzina (2005)	31
4. Contenidos consolidados en E.I mediante la utilización de las emociones según Alzina (2005)	31
5. Programación para llevar a cabo las actividades planteadas	52
6. Tabla para realizar una evaluación utilizando la escala de observación	65
7. Tabla para realizar una autoevaluación del proyecto	66
8. Tabla para realizar una autoevaluación al docente	67

1. Introducción

En este trabajo de fin de grado se hablará sobre las emociones, concretamente en el aula de educación infantil. Las emociones están presentes en nuestro día a día, es decir, que forman parte de nuestra vida, por eso mismo se debe dar la importancia que se merece tanto en el ámbito familiar como en la escuela.

Trabajando dichas emociones, conseguimos que nuestro alumnado desarrolle al máximo todas sus capacidades. A través de ello, el niño adquiere un bienestar emocional que le ayudará a tener éxito en la vida. Por este motivo, es imprescindible que los educadores sean conscientes de la trascendencia que conlleva esta materia. Para que esto se pueda llevar a cabo, es necesario una formación previa por parte del docente antes de ponerlo en práctica en las aulas.

Como se ha comentado anteriormente, no solamente es necesario trabajar las emociones en el sistema educativo, sino también en la sociedad en la que vivimos, es decir, en nuestra vida cotidiana. Por eso las familias juegan un papel indispensable, lo que se pretende es concienciar a la población sobre la importancia que tienen las emociones en la vida y como, gracias a ellas, se puede mejorar la propia calidad de vida y la de los demás. En definitiva, es imprescindible la colaboración de todos.

En relación con la propuesta didáctica, está planteada para efectuarse en los centros educativos. Se pretende demostrar que las actividades pueden ser eficaces en otros centros destinados a la infancia, un buen ejemplo de ello es una ludoteca. Asimismo, hay que motivar a las familias para que tengan interés en dichas actividades y las puedan realizar en el ámbito familiar. Es fundamental ofrecer los recursos necesarios al niño y establecer un clima acorde para elaborar la actividad.

Precisamente, esta propuesta didáctica se centrará en la segunda etapa de educación infantil, aproximadamente entre los 4-6 años de edad. Finalmente, con este trabajo se pretende que nuestros alumnos identifiquen, expresen y aprendan a conocer sus propias emociones y las de los demás, favoreciendo así las relaciones con sus iguales. Al mismo tiempo, el niño estará conectando con el mundo que le rodea y adoptando una actitud positiva ante la vida.

Como cuentan Salguero et al. (2011), si analizamos las emociones detenidamente podemos extraer información relevante de ellas. (Conocer el estado de una persona, sus intenciones, qué piensa, qué quiere o qué siente, entre otros). Por ese motivo, si entendemos nuestras emociones adecuadamente será más fácil poder comprender la de los demás, favoreciendo así la educación socioemocional.

En la primera parte del trabajo nos centraremos en el marco teórico. Se explicará el concepto de emoción, su clasificación, la educación emocional en el aula y en el currículum de educación infantil. Posteriormente se realizará una breve explicación de la inteligencia emocional.

En la segunda parte del trabajo, el marco empírico, llevará a cabo una propuesta didáctica en el aula. Se elaborarán diversas actividades dirigidas a la segunda etapa de educación infantil para conseguir los objetivos planteados.

Por último, se realizará una conclusión donde se expondrá mi opinión personal respecto a este tema, en relación con la información que se ha extraído tanto en la parte teórica como en la práctica.

2. Objetivos

2.1 Objetivos generales

- ❖ Fomentar el desarrollo de la educación emocional, concretamente en alumnos del segundo ciclo de educación infantil.
- ❖ Conocer diversos autores que fueron imprescindibles en la historia de la educación emocional - inteligencia emocional.
- ❖ Diseñar una propuesta didáctica con el fin de trabajar las emociones, gestionándolas adecuadamente.

2.2 Objetivos específicos

- ❖ Aprender a reconocer las emociones básicas, clasificarlas y expresarlas de manera apropiada.
- ❖ Favorecer el pensamiento creativo, crítico y constructivo a través de la educación emocional.
- ❖ Crear una imagen positiva y ajustada de nosotros mismos siendo conscientes de nuestras limitaciones y posibilidades.
- ❖ Desarrollar la capacidad de resolución de conflictos y entablar empatía hacia los demás.

3. Metodología

Para revisar el estado de la cuestión en el marco teórico, se ha realizado una búsqueda y análisis de diferentes fuentes de información como pueden ser en las bases de Google académico, revistas especializadas, libros, materiales didácticos, artículos científicos, etc. Se ha efectuado una recopilación de citas y opiniones de diferentes autores, entre el 10 de octubre de 2019 y el 31 de abril de 2020.

El marco empírico, concretamente la búsqueda de información para llevar a cabo la propuesta didáctica, inició en el mes de enero y finalizó en el mes de abril. Las actividades están compuestas por 5 sesiones, y una complementaria.

Para concluir, se llevará a cabo una observación directa y sistemática para, posteriormente, poder hacer una evaluación.

4. Marco teórico

4.1 Capítulo 1: Las emociones

4.1.1 Antecedentes.

En el ámbito educativo, no se le ha dado demasiada importancia a las emociones a lo largo de la historia. No obtuvieron el reconocimiento que merecían hasta el siglo XX, dónde autores tales como Darwin (1873), Plutchik (1980) Salovey & Mayer, (1990) Goleman (1995), propusieron sus teorías respecto al concepto de emoción y su importancia.

“Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla.” (Wenger, Jones & Jones, 1962) .

4.1.2 El concepto de emoción.

En este apartado, se examinarán brevemente autores de diferentes épocas que hablan sobre el concepto de emoción.

El naturalista Darwin publicó en el año 1873 su obra *“La expresión de las emociones en hombres y animales”*, donde afirma que la expresión de las emociones es algo innato y universal, y que han ido evolucionando a la vez que lo ha hecho la evolución de las especies.

En la misma obra, el autor menciona que una vez que el ser vivo capta una emoción, reaparecen distintas sensaciones en su cuerpo. Darwin define 7 tipos de emociones, las cuales considera como universales e innatas y que podemos ver reflejadas en la figura número 1.

Asimismo, da mucha importancia a que no solo la emoción forma parte del ser humano, sino que también los animales pueden percibir y manifestar diferentes emociones.

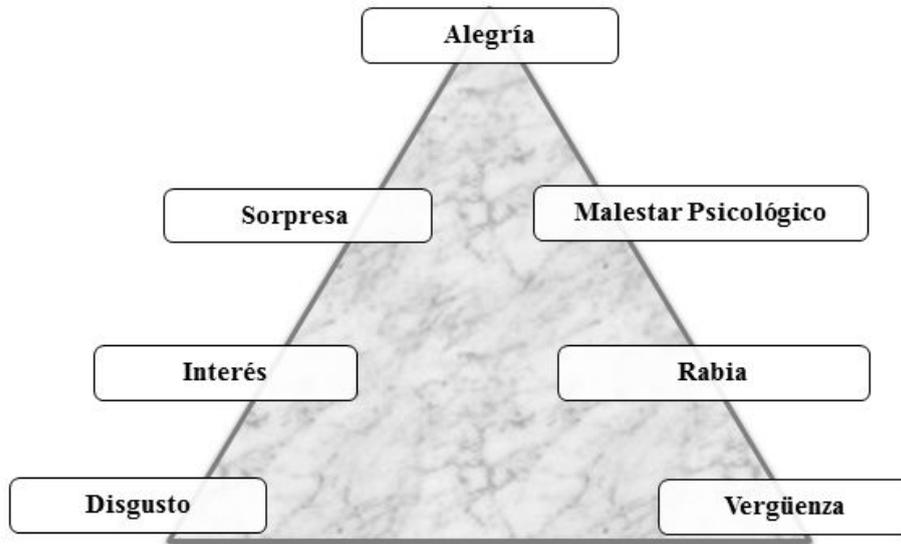


Figura 1. Siete tipos de emociones a partir de la aportación de Darwin (1873). [Fuente: Elaboración propia].

Darwin, desde un enfoque biológico, estudió las emociones tanto en los seres humanos como en los animales. Desde el punto de vista del autor, dependiendo del acontecimiento (desagradable o agradable) que pueda experimentar una persona o un animal, esto se verá reflejado en señales las cuales serán como una vía comunicativa que podremos descifrar a través de su manifestación.

El psicólogo Ekman (1972) defendía la misma teoría que Darwin. Consideraba que las expresiones faciales de las emociones forman parte de la genética del ser vivo, es decir, no había ningún tipo de distinción cultural, raza, género o tradición. También está de acuerdo con Darwin en que esas emociones que percibimos son universales e innatas.

Ekman, en el mismo año, clasificó las emociones básicas y nos menciona que a partir de estas surgen las emociones complejas o secundarias. Posteriormente, en el 1990, definió nuevas emociones básicas y elaboró una descripción de cada una de ellas.

Seguidamente, se mencionan otros autores que tienen diversas teorías con respecto al concepto de emoción:

Sirva de ejemplo, Salovey y Mayer (1990) explican que la emoción es comprendida como una respuesta ante circunstancias vividas de forma interna o externa, que puede desencadenarse en emociones positivas o negativas.

Según Fernández-Abascal & Palmero (1999), en un artículo de la asociación española contra el cáncer señalan que. *“Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación.*

En la década de los años 2000 se observó que hay un interés sobre este tema por parte de la sociedad y nos encontramos con un avance. Los seres humanos toman conciencia sobre ello y se informan a través de artículos, publicaciones científicas, investigaciones realizadas por autores que estudiaron esta área, etc. Y a partir de allí se puede decir que las emociones van adquiriendo protagonismo en la educación, pero por desgracia en la actualidad no se le otorga la relevancia que le pertoca.

En el diccionario de la Real Academia Española (2020) encontramos la siguiente definición de emoción: *“Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.*

Según Mora (2012), las emociones son una respuesta que proviene de nuestro organismo ante estímulos que nos producen placer o displacer. Dichas respuestas se expresan de manera externa e interna, produciendo cambios denominados sentimientos.

Para concluir, todos los autores que explican su teoría sobre el concepto de emoción, defienden que el ser vivo transmite diversas emociones y las gestiona de una determinada manera, ya que cada persona puede experimentar la misma emoción de distinta forma en función de sus experiencias previas, su aprendizaje y su entorno. No obstante, no se debe olvidar que todos los autores dan mucha importancia a las emociones: Cómo gestionarlas, conocerlas, identificarlas y comprenderlas. Opinan que es un aspecto fundamental para la humanidad. Por último, algunos hablan de que la emoción es innata pero otros dan mayor relevancia a que la emoción se va adquiriendo con el paso del tiempo.

4.1.3 Clasificación de las emociones.

Emociones básicas y complejas EKMAN (1990)
--

Ekman (1990) profundizó sobre las emociones y elaboró una descripción más detallada sobre cada una de ellas. Estas se pueden verificar en la tabla 1.

ALEGRÍA	Diversión, euforia, gratificación, contento, sensación de bienestar, seguridad, felicidad, satisfacción, etc.
ENFADO	Furia, indignación, irritabilidad, hostilidad, rencor, etc.
MIEDO	Inquietud, temor, preocupación, incertidumbre, anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, nerviosismo, inseguridad etc.
ASCO	Disgusto, antipatía.
SORPRESA	Sobresalto, admiración, desconcierto, etc.
TRISTEZA	Pena, soledad, pesimismo, desconsuelo, desesperación, etc.
DESPRECIO	Expresión parecida al asco.

Tabla 1. Clasificación de la emociones a partir de la aportación de Ekman (1990). [Fuente: Elaboración propia]

Ekman decía que las emociones primarias tenían un carácter universal. Como podemos observar en la tabla se distingue entre emociones tanto positivas como negativas. No obstante, existen otros tipos de emociones que vamos adquiriendo mediante el entorno cultural.

Así mismo, Plutchik (1980), elaboró un sistema basado en un círculo cromático donde cada emoción, tanto básicas como complejas, se combinan entre ellas haciendo que surjan otro tipo de emociones diferentes, todas ellas representadas por un color predeterminado. A este círculo lo bautizó como rueda de las emociones, la cual se muestra en la figura número 2.

Podemos ver por ejemplo, que la alegría y la confianza podrían combinarse y crearían el amor, la sorpresa con el miedo pueden crear la decepción. En definitiva en la rueda de las

emociones nos encontramos con tres grados de intensidad, donde cada intensidad se refleja con un color más intenso.

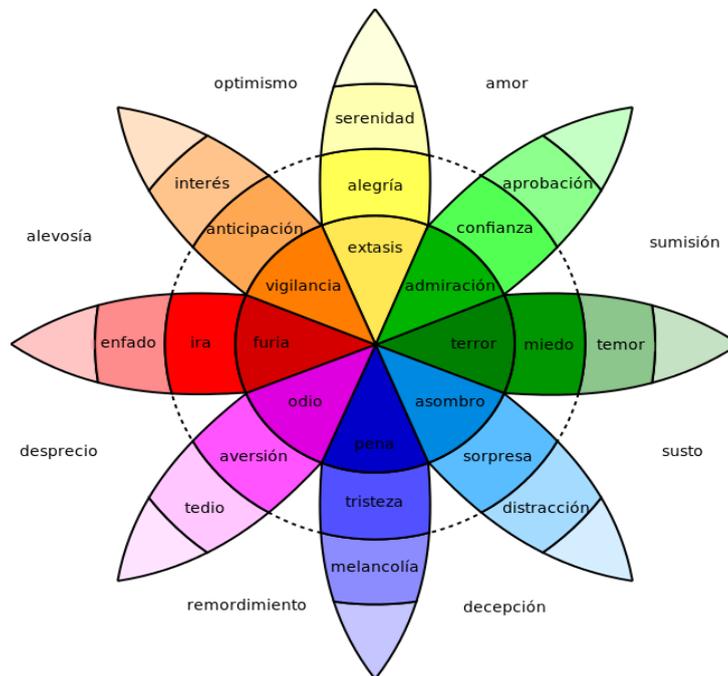


Figura 2. Círculo cromático elaboración de Plutchik (1980).

Fredrickson (1998) clasifica las emociones en positivas y negativas dependiendo de la sensación que el ser humano percibe en cada emoción. En la figura 3, se observa un esquema sobre los dos tipos de emociones. Un ejemplo puede ser, que las emociones negativas producen angustia, en cambio, las positivas ofrecen sensación de felicidad o conformidad.

El autor menciona que todas las emociones son válidas, no existen emociones malas o buenas. No obstante, hay que tener en cuenta que las emociones malas pueden afectar a una persona si las retiene y no las manifiesta, haciendo que pueda perjudicar en su vida a largo plazo. Es por ello que da hincapié a que las personas deben identificarlas y gestionarlas de manera idónea.



Figura 3. Esquema de emociones positivas y negativas a partir de la aportación de Fredrickson (1998).

[Fuente: Elaboración propia]

A continuación, otros autores relevantes tales como Marina & López (1999), Fernández-Abascal, Martín & Domínguez (2001), Greenberg (2000) describen las siguientes emociones:

La felicidad	<p>La felicidad consiste en un estado emocional agradable o de placer que se caracteriza por sentimientos de bienestar, gratitud, alegría, bonanzas entre otros. Esta emoción promueve la aparición de conductas altruistas o empáticas.</p> <p>Las personas que muestran dicha emoción a menudo son más propensas a:</p> <ul style="list-style-type: none">• Solucionar conflictos.• Ser más pacientes ante las adversidades.• Disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.• Ser creativo.• Rendir académicamente.• Ser Sociable
---------------------	---

La sorpresa	<p>La sorpresa es un estado emocional muy breve y concreto. Es un tipo de emoción que hace que el ser humano reaccione de manera sorprendente por algo inesperado o extraño. Este tipo de emoción puede ser neutral, agradable o desagradable.</p>
--------------------	--

El miedo	<p>El miedo es un tipo de emoción que está caracterizada por provocar comportamientos de supervivencia. Cuando sentimos miedo utilizamos mecanismos de defensa para prevenir ante algún peligro.</p> <p>El miedo nos puede producir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Preocupación• Malestar• Inseguridad• Ansiedad• Estrés <p>El miedo es una de las emociones más intensas y desagradables que existen.</p>
-----------------	--

La ira	<p>Es una emoción básica que desencadena situaciones desagradables y produce al individuo situaciones de frustración o sentimientos de irritación.</p> <p>La ira puede provenir de situaciones que consideramos injustas o que puedan atentar a nuestros valores morales, derechos o a la libertad del ciudadano.</p> <p>Los síntomas que manifiesta una persona con ira son, entre otros:</p> <ul style="list-style-type: none">• Enfado• Mal humor• Odio• Rencor• Rabia• Decepción• Furia
---------------	---

<p>La tristeza</p>	<p>Es un estado emocional que produce dolor, sufrimiento o displacer, lo que puede afectar al estado de ánimo. Eso hace que el individuo experimente sensaciones desagradables.</p> <p>Puede haber diversos grados de intensidad dependiendo de la tristeza de la persona.</p> <p>Los síntomas que se pueden experimentar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Depresión ● Añoranza ● Melancolía ● Rechazo
---------------------------	---

<p>El asco</p>	<p>Es una emoción negativa que produce sensación de repulsión. Puede originarse por un sabor repugnante, ver algo desagradable o percibir un olor asqueroso.</p>
-----------------------	--

Tabla 2. Las 6 emociones básicas a partir de la aportación de Marina et al. [Fuente: Elaboración propia]

Funciones de las emociones

Alzina (2009) nos menciona que las emociones disponen de funciones principales, es decir, cada emoción puede desempeñar estas funciones. A continuación se explica cada una de ellas:

- ❖ **Función adaptativa:** En esta función las emociones se centran en preparar al organismo para que pueda efectuarse las pautas idóneas, con el fin de poder adaptarse a su entorno.
- ❖ **Función de motivación:** La emoción va unida con la motivación lo cual se debe a que aporta energía suficiente a una conducta motivadora, en otras palabras, la emoción es el facilitador en la aparición de conductas motivadoras. No obstante, toda conducta motivadora produce una reacción emocional.
- ❖ **Función de información:** Mediante el lenguaje no verbal, como pueden ser los gestos, miradas o posturas, entre otros, podemos transmitir una determinada información. Esta puede ser de dos tipos: El primero sería “¿Cómo me siento como persona?” y el segundo “¿Cómo transmitir mis propias emociones hacia los demás?”.
- ❖ **Función social:** La última función. Se basa en que la expresión corporal aporta una determinada emoción y eso ayuda a que nuestro alrededor pueda identificar la conducta que tiene esa persona en concreto. Un ejemplo de ello es, si una persona habitualmente sonríe, será más propensa a ser una persona extrovertida.

Para finalizar, se explicarán las emociones clasificadas según diversos autores tales como Fernández-Abascal, Martín & Domínguez (2001). Ellos distinguen las emociones en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras.

- **Emociones primarias:** Estas emociones se caracterizan por ser las principales, es decir, que forman parte de los humanos o de su respectiva etnia. Mediante el paso del tiempo a través de la escuela y la familia el individuo adquiere mayor aprendizaje de las emociones básicas.

- **Emociones Secundarias:** Se desarrollan a partir de las emociones básicas. A veces surgen de la combinación entre dos o más emociones primarias. Suelen ser más complejas y requieren de cierto nivel de cognición para poderse llevar a cabo. Algunos ejemplos serían la culpa, vergüenza, arrogancia, etc.
- **Emociones negativas:** Se trata de sentimientos desagradables. En ocasiones son una advertencia para prepararnos ante una amenaza o peligro. También puede ser considerado como una herramienta de afrontamiento para lidiar situaciones desagradables. Ejemplo de ellas serían la ira, enfado, miedo...
- **Emociones positivas:** Hace referencia a sentimientos agradables. Éstas emociones aparecen en el momento en que uno está experimentando una sensación de bienestar y eso puede ocurrir al presenciar una situación agradable.
- **Emociones neutras:** Para finalizar, nos podemos encontrar con las emociones neutras, eso quiere decir, que las emociones no pertenecen ni a las positivas ni a las negativas, como pueda ser la sorpresa. Dependiendo de la situación que está viviendo el individuo, su reacción puede ser tanto agradable como desagradable.

4.2 Capítulo 2: Educación emocional

4.2.1 Educación emocional en el aula de educación infantil.

En este apartado se hablará sobre la educación emocional, que consiste en un método educativo con el propósito de enseñar al alumnado a aprender las emociones y sus derivaciones en profundidad. Una vez comprendidas, el individuo podrá utilizarlas de manera adecuada en su vida cotidiana.

A continuación, podemos encontrar la definición de diversos autores reconocidos que trabajan en el ámbito de la educación emocional:

Bisquerra (2000) la define como:

“La educación emocional es un 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 ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

Según Alzina (2005) en la revista interuniversitaria de formación del profesorado nos comenta que: *“La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que se lleva a la práctica a través de programas secuenciados que se inician en la educación infantil, siguen a través de primaria y secundaria, y se prolongan en la vida adulta. Ejemplos de estos programas son los de López (2003), Renom (2003), Pascual & Cuadrado (2001), Güell & Muñoz (2003), etc.”.*

En relación con esta explicación, entendemos que la educación emocional es una herramienta fundamental para la sociedad y, sobre todo, para los más pequeños que requieren una formación básica y permanente, para poder adquirir un aprendizaje significativo.

Es imprescindible ofrecer a los alumnos propuestas dinámicas, por ello es necesario que figure la educación emocional en los marcos curriculares como uno de los contenidos principales en la educación.

Por ejemplo, Leonardi (2015), define que la educación emocional o socioemocional son aspectos fundamentales en la educación, sobre todo en la infancia. Debe ser un proceso educativo, evolutivo, continuo y permanente, consiguiendo así que la persona sea competentemente emocional para lograr tener éxito en su vida.

Otro ejemplo, relevante es el de Vivas, Gallego & González (2007), que comentan que las emociones, tanto negativas como positivas, no deben ser suprimidas en ningún momento ya que eso puede afectarnos en nuestro interior. Es por ello que es imprescindible aprender a controlarlas y regularlas para que la persona puede afrontar cualquier situación que se le presente en su vida.

Esta afirmación ejemplifica la importancia que tiene aprender a identificar las emociones de manera idónea. Si no hay una formación previa para poder manejarlas, gestionarlas y controlarlas puede afectarnos a corto o a largo plazo, ya que tomaremos decisiones erróneas cuando nos encontremos con algún tipo de adversidad en nuestra vida cotidiana.

En la figura 4, se mencionan algunos ejemplos negativos que se pueden obtener si se utiliza inadecuadamente las emociones.

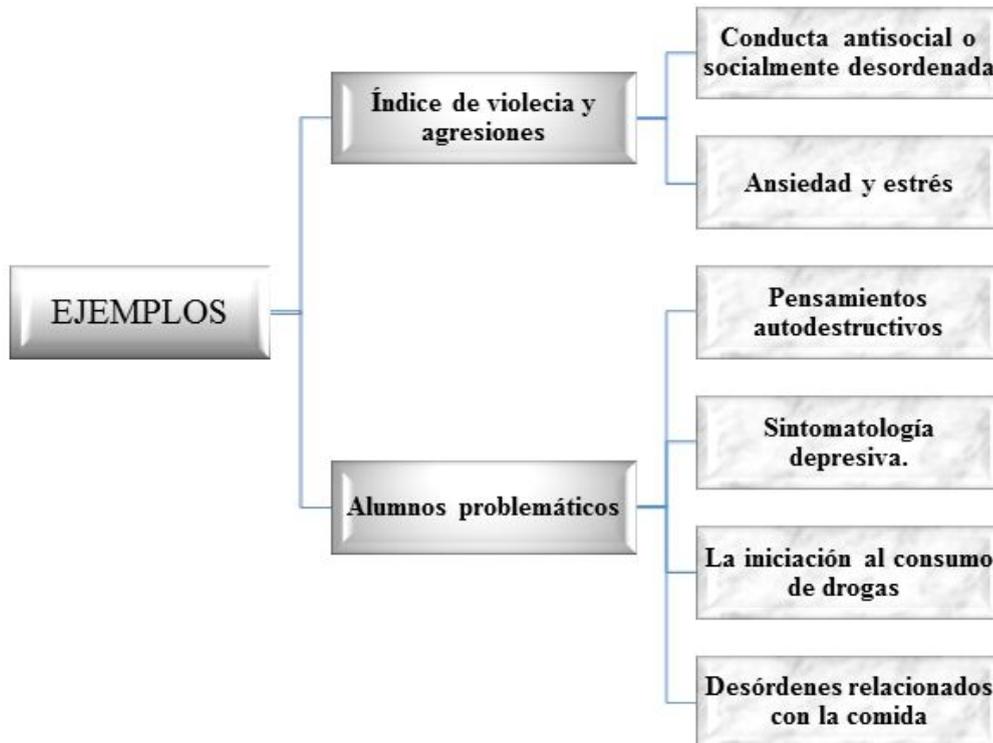


Figura 4. Esquema de ejemplos de posibles conductas por una mala gestión de las emociones, según formacarm (2020). [Fuente: Elaboración propia]

Según Fonagy (2004), el primer vínculo afectivo-emocional que tenemos es con las personas que permanecen en nuestros primeros años de vida, dando respuestas a nuestras necesidades emocionales. De esta manera se consigue que el niño favorezca su desarrollo emocional, puesto que, no se nace gestionando las emociones sino que es en el transcurso de la vida que se va aprendiendo a manejarlas.

Tal y como explica Fonagy, la persona más cercana es aquella que te cuida habitualmente. Normalmente la primera figura de identificación para los más pequeños son las familias. Por ese motivo, los padres deben responder a las necesidades básicas del niño y proporcionarle el cariño y el amor que necesita.

Así pues, no solo la escuela debe enseñar a los alumnos a identificar sus propias emociones, sino que, desde sus casas deben comenzar a introducir este tema para que el pequeño se vaya familiarizando. La escuela sería la segunda figura del alumno, por eso mismo, es necesario que la escuela y la familia estén unidas para ofrecer al alumno un aprendizaje óptimo. La

siguiente frase define brevemente este párrafo *“La escuela es mi segunda casa pero mi casa es mi primera escuela”*.

Posteriormente, se explicará una serie de pautas que puede realizar el adulto tanto en el ámbito educativo como en el hogar para establecer una buena relación con el niño. Según Cassa (2011):

- Es imprescindible que el adulto permita al niño expresarse y que experimente sus propias emociones libremente, sin ningún tipo de restricciones. Al mismo tiempo el adulto debe ayudar al alumno a gestionar las emociones correctamente.
- Es imprescindible no suprimir las emociones negativas, son igual de necesarias que las positivas, para lograr unas competencias emocionales adecuadas.
- Es conveniente hablar de las emociones de manera natural, es decir no debemos de tener ningún pudor, sino mostrarnos tal cual nos sentimos.
- Es fundamental reconocer tus propias emociones para luego entender las de los demás. Así mismo respetarlas y valorarlas como tal.
- Es necesario que la persona adulta recuerde al niño que aún expresando sentimientos negativos siempre estará allí para apoyarlo.

A continuación nos centraremos en la formación que debe tener el educador para explicar la educación emocional, sobre todo nos basaremos en la segunda etapa de educación infantil. El educador requiere de una formación previa, debe tener un bagaje sólido, sobre todo en el tema de “las emociones” y tener las competencias necesarias para poder llevarlas a cabo. El maestro, mediante sus conocimientos, puede elaborar actividades apropiadas a la edad del niño, sobre todo respetando el ritmo evolutivo de este y sus propios intereses.

La escuela debe ofrecer una buena formación. Asimismo el educador debe tener entusiasmo en el tema, para así, él mismo formarse por su cuenta. Para ilustrar mejor, el hecho de hacer formaciones, investigar fuentes fiables por internet o ir a congresos entre otros, con el propósito de conocer perfectamente esta materia para poderlo poner en práctica. Es fundamental que el profesor adquiera un aprendizaje adecuado. Como se ha comentado anteriormente, es imprescindible que disponga de un cierto interés y motivación.

El maestro debe incluir en su programación “trabajar las emociones”, ya que es un contenido básico como las matemáticas. Por ese motivo debe formar parte en todas las escuelas, ya que en el currículum son esenciales, sobretodo en la enseñanza de educación infantil. El maestro debe introducir el tema de manera divertida y lúdica, proporcionando actividades atractivas que aporten interés en su aprendizaje.

La mejor manera de llevarlo a práctica es jugando, con el fin de consolidar ese aprendizaje. Por otro lado, es fundamental ofrecer un ambiente agradable, seguro y confortable para efectuar las actividades planteadas por parte del maestro. Por último se destaca que el educador puede ofrecer herramientas necesarias para que los padres puedan realizar actividades con sus hijos en el hogar.

Coincidimos con Bisquerra et al. (2012), que adquirir una buena educación emocional puede ser un pilar esencial en nuestra trayectoria de vida, pero no sólo precisamos de ella, sino que va ligada de unos valores o, dicho de otra manera, de unos principios éticos y morales. El rol del maestro es indispensable, ya que debe dar un buen ejemplo a sus alumnos, por ello es necesario disponer de una buena actitud, un comportamiento y un estado emocional adecuado, al mismo tiempo ofrecer al alumno a fomentar aspectos relevantes como pueden ser: La comunicación verbal y no verbal, utilizar un lenguaje correspondiente a la emoción que uno siente, en definitiva, identificar las emociones propias y la de los demás. Trabajando todos estos ámbitos conseguimos que los niños estén capacitados en el área emocional.

Como se ha dicho anteriormente el profesorado debe poseer un vocabulario adecuado para poder describir las diferentes emociones que él siente y que sienten las demás personas.

Brevemente, autores tales como García Torres (1983) desvelan algunas claves para ayudar al niño a construir un buen concepto de sí mismo dentro de la escuela:

1. Que los profesores sean un ejemplo a seguir para los alumnos.
2. Ayudarles a ser realistas en sus objetivos, sus limitaciones y en la evaluación que hacen de ellos mismos (autocrítica). Además necesitan ser personas que desarrollen un pensamiento crítico constructivo. Si los objetivos o la evaluación son inalcanzables suelen originar sentimientos de frustración, tendencia al fracaso o irritación.
3. El niño deberá aprender a controlar y gestionar su comportamiento. Para poder interactuar con las demás personas que se encuentran en su entorno.
4. Enseñar al alumno a recibir gratificaciones y elogiar a los demás cuando sea imprescindible.

Se finaliza este tema haciendo referencia a la alfabetización emocional, la cual trata de un proceso de enseñanza y aprendizaje, con el propósito de educar emocionalmente al alumnado para que pueda adquirir las nociones básicas sobre las emociones y los sentimientos, y las pueda aplicar en su día a día.

Según Goleman (1996), la alfabetización emocional desde las escuelas tendría los siguientes objetivos:

1. Detectar alumnos con necesidades educativas especiales, incluyendo aquellos con carencias en el área emocional para ofrecerles un método de enseñanza-aprendizaje adaptado a estas características especiales.
2. Ayudar a los niños a identificar sus emociones y a reconocerlas en otros niños y adultos.
3. Ayudar a gestionar y modular las diferentes emociones que surjan.

4. Ayudar a los niños a tener una visión positiva del mundo, una actitud proactiva y una buena tolerancia a la frustración.

5. Enseñar a los niños a manejar los conflictos interpersonales y a prevenirlos.

4.2.2 Beneficios de las emociones en el desarrollo infantil.

Las emociones tienen un amplio abanico de beneficios que ayudan al alumnado a potenciar todas sus habilidades sociales, cognitivas, afectivas, etc. En este apartado nos centraremos en las ventajas que proporciona las emociones a los niños y sus consecuencias una vez trabajadas, como puedan ser:

- ❖ Mejora el rendimiento académico
- ❖ Mejora la comunicación
- ❖ Mejora la autoestima
- ❖ Mejora la conducta social
- ❖ Aumento de la tolerancia
- ❖ Disminución de ansiedad
- ❖ Disminución de conflictos
- ❖ Aprender a tomar decisiones
- ❖ Ser más felices
- ❖ Solucionar conflictos
- ❖ Prevenir conflictos.

Según Alzina (2005), podemos adquirir ciertos beneficios a través de la utilización de las emociones. Se puede visualizar en las tablas 2 y 3.

LOS OBJETIVOS	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar las emociones de los demás
	<ul style="list-style-type: none"> ● Fomentar la habilidad de regular las propias emociones
	<ul style="list-style-type: none"> ● Gestionar y controlar las emociones negativas
	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar la habilidad de automotivarse
	<ul style="list-style-type: none"> ● Favorecer la habilidad para generar emociones positivas
	<ul style="list-style-type: none"> ● Adoptar una actitud positiva ante la vida

Tabla 3. Objetivos consolidados en E.I mediante la utilización de las emociones según Alzina (2005).

[Fuente: Elaboración propia]

LOS CONTENIDOS	
El marco conceptual de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> ● Concepto de emoción. ● Tipos de emociones (Básicas, positivas, negativas y ambiguas). ● Emociones principales (Alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa...) ● Características de las emociones. ● Estrategias de regulación (Resolución de conflictos, afrontamiento, gestión del control...).
Conciencia emocional	<p>Se trata de tener consciencia de las emociones que sentimos en nuestro interior y las emociones de las demás personas. Esto se puede lograr utilizando la auto observación y una observación directa en el comportamiento de los individuos que nos rodean en nuestro entorno.</p> <p>Para poder hacer esta auto observación es necesario disponer de una alfabetización emocional y lograr reconocer la complejidad de las emociones, empleando el lenguaje necesario para identificar y reconocer nuestras emociones y las de los demás.</p>

La regulación de las emociones	<p>La autorregulación es una herramienta indispensable en las emociones. Gracias a ella se pueden utilizar mecanismos para sobrellevar las emociones razonablemente.</p> <p>Algunas técnicas que se pueden realizar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El diálogo. ❖ Técnicas de relajación (meditación, respiración...). ❖ Autoafirmaciones positivas. ❖ Actividades centradas en trabajar las emociones.
La motivación	<p>La motivación surge de la emoción. Mediante la fusión de ambos se consigue el concepto de auto motivación.</p>
Las habilidades socio-emocionales	<p>Consiste en la posibilidad de favorecer las relaciones interpersonales. La capacidad de empatía y la escucha es la vía para ser personas con conductas prosociales.</p>
Las relaciones entre emoción y bienestar subjetivo	<p>En este apartado hay una estrecha unión entre la emoción y el bienestar subjetivo. Con el bienestar subjetivo se puede hacer una autoevaluación sobre el estado de ánimo de una persona.</p> <p>Dependiendo de la emoción que ésta experimente en ese instante, podrá saber en qué estado de ánimo se encuentra y cómo transcurre su vida dependiendo de sus acciones.</p>
El concepto de fluir	<p>Se trata de aprender a fluir en nuestras acciones como puede ser en el trabajo, en las relaciones sociales o en el estudio, con el fin de conseguir un bienestar óptimo.</p>
Las aplicaciones de la educación emocional	<p>Consiste en un conjunto de habilidades emocionales que nos beneficia en cualquier situación de nuestra vida.</p> <p>Ejemplo: Toma de decisiones, prevención de consumo, resolución de conflictos, comunicación efectiva o afectiva entre otros.</p>

Tabla 4. Contenidos consolidados en E.I mediante la utilización de las emociones según Alzina (2005).

[Fuente: Elaboración propia]

4.2.3 La educación emocional en el actual currículo de educación infantil.

Es imprescindible disponer del currículum, el cual se trata de un documento donde se da constancia de las competencias necesarias que debe obtener el alumnado de educación infantil (EI) en todo su proceso de enseñanza y aprendizaje con el fin de fomentar su desarrollo integral. A continuación se menciona el Anexo del Decreto 71/2008 del 27 de Junio, el cual se basa concretamente en las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de educación infantil.

- **Área de conocimiento y autonomía personal**

Introducción:

Esta área de conocimiento y de autonomía personal se refiere, de forma conjunta, a la construcción evolutiva de su propia identidad. En otras palabras, una imagen ajustada de sí mismo y la madurez emocional que va asumiendo paulatinamente. No debemos de olvidar los vínculos afectivos que va consiguiendo el niño hacia las demás personas.

En este proceso de construcción personal, es fundamental las interacciones del alumnado con el medio físico, natural y social, el desarrollo emocional y la conciencia de sus propias posibilidades y limitaciones, para poder alcanzar un desarrollo pleno y óptimo.

Es importante remarcar que se ha de atender la afectividad, la expresión y la regulación de las emociones para que los niños puedan identificarlas, gestionarlas, manifestarlas y, por último, regularlas. Para terminar utilizaremos el juego, que es una actividad privilegiada que integra la acción con las emociones.

Podemos, de esta manera, condensar lo dicho hasta aquí, mencionando los objetivos y contenidos que extraemos de esta área.

Objetivos

- Incrementar progresivamente la conciencia de sí mismo y formarse una imagen ajustada y positiva a través del movimiento, del juego y de la interacción con los demás.

- Conocer y representar el propio cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo sus posibilidades de acción y de expresión, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos, movimientos, el tono, la postura en función del objeto y de la acción efectuada.

- Identificar gradualmente las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima, autonomía personal y disfrutando de los propios descubrimientos y conquistas.

- Identificar y aceptar los propios sentimientos, emociones, necesidades, vivencias o preferencias y ser cada vez más capaces de expresarlos, regularlos y comunicarlos a los demás.

- Identificar y respetar las características, diferencias, sentimientos, emociones, necesidades o preferencias de los demás, valorándolos y rechazando las actitudes discriminatorias.

- Adquirir progresivamente seguridad emocional y afectiva para establecer vínculos personales de afecto en la vida del grupo.

- Adecuar progresivamente el propio comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda, colaboración y responsabilidad, evitando comportamientos de sumisión o dominio.

Contenidos

Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.

- El cuerpo humano. Exploración, identificación progresiva de aceptación y conciencia de las características y funciones del propio cuerpo, de las propias sensaciones, percepciones y necesidades.

- Aceptación y valoración ajustada positiva de sí mismo y de las propias posibilidades, limitaciones y esforzándose por vencer las dificultades.

- Reconocimiento de la identidad y características de los demás, aceptándolas, valorándolas positivamente. Respetando las diferencias personales, físicas, sociales, culturales y rechazando las actitudes discriminatorias.

- Identificación, comprensión y expresión de los propios sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses, respetando también los demás. Control progresivo de los sentimientos, emociones y superación de temores.

- Demostración de afecto a otros niños y adultos, valorando sus demostraciones de afecto y respondiendo con actitud positiva.

Bloque 2. Juego y movimiento

- Control postural: El cuerpo y el movimiento, progresivo control del tono del equilibrio, de la respiración, adaptación del tono y de la postura a las características del objeto del otro y de la acción y la situación.

- Exploración y toma de conciencia de las propias posibilidades y limitaciones perceptivas motrices y expresivas, mostrando confianza en las propias posibilidades de acción. Simulación de roles diferenciados y de estados de ánimo diversos en situaciones de juego. Iniciativa en la acción y en los nuevos aprendizajes, manteniendo una actitud de superación en las dificultades.

- Valoración y respeto por las posibilidades y limitaciones perceptivas, motrices y expresivas de los demás.

Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana

- Reconocimiento y aceptación del error como parte del proceso de aprendizaje y esfuerzo para vencer las dificultades superables, planificando acciones para superarlas y comprobando los propios aprendizajes.

- **Área de conocimiento del entorno**

Introducción:

En esta área de conocimiento del entorno, se pretende favorecer los procesos de descubrimiento y representación de los diferentes contextos que componen el entorno infantil. Las interacciones que los niños establecen con los elementos del medio, producen situaciones privilegiadas que los hacen crecer, aumentar sus conocimientos sobre el mundo que les rodea y desarrollar habilidades de destrezas y nuevas competencias.

La vida escolar hace que se fomenten las relaciones interpersonales, generando vínculos y desarrollando actitudes como la confianza, la empatía y la amistad que constituyen aspectos indispensables para la socialización. En este contexto hay que señalar la importancia de la expresión y comunicación de las vivencias, necesidades, sentimientos, ideas, opiniones de nosotros mismos y de los demás.

Llegados a este punto se explicará los diferentes objetivos y contenidos que se componen en esta área.

Objetivos

- Observar y explorar de forma activa estímulos sensoriales y el propio entorno. Identificar los principales elementos mostrando interés por su conocimiento, formulando preguntas y generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos.

- Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social aceptadas colectivamente y ajustando la propia conducta.

- Participar activamente en la preparación y realización de las actividades que se proponen en el entorno escolar y, progresivamente, en la toma de decisiones de carácter grupal (conversaciones, asambleas, negociaciones, votaciones, turnos de palabra, pequeños debates ...), colaborando en el mantenimiento y cuidado de los objetos y espacios colectivos.

Contenidos

Bloque 1. Medio físico: Elementos, relaciones y medida

- Actuación sobre los objetos provocando reacciones, cambios y transformaciones, observando, verbalizando los resultados y las emociones vividas.

Bloque 3. Cultura y vida en sociedad

- La familia y la escuela como primeros grupos sociales de pertenencia: Identificación de los elementos, características, funcionamiento y hábitos.

- Establecimiento y valoración de vínculos de relación interpersonal con los miembros de grupos sociales a que pertenece, mostrando interés y disposición favorable para establecer relaciones respetuosas, afectivas y recíprocas con niños y niñas de otras culturas. En condiciones de igualdad y con una actitud de aceptación de las diferencias.

- Interés y respeto por la diversidad cultural, de sexos, lenguas, etnias, roles, profesiones, tareas, cargos, edades de las personas.

- Aceptación, respeto e incorporación progresiva de las pautas de comportamiento que rigen la convivencia, utilizando de forma contextualizada. Discriminación de comportamientos y actitudes inadecuados en los diversos grupos a los que pertenece . Disposición para compartir y resolver conflictos cotidianos a través del diálogo de forma progresivamente autónoma,

atendiendo especialmente a la relación equilibrada entre niños y niñas, defendiendo los propios derechos y opiniones con actitud progresiva de respeto hacia las distintas opiniones.

- **Área de lenguajes: Comunicación y representación**

Introducción:

En esta área de conocimiento y representación, se tratan las diferentes formas de comunicación (tanto verbal como no verbal) y su representación. Dichos aspectos tienen una estrecha relación entre el mundo exterior y el interior, ya que son instrumentos que hacen posible la representación de la realidad, la expresión de los pensamientos, necesidades, sentimientos, vivencias y las interacciones con los demás.

Por otro lado, el lenguaje corporal se vincula con el uso del cuerpo, con una intención comunicativa y representativa. Las primeras intenciones comunicativas se dan a través del gesto, la mirada, el llanto y la risa.

Por otra parte, el lenguaje oral es el instrumento por excelencia de aprendizaje, de regulación de la propia conducta y de manifestación de vivencias, sentimientos, ideas, emociones, necesidades, etc.

La verbalización, la explicación en voz alta de lo que están aprendiendo, de lo que piensan y sienten, es una herramienta imprescindible para configurar la identidad personal. Otro aspecto a considerar es que es necesario el desarrollo de actitudes positivas y de respeto hacia la lengua catalana y otras lenguas.

Respecto a la literatura, ésta juega un papel dinamizador. Los cuentos, explicados por el adulto o el niño, de tradición cultural de nuestra comunidad o de otros lugares del mundo. Las canciones tienen un fuerte componente lúdico e introducen a los niños en mundos mágicos, potenciando así su imaginación.

Si nos referimos al lenguaje artístico, éste hace referencia a la educación emocional y la educación plástica. Son, además, instrumentos de relación, regulación, comunicación e

intercambio. Se trata de la herramienta más potente para expresar y gestionar las propias emociones.

Objetivos

- Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje, placer y expresión. Valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
- Expresar emociones, necesidades, sentimientos, deseos, ideas y fantasías mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación. Sirviéndose de forma progresiva del gesto, el movimiento, palabras, imágenes, sonidos.
- Comprender, reproducir y recrear algunos textos orales, literarios y de tradición cultural, mostrando actitudes de valoración, placer e interés hacia ellos.
- Utilizar el lenguaje artístico como instrumento de expresión personal y de representación de experiencias y de situaciones reales o imaginarias. Mostrando una actitud de curiosidad hacia la manipulación sensorial de objetos y la experimentación con diversas técnicas.
- Interesarse, apreciar y respetar las producciones artísticas propias y las de sus compañeros.

Contenidos

Bloque 1. Lenguaje verbal

- Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para relacionarse, evocar y relatar hechos. Explorar conocimientos, expresar y comunicar ideas, opiniones, necesidades, sentimientos, intereses y vivencias para ayudarse en la regulación de la propia conducta y de la de los demás.

Aproximación a la lengua escrita:

- Aproximación y valoración de la utilidad de la lengua escrita como medio de comunicación, información y placer, mostrando interés por explorar sus elementos y utilizando el vocabulario específico para referirse a los elementos básicos que configuran el texto escrito: Título, portada, ilustración, palabra.
- Observación, manipulación y uso gradualmente autónomo, de diferentes soportes de la lengua escrita: Libros, revistas, periódicos, carteles, etiquetas, medios audiovisuales e informáticos. Como herramientas de aproximación a las características del lenguaje escrito y utilizando de forma progresivamente ajustada la información proporcionada.
- Iniciación al uso de la escritura y la lectura con fines reales, funcionales, prácticas y significativas, mediante diversas tipologías textuales sencillas y según la madurez de cada niño, mostrando interés y disposición para el uso de convenciones del sistema de la lengua escrita (linealidad, orientación, organización del espacio, trazo ...), mostrando gusto e interés por la producción de mensajes con trazo cada vez más preciso y legible.

Aproximación a la literatura:

- Los textos: Escucha y comprensión de textos de tipologías diversas, tradicionales y contemporáneos (cuentos, relatos, leyendas, poesías, rimas o adivinanzas, dichos, refranes, trabalenguas ...) como fuente de placer y de aprendizaje, mostrando interés por hacerlo.
- Interés por compartir interpretaciones, sensaciones y emociones provocadas por las producciones literarias.
- Dramatización de textos literarios sencillos, mostrando interés y placer por expresarse con la ayuda de recursos extralingüísticos.

Bloque 2. Lenguaje audiovisual y tecnologías de la información y la comunicación.

- Aproximación e interés por la interpretación de mensajes, textos y relatos orales producidos por medios audiovisuales producciones audiovisuales: (Películas, dibujos animados, videojuegos, CD ROM, juegos de ordenador), distinguiendo progresivamente entre la realidad y la representación, valorando de forma cada vez más crítica sus contenidos y su estética.

Bloque 3. Lenguaje artístico

- Expresión y comunicación de hechos, sentimientos, emociones, vivencias y fantasías a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales y técnica. Con una actitud de curiosidad, iniciativa e interés mostrando gusto, y respeto por las producciones propias y las de los demás.

- Exploración de las posibilidades sonoras de la propia voz y de la de los compañeros, del propio cuerpo, de objetos cotidianos y de instrumentos musicales. Uso de sonidos para la interpretación y creación musical.

Bloque 4. Lenguaje corporal

- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación de sentimientos, emociones, estados de ánimo y necesidades, mostrando confianza en las propias posibilidades expresivas.

- Representación espontánea de personajes, hechos y situaciones en juegos simbólicos. Participación en actividades de dramatización, danzas, y otros juegos de expresión corporal (juegos individuales, grupales, juego libre y juego reglado).

4.3 Capítulo 3: Inteligencia emocional

4.3.1 La inteligencia emocional.

En este apartado se definirá el concepto de inteligencia emocional (IE) y se hará hincapié en cómo ésta influye en las emociones de los seres humanos. Weisinger (1988) la describe de forma breve y concisa: Manejando la inteligencia emocional de manera apropiada llegaremos a ser personas inteligentemente emocionales.

4.3.2 Orígenes sobre la inteligencia emocional.

Darwin (1873) fue el primero que empezó a utilizar el concepto de inteligencia emocional señalando en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación. En otras palabras, si no se utilizan las emociones que experimentamos y expresamos, el ser vivo no podría subsistir.

Por otra parte autores tales como Salovey & Mayer (1990) defienden que la inteligencia emocional consiste en la capacidad de utilizar las emociones y los sentimientos. Haciendo uso de ellos, la persona podrá encaminar de determinada manera sus propias acciones y sus pensamientos.

Estos autores diferencian 4 características que se componen en la IE.



Figura 5. Características básicas que forman parte de la inteligencia emocional a partir de la aportación de Salovey & Mayer (1990). [Fuente: Elaboración propia]

Por otra parte, Goleman fue evolucionando su concepto sobre la inteligencia emocional con el paso de los años. En 1995 la define como un conjunto de competencias emocionales que influyen en el comportamiento del individuo manifestando diversas reacciones, según su estado emocional. Ese mismo año, añade: *“Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”*.

Más tarde, en 1998, reformula esta definición de la siguiente manera: *“Capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”*.

Para Mayer & Salovey (1997), el concepto de inteligencia emocional consiste en la habilidad de identificar, regular y experimentar las emociones de uno mismo y de los demás, fomentando así un crecimiento emocional. Para ello, se debe dar relevancia o cabida a las competencias emocionales tales como la asimilación, la percepción, la regulación y la comprensión.

Según Mayer & Salovey consideran que la IE es una habilidad que nos permite analizar y controlar nuestras emociones y las de los demás, favoreciendo así el desarrollo emocional e intelectual. Es imprescindible manejar las competencias básicas (la percepción, asimilación, comprensión y regulación) para poder trabajar satisfactoriamente la IE.

Según Shapiro (1997), para comprender la inteligencia emocional es necesario profundizar en ella, conociendo sus cualidades emocionales como herramientas indispensables para lograr una vida placentera. Sirva de ejemplo: La empatía, conciencia emocional, adaptación y flexibilidad, resolución de conflictos, reconocimiento de las emociones y los sentimientos, motivación, asertividad, etc.

Mercadé (2012), comprende el término de inteligencia emocional como *“La capacidad de resolver problemas y/o elaborar productos que sean valiosos en una más culturas”*

En esta cita hace hincapié a que la inteligencia emocional dispone de herramientas suficientes para poder resolver y afrontar problemas, siempre y cuando utilicemos los mecanismos que dispone la IE. Todavía cabe señalar que dichos mecanismos no entienden de género, etnia, ni de cultura, lo que significa que son universales.

4.3.3 Competencias de la inteligencia emocional.

El siguiente punto trata de las competencias de las que dispone la inteligencia emocional. Explicaremos los principios básicos de cada una de ellas. Según (Gómez et al., 2000).

La inteligencia emocional se basa en una serie de competencias:

- **Autoconocimiento:** Es la capacidad que tiene una persona para conocerse así mismo, identificar sus sentimientos o emociones y en determinada manera tomar decisiones dependiendo de sus conocimientos y limitaciones.
- **Autocontrol:** Consiste en la destreza de gestionar sus propios impulsos, con el propósito de tranquilizarse y evitar tomar decisiones erróneas. Por ello, es necesario aprender estrategias idóneas para manejar la situación. Sirva de ejemplo: Un niño se ha enfadado con otro porque este le ha insultado, en vez de responder de la misma manera, el primer niño toma la iniciativa de respirar hasta 10 y se marcha. Con este mecanismo consigue relajarse y evitar llegar a una situación conflictiva con el segundo niño.
- **Automotivación:** La habilidad de tener iniciativa y así realizar las cosas por sí mismo. Para esto la persona requiere de una actitud positiva ante la vida y las adversidades. No obstante, el individuo debe sentirse querido, valorado y comprendido por los demás, porque si no, es muy difícil sentirse motivado. En este aspecto el maestro juega un papel fundamental.
- **Empatía:** Disponer de la capacidad para comprender cómo se siente la otra persona, en otras palabras, ponerse en el lugar del otro. Para ello es fundamental saber escuchar y comprender las opiniones de otras personas, sin juzgar. En educación infantil se trabaja en todos los campos, pongamos por caso una actividad cuando el maestro hace “*El bon día*” después de haber pasado el fin de semana, pregunta a todos como les ha ido y entre ellos conversan, con lo que se fomenta la escucha y la empatía. El profesor así consigue que el alumnado pueda comprender mejor el mundo que le rodea.

- **Habilidades sociales:** Con las habilidades sociales, uno adquiere dotes comunicativas que le sirven para poder relacionarse con los demás y así lograr ser personas extrovertidas.

- **Asertividad:** Poder defender tus propias planteamientos, respetando las opiniones de los demás. Tener la capacidad de intercambiar ideas sin ningún tipo de enfrentamiento. Para ello es esencial aceptar las críticas constructivas de otras personas, las cuales en ocasiones ayudan a mejorar los pensamientos de uno mismo.

- **Proactividad:** Tener la destreza necesaria para tomar las riendas de tu vida, utilizando la iniciativa ante las oportunidades y dificultades que lleguen, responsabilizándose de sus propias acciones. Un ejemplo de esto, en el aula de educación infantil puede ser: Un niño coge un juguete a escondidas de otro niño, sin pedir permiso sabiendo que eso no se hace y lo rompe sin querer, así pues el primero niño tiene dos opciones:
 - 1: No decir nada y dejar el juguete roto, tarde o temprano se darán cuenta. Su propósito podría ser echar la culpa a alguien para que él no sufra ningún tipo de castigo.

 - 2: Explicar al niño al que le ha cogido el juguete que sabe que lo ha hecho mal y quiere recompensar su error. Si el niño utiliza la proactividad escogerá la segunda opción, responsabilizarse de sus propias acciones.

- **Creatividad:** Capacidad de crear, inventar, innovar y de observar el mundo en otra perspectiva. La creatividad ayuda a que seamos personas con mayor autoestima, autonomía y seguridad entre otros.

Por lo que se refiere al modelo de Bar-On, éste se fundamenta en cinco elementos los cuales intenta explicar cómo un individuo se relaciona consigo mismo y con las otras personas que se encuentran a su alrededor y cómo influye su comportamiento en su medio ambiente. Por tanto, la inteligencia emocional y la inteligencia social son pilares fundamentales, ya que se interrelacionan entre sí.

Tal y como señala Bar-on (1997), su modelo está compuesto por cinco elementos:

- ❖ **El componente intrapersonal:** Que implica la habilidad para manejar emociones fuertes y controlar sus impulsos.
- ❖ **El componente interpersonal:** Que reúne la habilidad de ser conscientes, de comprender y relacionarse con otros.
- ❖ **El componente de manejo de estrés:** Habilidades para lograr una actitud positiva.
- ❖ **El componente de estado de ánimo:** Capacidad de habituarse a las diversas situaciones que se encuentre y resolver los problemas de su vida cotidiana de la mejor manera posible.
- ❖ **El componente de adaptabilidad.**

Jimenez (2018) señala que estos aspectos se basan en el método de las Inteligencias múltiples de Gardner en 1983.

1) **Lingüística:** Se trata de la capacidad para utilizar las palabras en forma oral o escrita. La poseen los periodistas, escritores, abogados, políticos, cantantes, médicos etc. Incluye por tanto la habilidad en el uso de la sintaxis, la fonética, la semántica y los usos pragmáticos del lenguaje.

2) **Lógico Matemática:** Se define como la capacidad para usar los números de manera adecuada y en la resolución de problemas matemáticos. La tienen los científicos, economistas, ingenieros, etc.

3) **Cinestésica Corporal:** Es la capacidad de utilizar todo el cuerpo para realizar actividades. Asimismo se puede emplear el cuerpo para expresar ideas y sentimientos, la poseen, por ejemplo: Los bailarines, deportistas, cirujanos, actores, gimnastas, etc.

4) **Musical:** Es la capacidad de percibir, producir, expresar y apreciar la belleza de las diversas formas musicales. Incluye la sensibilidad al ritmo, al tono y al timbre. La poseen los músicos, los cantantes, compositores, etc.

5) **Inteligencia Visual Espacial:** Consiste en la habilidad de percibir el mundo que nos rodea, desde otra perspectiva. Las personas con esta habilidad, son capaces de elaborar imágenes

mentales, dibujos etc. Tales como los pilotos de aviación, los escultores, los exploradores, etc.

6) **Inteligencia Intrapersonal:** La capacidad de comprensión de uno mismo, nuestros sentimientos, deseos y emociones.

7) **Inteligencia Interpersonal:** La capacidad de entender y comprender los estados de ánimo de otros. Asimismo la escucha o de poder detectar algún problema que posee una persona. Estas personas suelen ser abogados, psicólogos, terapeutas y pedagogos.

8) **Inteligencia Naturalista:** Se trata de la capacidad de usar, clasificar y distinguir elementos del medio ambiente tales como: Las especies de los animales, plantas y los objetos.

4.3.4 Importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en el aula de educación infantil.

Para concluir, en este apartado daremos relevancia en cómo la inteligencia emocional puede formar parte en la escuela y cómo el maestro necesitará elaborar actividades con el fin de que el alumno llegue a utilizarlas en su vida cotidiana de manera satisfactoria.

Comenzamos hablando sobre los objetivos que deben llevar a cabo los maestros antes de trabajar las emociones. El profesor debe despertar la confianza del niño, su curiosidad, su intencionalidad, su autocontrol, la relación que dispone con los demás, su capacidad de comunicación y, por último, su cooperación.

1. **Confianza:** El maestro debe proporcionar seguridad al niño. Para que esto se pueda efectuar es necesario que el niño tenga confianza con el adulto y así poder expresarse y abrirse emocionalmente hacia él. Asimismo, el profesor debe incentivar estrategias para que el niño tenga confianza en sí mismo. Un ejemplo de ello es que el niño tenga conciencia de sus posibilidades.

2. **Curiosidad:** Ofrecer al niño actividades didácticas que despierten interés y así despertar su curiosidad, logrando que el niño aprenda pero al mismo tiempo se divierta.

3. **Intencionalidad:** La capacidad de querer conseguir algo, para ello es imprescindible el esfuerzo, responsabilidad y el compromiso, con el fin de lograr el objetivo previsto.

4. **Autocontrol:** La capacidad de controlar sus propias emociones, sentimientos o pensamientos. Para ello, el maestro debe ofrecer recursos para poder trabajar en el aula.

5. **Relación:** Es importante estrechar un vínculo afectivo con los alumnos y, para que esa relación sea fructífera, es necesario una serie de competencias como puede ser la empatía, el afecto, el compromiso mutuo y la seguridad.

6. **Capacidad de comunicar:** La comunicación es un pilar fundamental sobretodo en la etapa de educación infantil. El alumno debe sentirse respetado y valorado para poder expresar sus ideas. El profesor no debe juzgar sus opiniones, debe ser una persona asertiva, cercana, con capacidad de escucha activa, con iniciativa del diálogo para resolver cualquier conflicto y disponer de una mentalidad abierta.

7. **Cooperación:** El maestro debe ser guía de los alumnos, por ese motivo ha de ser precursor de actividades que favorezcan la relación con sus iguales y la relación con el adulto, enriqueciendo la solidaridad y armonía entre ellos con el propósito de que se sientan bien formando parte de un grupo.

Posteriormente se presentan las ventajas que los alumnos poseen al tener una alta inteligencia emocional:

- Gestionan mejor las emociones.
- Tienen mejores estrategias de afrontamiento.
- Influyen positivamente en el grupo, estimulando creatividad e innovación.
- Tienen mayor capacidad de liderazgo,
- Consideran a las personas de forma individualizada y las estimulan intelectualmente.
- Muestran empatía y afecto.
- En los conflictos tienden a soluciones cooperativas y de compromiso.
- Conocen sus limitaciones y desarrollan sus habilidades.
- Se apoyan en otros con habilidades complementarias, piden ayuda.

- Muestran mayor comportamiento profundo, mayor esfuerzo por sentir lo que expresan.
- Perciben la necesidad de mostrar emociones.
- Menor tendencia a suprimir sentimientos negativos.

En definitiva, la IE hace que los niños tengan un aprendizaje significativo en sus vidas y eso les dará la vía para afrontar su destino de manera optimista ante las adversidades, presiones, obstáculos y acontecimientos emocionales que se puedan encontrar, siempre que mantengan un comportamiento oportuno.

Para finalizar este apartado se describen los recursos que pueden utilizar los adultos (familias o educadores) para trabajar las emociones. Como se ha mencionado anteriormente no se debe olvidar el papel de las familias, ellos también forman parte del proceso de aprendizaje de sus hijos, se puede decir que son un pilar fundamental. Por ese mismo es importante establecer una buena relación entre familia-escuela.

- ❖ Juegos que ayuden a comunicar y expresar las emociones
- ❖ Cuentos
- ❖ Videos
- ❖ Representación de Microteatros
- ❖ Dibujos
- ❖ Arte - manualidades
- ❖ Dinámicas de relajación.

5. Marco empírico

5.1 Propuesta didáctica

Con esta propuesta de intervención se pretende dar a conocer las emociones a los alumnos y tomar conciencia de las diferencias que pueden experimentar entre ellas. Dichas emociones hacen referencia tanto a las que sentimos en nuestro interior como a las que experimentan las personas que se encuentran a nuestro alrededor. Por ese motivo, las actividades planteadas pretenden que los alumnos sean capaces de ir interiorizando con cada una de ellas de manera conjunta e individualmente, ofreciéndoles diversas situaciones, para que así se vayan familiarizando y de la misma forma vayan adquiriendo mayor control sobre ellas y que las puedan llevar a la práctica en su vida cotidiana.

Nos centraremos, sobre todo, en la etapa de educación infantil. Para esto, es imprescindible que descubran cada emoción mediante la práctica, adquiriendo un aprendizaje significativo. Por tanto, haremos uso del juego como recurso fundamental y que así, experimenten y aprendan jugando.

Cada una de estas actividades ha sido elaborada con la intención de que el niño tenga la capacidad suficiente para poder conocerlas, regularlas, controlarlas, anticiparse a determinadas emociones y a sentirse bien consigo mismo y con las demás personas.

Por lo que se refiere al marco empírico, comenzaré explicando la propuesta didáctica. Concretamente se llevará a cabo en la segunda etapa de educación infantil, el número de ratio será de 15 alumnos, dirigido a niños entre aproximadamente 4-6 años de edad. Las actividades se realizarán en el aula, pero la última se llevará a cabo en la sala de actos.

Esta propuesta se centrará en trabajar las emociones de manera global, basándonos en contenidos de las tres áreas curriculares que hemos mencionado en el apartado 4.2.3, como muestran sus competencias o sus clasificaciones entre otros. La intervención educativa se adecuará a las capacidades y limitaciones del niño, siempre respetando su ritmo evolutivo de aprendizaje. Y, por supuesto, si tenemos un niño con algún tipo de NEE (necesidades educativas especiales) o alumnos extranjeros, se adaptará la actividad a sus posibilidades.

Finalmente se resume este apartado con la siguiente cita: *“El enfoque de educación inclusiva implica modificar sustancialmente la estructura, funcionamiento y propuesta pedagógica de las escuelas para dar respuesta a las necesidades educativas de todos y cada uno de los niños, de forma que todos tengan éxito en su aprendizaje y participen en igualdad de condiciones. En la escuela inclusiva todos los alumnos se benefician de una enseñanza adaptada a sus necesidades y no sólo los que presentan necesidades educativas especiales.”* (Material del curso: *“Introducción a la inteligencia emocional”* Formacarm, 2020).

5.2 Contexto y temporalización

La propuesta se realizará en un colegio denominado “CEIP Verge de LLuc”, un centro público de educación infantil y primaria, ubicado a las afueras de Palma, concretamente en la calle Goya nº1. Se trata de un barrio obrero, con un nivel socioeconómicamente bajo.

Alrededor del centro se encuentran apartamentos de protección oficial, asimismo la escuela cuenta con servicios que les ofrecen algún tipo de ayuda, tales como la alimentación o materiales didácticos.

Por otro lado, la escuela se caracteriza principalmente por una gran diversidad cultural del alumnado y familias. Aproximadamente cuentan con 16 nacionalidades diferentes.

Otro aspecto a tener en cuenta son las familias. La propuesta didáctica se va a realizar en un colegio con familias que se encuentran en una situación compleja, con pocos recursos tanto a nivel social como afectivo y, por último, económico. Eso hace que las familias experimenten diversas emociones en función de sus circunstancias. Por eso mismo, la escuela debe esforzarse y ver más allá si queremos que los niños sean emocionalmente felices. También debemos preocuparnos por la situación que viven a su alrededor.

Debemos estrechar un vínculo afectivo con las familias, para así enseñarles mecanismos para poder resolver sus frustraciones, gestionando las emociones adecuadamente tanto las propias como la de sus hijos. Para esto, los padres deben ser conscientes de la importancia que tiene.

Por ese motivo, antes de realizar las actividades en el aula, realizaremos una charla con los padres a principio de curso sobre las actividades que se elaborarán en el aula a principios de octubre. En esta reunión se hablará sobre los beneficios de las emociones, qué les puede aportar en sus vidas y cómo ellos pueden trabajarlas con sus hijos.

En cuanto a la temporalización, esta propuesta didáctica se llevará a cabo durante el primer trimestre y su duración será de un mes. Las sesiones se realizarán durante 3 días a la semana. Los días que se impartirá las actividades planteadas serán los lunes, miércoles y viernes.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>¡Descubriendo el mundo de las emociones!</p> <p>Visualizando fragmentos de película “Inside out”</p>		<p>¡Pequeños exploradores!</p>		<p>¡Sentimos las emociones!</p>
<p>¡Calme!</p> <p>Explicación del mural (Semáforo emocional) +</p> <p>Tranquilizadores</p>		<p>Elaboración del mural</p>		<p>Elaboración del mural</p>
<p>Elaboración del mural</p>		<p>1 Trabajar el mural elaborado anteriormente</p> <hr/> <p>2 Utilizar los ambientes tranquilizadores.</p>		<p>¡Somos artistas!</p> <p>Leer el libro “El monstre de colors”</p>
<p>Elaboración del micro-teatro (Marionetas)</p>		<p>Elaboración del micro-teatro (Marionetas)</p>		<p>Representación teatral</p>
<p>Representación teatral</p>		<p>Elaboración especial “Recipientes para conservar las emociones”</p>		<p>Emociones y Conductas</p>

Tabla 5. Programación para llevar a cabo las actividades planteadas. [Fuente: Elaboración propia]

5.3 Objetivos

A continuación, se menciona brevemente los objetivos generales que se plantean en las próximas actividades.

- ❖ Desarrollar la capacidad para expresar y reconocer nuestras propias emociones y la de los demás.
- ❖ Aprender a manejar las competencias emocionales y gestionar las emociones negativas.
- ❖ Fomentar la escucha activa y la empatía.
- ❖ Mejorar la comunicación verbal y no verbal, favoreciendo la interacción con sus iguales.
- ❖ Disfrutar y participar activamente en las actividades planteadas.
- ❖ Adquirir mayor creatividad e imaginación realizando las actividades.
- ❖ Respeto hacia las personas y cuidado del material.

5.4 Actividades

Actividad 0

Comenzaremos con la actividad 0, la cual se trata de descubrir los conocimientos previos que han adquirido los alumnos sobre las emociones y asimismo, realizar una breve explicación con cada tipo de emoción y una breve visualización de fragmentos de la película animada llamada “Del revés (Inside Out)”, consiguiendo así que el alumno obtenga un mayor conocimiento sobre esta área.

- **Nombre de la actividad:** ¡Descubriendo el mundo de las emociones!
- **Edad:** 5-6 años de edad.
- **Espacio:** Se realizará en la zona de la asamblea (clase).
- **Temporalización:** Aproximadamente unos 20-30 minutos.
- **Recursos materiales necesarios:** Una pizarra, tizas y, por último, fragmentos de la película previamente seleccionados.
- **Recursos humanos:** Maestra y alumnos.
- **Objetivos didácticos:**

- Adquirir un mayor conocimiento sobre las emociones.
- Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos.
- Reflexionar y pensar sobre sus propias emociones utilizando el diálogo.

● **Desarrollo de la actividad:**

En la asamblea nos reunimos todos en forma de círculo y la maestra para introducir el tema de las emociones escribe las 5 emociones básicas en la pizarra. A continuación, le pregunta a sus alumnos si conocen las emociones “alegría, sorpresa, tristeza, enfado, miedo” y si pueden explicar una situación que hayan vivido con cada emoción o su opinión al respecto sobre cada una de ellas en concreto. De manera excepcional, se incluirá otra emoción que aparece en la película, denominada asco. Para ilustrar mejor la idea simulamos alguna de las posibles preguntas con las cuales la educadora comenzaría la actividad:

- *¿Adriana me puedes decir qué cosas te dan asco?*
- *Y tú Álvaro...*
- *¿Miguel cómo te sientes cuando tienes asco?*

Y así sucesivamente hasta preguntar todas las emociones. La ventaja de esta tertulia es que también pueden intercambiar opiniones el uno con el otro. Conversación entre compañeros, sirva de ejemplo:

- *¡Adriana ha dicho que cuando siente asco pone cara de enfadada! pero yo me río, porque me hace gracia.*

Una vez finalizada la actividad se visualizará el fragmento del video comentado anteriormente, que explicará brevemente las emociones y cómo nos sentimos cuando las experimentamos.

Actividad 1

- **Nombre de la actividad:** ¡Pequeños exploradores!
- **Edad:** 5-6 años de edad.
- **Espacio:** Se llevará a cabo en el aula.
- **Temporalización:** La sección se realizará en 30 minutos.
- **Recursos materiales necesarios:** Caja reciclable, papel, periódico, rotuladores, tijeras.
- **Recursos humanos:** Maestra y alumnos
- **Objetivos didácticos:**
 - Expresar emociones de una manera adecuada utilizando el lenguaje verbal y no verbal.
 - Fomentar la motricidad fina utilizando la técnica del dibujo.
 - Identificar las emociones y poderlas clasificar adecuadamente.

- **Desarrollo de la actividad:**

Esta actividad consiste en adivinar las emociones. Dentro de una caja se encuentran diferentes papeles de periódicos, dibujos y hojas con diversas emociones escritas en ellas. El sujeto, entre tantos objetos diferentes que se encuentran en la caja, deberá escoger al azar un papel con una emoción en concreto. La leerá de manera oculta y luego la representará con gestos, con el propósito de que sus compañeros identifiquen la emoción.

Se irá rotando sucesivamente de niño, hasta que se hayan completado las cinco emociones. Si lo han adivinado muy rápido se puede hacer otra ronda con otros alumnos distintos y así, la participación es mayor. Por otro lado, si es difícil identificar la emoción, el niño podrá dar pequeñas pistas a sus compañeros: Como por ejemplo, explicar una situación que puede manifestar esa emoción o decir la primera o la última palabra de la frase. Posteriormente la maestra les dirá que hagan clasificaciones, es decir, de las 5 emociones que se han comentado anteriormente deberán decir verbalmente cuales piensan que son las emociones positivas y cuáles consideran que son las negativas.

Una vez acabado el debate, la educadora les explicará que existen también las emociones ambiguas y además les dirá que las negativas son importantes en la vida, para que sean conscientes de no rechazarlas sino que las aprendan a manejar adecuadamente. Finalmente

harán un dibujo o un escrito de las emociones en un papel clasificándolas por positivas, negativas y ambiguas.

Actividad 2

- **Nombre de la actividad:** ¡Sentimos las emociones!
- **Edad:** 5-6 años.
- **Espacio:** Se realizará en la zona de la asamblea (clase).
- **Temporalización:** Duración 35 minutos.
- **Recursos materiales necesarios:** Reproductor de música y canciones.
- **Recursos Humanos:** Maestra y alumnos
- **Objetivos didácticos:**
 - Desarrollar la capacidad de percibir y comprender las emociones y los sentimientos de las demás personas.
 - Experimentar, explorar y conocer las emociones que sentimos a través de nuestro cuerpo.
 - Intentar entender y respetar las emociones de los demás.

- **Desarrollo de la actividad:**

La primera parte de la actividad consiste en bailar y sentir la emoción que nos produce una canción. Dependiendo de esa emoción nuestros gestos, posturas, miradas o movimientos serán diferentes de uno a otro. Por ese motivo la maestra pretende seleccionar diferentes canciones que cada una de ellas puede expresar una emoción determinada, cuando se haya acabado la actividad nos sentaremos de manera conjunta y la maestra comenzará hablando de una canción en particular, de una en una, con el objetivo de que los alumnos digan cómo se sintieron cuando la escucharon. Los alumnos pueden expresarse mencionando gestos que realizaban, movimientos o expresiones. Por ejemplo la conversación de un niño podría ser:

- *¡Cuando yo escuché esta canción no podía dejar de moverme, me sentía feliz!*

La segunda parte de la actividad será más compleja, ya que se realizarán comparaciones:

Nos sentaremos en la zona de tertulia y comenzará la maestra a realizar comparaciones para saber qué opinan los niños. Sirva de ejemplo esta frase:

- *Vemos que Marc se ha sentido triste con esta canción y Sheila, sin embargo, ha sentido alegría.*

Lo que se pretende es que los niños se vayan dando cuenta de que una persona puede sentir distinta emoción que otra en una misma canción. En este caso es una canción pero podría ser otra cosa, las emociones son muy parecidas a los gustos. Se pueden sentir distintas emociones o también al mismo tiempo experimentar dos o más sentimientos a la vez. Eso sí, la maestra pondrá énfasis en respetar las emociones de los demás y para que eso se pueda efectuar, debemos ponernos en el lugar del otro.

Un ejemplo de la maestra, explicando las emociones puede ser esta:

- *Una niña llamada Sandra ha sido invitada a una fiesta de cumpleaños y también su prima Camila, pero el problema es que Camila no podrá ir porque tiene un evento especial justamente ese día. En esos momentos nos encontramos con diversas emociones a la vez: Por un lado, Sandra está feliz porque va a asistir al cumpleaños pero, al mismo tiempo, está triste porque Camila no va a poder ir con ella.*

Actividad 3

- **Nombre de la actividad:** ¡Calme!
- **Edad:** 5-6 años.
- **Espacio:** Se utilizará toda el aula.
- **Temporalización:** 40 minutos.
- **Recursos materiales:** Póster reciclable, pinturas, música relajante, materiales sensoriales-estimulantes (Plumas, pelotas sonoras, cepillos de diversos tamaños, algodón, telas), puff (asiento).
- **Recursos humanos:** Maestra y alumnos.
- **Objetivos didácticos:**

En esta primera parte de la actividad se desarrollarán los siguientes objetivos:

- Desarrollar una disposición adecuada para identificar, regular y controlar impulsos emocionales.
- Prevenir los efectos perjudiciales que pueden producir las emociones negativas si no se gestionan adecuadamente, favoreciendo el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.

En esta segunda parte se desarrollará el siguiente objetivo:

- Fomentar la habilidad de controlar las propias emociones utilizando herramientas de relajación.

- **Desarrollo de la actividad:**

En esta actividad nos centraremos en la relajación, es fundamental descubrir nuestros límites para poder saber qué hacer cuando estamos en situación de riesgo y para ello, es necesario conocer mecanismos relajantes los cuales llamaremos “tranquilizadores” que nos ayudan a relajarnos y a sentirnos bien con nosotros mismos. Antes de llevar a cabo la tarea, la profesora hará una breve explicación de herramientas útiles para la relajación tanto de manera individual como grupal.

Esta propuesta la dividiré en dos partes, la primera será realizar un mural en la clase donde los niños deberán elaborar el mural de manera conjunta durante varias secciones. La obra será expuesta en clase para cuando sea necesaria su utilización.

Nuestro póster está compuesto por tres semáforos: Rojo, amarillo y verde. Lo que se pretende es regular las emociones, poder interpretarlas y controlarlas adecuadamente. Dividiremos la clase en tres grupos y cada uno de ellos elaborará un semáforo. La maestra explicará la relación de las emociones con los semáforos, deberán pensar como conductores. Los niños deben entender, que cuando sienten unas emociones muy fuertes deben intentar pararse, pensar y calmarse antes de hacer cualquier cosa.

El rojo sería peligro, en ese caso, deberemos pararnos. El amarillo una advertencia de que podemos cruzar la línea y en ese punto debemos estar en alerta. Por último, el verde sería vía libre. Para ilustrar mejor la explicación pongo otra comparación:

- **Luz Roja:** ¡Alto!, hay que tranquilizarse, pensar antes de actuar evitando así tomar decisiones erróneas.
- **Luz Amarilla:** ¡Piensa! busca soluciones o alternativas y asume las consecuencias. No te dejes llevar por las emociones, es momento de reaccionar.
- **Luz Verde:** En este caso tus emociones o sentimientos responden adecuadamente.

Una vez explicado los conceptos a los niños deberán realizar el póster, más adelante cada grupo deberá escribir frases que ayuden a pasar de la fase del peligro, del “Rojo al verde”, es decir, mecanismos de relajación: Sirva de ejemplo: “Contar de 0 hasta 10”.

Para concluir la primera parte de la actividad se escribirá debajo una frase que pondrá *“Cuando estoy enfadado/a o triste, debo utilizar mis tranquilizadores tales como ...”*. Y alrededor dispondrán de las frases que escribieron anteriormente y así, cada vez que se encuentren en esa situación difícil utilizarán sus propios recursos para regular su emoción. No obstante, en esta sección antes de realizar la segunda práctica de la actividad trabajaremos el mural de manera conjunta para que se vayan familiarizando.

A continuación, se describe la segunda parte de la propuesta:

Utilizaremos ejercicios que provoquen la tensión del niño, un ejemplo puede ser, el de lanzar dos o tres globos al aire en el aula y entre todos tienen que conseguir que no se caiga durante unos 4 minutos. Anteriormente se despejará el aula para que tengan libertad de circulación.

Para acabar utilizaremos las técnicas de relajación, dividiremos el aula en ambientes. Previamente, diseñaremos y prepararemos tres ambientes y se dividirá la clase en tres grupos de cinco personas, cada grupo se rotará para probar los ambientes y cuando todos lo hayan probado nos sentaremos y cada grupo hablará con sus compañeros para decidir qué ambiente les ha gustado más. Después, cada portavoz de cada grupo dirá el resultado y el ambiente que haya gustado más por mayoría será el que utilizemos durante el primer trimestre.

Los ambientes serán los siguientes:

1. Ambiente: Masajes, ¡Qué bienestar!

Una forma para favorecer un clima relajado y acogedor además de estrechar los vínculos afectivos y la relación entre sus iguales. Este ambiente consistirá en realizar un masaje suave por el pelo, las manos o los brazos utilizando las manos o con algún otro tipo de objeto placentero (plumas, pelotas suaves, algodones, etc). Si se hace en parejas, una vez finalice el masaje, los miembros de la pareja intercambiarán sus roles. En este caso, como los grupos están formados por un número impar de alumnos (cinco personas), pues tres alumnos podrían masajear a los otros dos.

2. Ambiente: ¡Qué bueno es reírse!

Consiste en pedir al niño que mire a otra persona permaneciendo en todo momento quieto y manteniendo la compostura intentando no reírse, mientras que la otra persona debe hacer todo lo posible por hacerle reír. Para conseguir que su compañero se ría, puede utilizar diversas técnicas, por ejemplo: Imitándole, haciéndole cosquillas o bromas.

3. Ambiente: ¡Imaginación al poder!

En esta actividad utilizaremos un puff alrededor de cojines para sentarnos y una música relajante. Lo que se pretende es que el niño se sienta cómodo y a gusto donde está. Debe cerrar los ojos y comenzar a pensar en lugares u objetos que le produzcan tranquilidad por ejemplo la playa, las montañas... En este caso, si se requiere, la maestra intervendrá para propiciar la relajación utilizando un lenguaje tranquilo y a su vez, agradable. Una vez acabada la sección se hará un intercambio de opiniones de manera conjunta.

Actividad 4

- **Nombre de la actividad:** ¡Somos artistas!
- **Edad:** 5 - 6 años.
- **Espacio:** En la sala de actos.
- **Temporalización:** Duración 2 horas.
- **Recursos materiales:** Microteatro, libro, marionetas (Fieltro de colores, hoja para calcar los monstruos, rotulador negro, cola, cuerda, palos de madera, algodón....)

Recipiente reciclable de cristal decoración (arroz, sal, velas, cinta adhesiva) recipiente de latas, pegamento.

- **Recursos humanos:** Familia, maestra y alumnos.

- **Objetivos didácticos:**

En esta primera parte de la actividad se desarrollarán los siguientes objetivos:

- Aprender a identificar las distintas emociones y los sentimientos que existen mediante la narración del cuento.
- Disfrutar con la historia del cuento.
- Expresarse utilizando el lenguaje verbal: ¿Cuál puede ser la causa o la consecuencia de las emociones sentidas por el personaje?

En esta segunda parte se desarrollará el siguiente objetivo:

- Tener la habilidad de interpretar un personaje imitando el papel

- **Desarrollo de la actividad:**

Comenzaremos la actividad con un cuento tradicional llamado “*El monstre de colors*” que será leído por los alumnos en nuestro rincón de asamblea, posteriormente lo que se pretende es que puedan identificar los estados de ánimo de los personajes y la relación que existe entre ellos. Días más tarde, elaboraremos un micro teatro con los mismos personajes, utilizaremos marionetas y cada niño tendrá la suya correspondiente con la libertad de escoger el personaje que quiera realizar. Simplemente tendrán que ponerse en el lugar de la emoción que le corresponde y con esto, conseguimos que los niños puedan llevar a la práctica la emoción, mediante el arte.

A la hora de la elaboración de la actividad se realizará de manera grupal, en este caso, de manera excepcional sustituiremos la emoción sorpresa y añadiremos la calma y el amor como corresponde en el cuento. Se debe recalcar, que la maestra participará en la obra de teatro y realizará una emoción en concreto, ya que son 6 emociones y los grupos están compuestos por cinco alumnos.

En la representación teatral la clase se dividirá en tres para que todos puedan participar. Será de la siguiente manera: Primero lo realizará un grupo, después el segundo grupo y por último, el tercero. Todos lo harán en el mismo día pero obviamente no será en la misma franja horaria, ya que los que no representen serán espectadores. Se elaborará en las últimas horas de clase y las familias serán invitadas para formar parte de nuestra representación teatral.

En esta propuesta necesitaremos la colaboración de las familias, cada niño deberá llevar la vestimenta del color de la emoción que le corresponde. Además, a la hora de la preparación y elaboración del material necesitaremos la participación de los padres. Las marionetas se realizarán en el aula durante varias secciones pero en casa pueden avanzar si quieren y una vez acabadas pondremos fecha para la actuación. Los niños deberán estudiar sus frases cortas para poder interpretar su papel y en la mano tendrán su marioneta. Por último, el día siguiente la maestra realizará con sus alumnos una breve manualidad, la cual consiste en decorar unos frascos de cristal reciclables, que han sido representados en el libro *“El monstre de colors”* cómo recipientes para guardar y organizar los sentimientos.

Para finalizar con la propuesta didáctica, la educadora y los alumnos se reunirán otro día y se les mencionará una serie de situaciones, para debatir en la hora de la asamblea de manera conjunta si los comportamientos de los personajes son adecuados o no. Asimismo, si el comportamiento es inadecuado deberán decir que harían ellos si estuvieran en ese lugar.

Emociones y Conductas

- Carmen está muy alegre, por que su amiga Celia le ha dado un beso por la mañana.
- Alberto está enfadado y se lo explica a su maestra.
- Isabel está triste por que le han regalado una muñeca que no le gusta, ella quería otro juguete, por ese motivo lo tira al suelo y se pone a llorar.
 - Cristina está enfadada, por eso rompe el libro de su prima.
- John ha sido invitado a una cena familiar, como hay familiares que no conoce. Se siente sorprendido y al mismo tiempo vergonzoso, por ese motivo decide permanecer en la puerta de la entrada en todo momento.
- Miriam se ha enfadado con su hermana Lucía y le explica que está enfadada y por qué.
- Yousra está contenta, por eso, abraza a sus compañeros de clase.

5.5 Metodología

En primer lugar, el enfoque metodológico que utilizaremos se basa en el constructivismo, en segundo lugar del aprendizaje basado en el pensamiento y, por último, el aprendizaje cooperativo.

Si unimos estas tres metodologías conseguiremos que el niño sea el principal protagonista de su propio proceso de enseñanza y aprendizaje, mientras que la función del maestro sería de mediador. No obstante, el niño a través de los retos que elabora el educador podrá reflexionar y tomar decisiones por sí mismo y construir su propio aprendizaje.

El profesor desempeñará desafíos para propiciar un aprendizaje cooperativo, donde todos deberán unirse y trabajar de manera conjunta, consiguiendo un mismo objetivo. Todo esto se puede realizar mediante la práctica, utilizando un procedimiento vivencial, activo y participativo para que el aprendizaje pueda ser significativo para el niño. El papel del educador es básico para que esto se pueda realizar satisfactoriamente.

De acuerdo con esta afirmación, considero que dependiendo de los valores, actitudes y conocimientos que pueda disponer un profesor, su enseñanza se desencadenará de una manera u otra.

En relación con el aula, el educador debe ofrecer al niño un ambiente acogedor, seguro y cálido, propiciando la interacción entre sus iguales y la confianza del niño en sí mismo. Además, cabe señalar que debe aportar seguridad y afecto para que así ellos se puedan sentir queridos y al mismo tiempo valorados.

Con respecto a las actividades, deben realizarlas teniendo en cuenta los conocimientos previos del niño, respetando sus necesidades y sus intereses. Asimismo, las actividades deben ser creativas, lúdicas y dinámicas para que el alumno pueda despertar su curiosidad, imaginación, creatividad y, de igual modo, favorecer su interacción social.

Por lo que se refiere al juego, este se considerará como un recurso indispensable para que los niños puedan experimentar, descubrir e identificar las emociones a través de la experiencia.

En definitiva, el niño mediante el juego se enriquece en los distintos ámbitos: Social, afectivo, emocional e intelectual. Para acabar, los recursos que utilizaremos para complementar la metodología son los siguientes: Relajación, música, diálogo, cuentos, sentimientos, emociones, intercambio de ideas y las expresiones.

5.6 Evaluación

Con respecto a la evaluación, será de manera continua, global y formativa. Nos basaremos en tres aspectos:

En primer lugar en el alumno, en segundo lugar en la propuesta didáctica y, por último, el maestro elaborará su autoevaluación.

Primeramente, haremos una evaluación inicial para saber qué conocimientos disponen sobre este tema en concreto. Es un factor imprescindible para poder encaminar la propuesta, por si es preciso realizar cualquier tipo de adaptación respetando siempre las capacidades del infante.

En segunda instancia, se elaborará una evaluación continua y formativa para poder observar el proceso evolutivo del niño, observando si los objetivos propuestos se han podido alcanzar adecuadamente. Se tendrá en cuenta de manera individual y grupal.

Seguidamente, se efectuará una elaboración final con el propósito de evaluar la propuesta. Para concluir, como se ha mencionado anteriormente, se realizará una autoevaluación por parte del profesor, con la que el maestro podrá autoevaluar tanto su proyecto como su actividad docente.

La técnica que vamos a utilizar es la de observación directa y sistemática, considerada la más idónea sobre todo en esta etapa que engloba, la educación infantil. Las evaluaciones que se llevarán a cabo se recogerán a través de la escala de observación. Ya que a través de ítems podremos saber si han alcanzado los conceptos adecuadamente.

La técnica de observación directa y sistemática dispone de varias ventajas, por ejemplo:

El maestro podrá observar al niño y recopilar la información que necesita sin desprenderse del entorno. Otro aspecto a destacar es que el niño se sentirá seguro porque el maestro estará allí cuando se le necesite y la evaluación será más completa y detallada, ya que no será necesario realizar la evaluación después de clase.

En definitiva, esta técnica aplicada nos da la posibilidad de conocer en todo momento el proceso de aprendizaje del niño. Por supuesto, una vez finalizadas las sesiones, si el maestro lo ve necesario, podrá añadir aspectos a mejorar o cambios que realizaría en su propuesta didáctica.

5.6.1 Escala de observación

ESCALA DE OBSERVACIÓN			
Conductas en observación	Sí	Más o menos	No
Identifica y/o muestra la expresión de “Alegría”			
Identifica y/o muestra la expresión de “Enfado”			
Identifica y/o muestra la expresión de “Miedo”			
Identifica y/o muestra la expresión de “Tristeza”			
Identifica y/o muestra la expresión de “Sorpresa”			
Comunica sus emociones tanto en las expresiones verbales como no verbales			
Interactúa con sus iguales			
Es una persona empática			
Gestiona la frustración			
Es una persona agresiva			
Pide ayuda ante un conflicto			
Resuelve los problemas utilizando el diálogo			

Muestra afecto a sus compañeros			
---------------------------------	--	--	--

Tabla 6. Tabla para realizar una evaluación utilizando la escala de observación. [Fuente: Elaboración propia]

5.6.2 Autoevaluación de la propuesta de intervención del docente

EVALUACIÓN DEL PROYECTO

	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
¿Los objetivos propuestos son acordes al nivel del niño/a?				
¿Las actividades planteadas han sido apropiadas a los objetivos establecidos?				
¿La metodología que se ha utilizado era la idónea?				
¿La temporalización de las actividades han sido adecuadas?				
¿Los materiales y recursos escogidos han sido los apropiados?				

Tabla 7. Tabla para realizar una autoevaluación del proyecto. [Fuente: Elaboración propia]

EVALUACIÓN DEL DOCENTE

¿He llevado a cabo una atención individualizada de cada alumno?				
¿He adaptado el nivel a las necesidades de cada niño?				
¿He administrado bien la distribución del aula para poner en práctica la propuesta didáctica?				
¿He despertado el entusiasmo de los niños, realizando estas actividades?				
¿He controlado mi actitud adecuadamente en las situaciones adversas?				
¿He motivado a los alumnos en todo momento?				

Tabla 8. Tabla para realizar una autoevaluación al docente. [Fuente: Elaboración propia]

6. Conclusiones

Con la finalidad de concluir mi TFG sobre cómo trabajar las emociones en el aula, puedo decir que he descubierto un tema amplio y, a su vez, muy interesante. Gracias a la aportación de los autores que hablan sobre esta materia, es más fácil comprender su importancia y los beneficios que nos puede aportar en los diversos ámbitos, tanto académico como profesional o social, influyendo así en todos los sentidos de nuestra vida.

Las emociones se han de comprender y poder expresar sin ningún tipo de remordimiento. La escuela debe ser consciente de su relevancia. Por ello, desde edades tempranas se debe educar para que el niño se vaya familiarizando, adaptándose y construyendo su vida paulatinamente, ya que en esa etapa su educación emocional es muy importante. Se debe agregar, que es fundamental que el niño fomente su curiosidad, entusiasmo y motivación.

De manera análoga presenté esta cita que dice así: *“Los primeros años de vida son esenciales para el desarrollo del ser humano, ya que las experiencias tempranas perfilan la arquitectura del cerebro y diseñan el futuro comportamiento. En esta etapa, el cerebro experimenta cambios fenomenales: Crece, se desarrolla y pasa por periodos sensibles para algunos aprendizajes, por lo que requiere de un entorno con experiencias significativas, estímulos multisensoriales, recursos físicos adecuados; pero, principalmente, necesita de un entorno potenciado por el cuidado, la responsabilidad y el afecto de un adulto comprometido (Campos, 2010).*

Por lo que se refiere a este tema, por mucha información que dispongamos (estudios, trabajos científicos o cursos etc.), a la hora de la verdad, no se le otorga el suficiente valor que le corresponde en la sociedad. La educación emocional se debería introducir en todas las escuelas del mundo, como un recurso imprescindible en la enseñanza.

Anteriormente, mencioné en otro apartado el gran papel que desempeña el profesor como persona competente emocionalmente, abierto de mente, capaz de avanzar y progresar, con conocimientos sólidos, y guía para desarrollar las capacidades del niño (cognitivas, físicas, sociales, afectivas, emocionales y morales).

A pesar del maestro, la comunidad educativa, sociedad, institución y familia, deben colaborar para que esto pueda ser posible. Es necesario por parte de todos tomar conciencia del bienestar del niño.

En cuanto a mi propuesta didáctica, pienso que uno de los recursos indispensables para mejorar el aprendizaje del alumnado es a través de la práctica, por ese motivo he escogido el juego como aprendizaje.

La mejor manera de aprender en estas edades es jugando, por lo tanto, creo que las actividades programadas despertarán el interés del aprendiz. No obstante, el maestro debe aportar motivación para que el alumno esté entusiasmado por jugar. No sólo es importante en la escuela sino también en el entorno familiar. Por este motivo los educadores pueden ofrecer pautas a los padres para incentivar el entusiasmo de sus hijos.

Seguidamente hablamos de la actitud que debe tener el educador hacia los niños en el momento del juego. Éste debe estar presente, lo cual no quiere decir que deba involucrarse en las decisiones de los niños, pero sí, el hecho de estar allí cuando se le necesite y estar atento hacia la interacción que pueda tener el niño con el entorno. Además, eso hace que los niños se sientan seguros porque observan que hay un adulto que está pendiente de ellos y les ofrece atención.

Es primordial que la actividad esté adaptada a las necesidades y capacidades del niño. Si hay algún niño con algún tipo de dificultad, lo que se pretende es modificar la actividad para que pueda participar con sus compañeros. Es fundamental la participación y la igualdad entre todos.

Haciendo referencia a los materiales, el docente debe aportar materiales acordes a las características y necesidades de los niños. Al mismo tiempo los materiales deben fomentar todas sus competencias emocionales y sensoriales, por ello deben ser materiales de calidad, estimulantes, y con valor educativo. A su vez, la actividad se puede realizar en distintos

lugares del aula, ya que esta se encuentra distribuida por rincones. Se intentará que los padres participen en la elaboración del material para así fomentar la relación familia-escuela.

Con estas actividades el niño puede favorecer las relaciones con sus iguales, integrarse mejor en la sociedad, ser un niño capaz e independiente, con sus propios criterios. Tener conciencia de lo importante que es valorarse, respetarse a uno mismo y a los demás, establecer empatía hacia otras personas, poner nombre a lo que siente, no tener miedo a las emociones negativas, afrontarlas de manera idónea y así saber convivir con ellas.

En definitiva las emociones nos ofrecen múltiples beneficios. Pienso que si todos conociéramos el amplio abanico de ventajas que nos pueden aportar, el sistema educativo sería diferente. Sin duda tengo la esperanza que dentro de algunos años las cosas cambiarán y las emociones estarán más presentes en nuestras vidas. Hay que seguir luchando para que ello sea posible. En nuestras manos está la educación de nuestros pequeños.

7. Limitaciones de estudio

Limitaciones: Ante la situación en la que nos encontramos, por desgracia, no he podido desarrollar la propuesta planteada a causa del COVID-19. No obstante, me hubiera gustado ponerlo en práctica en ese colegio para poder ver las impresiones y los intereses de los niños acerca de mi propuesta. Por otra parte, quería constatar que uno de los propósitos, por los cuales he elaborado este trabajo, es que tanto los niños como sus familias puedan utilizar esta herramienta para enriquecerse personalmente. En particular, espero que este TFG pueda servir de ejemplo para futuros maestros o personas interesadas en esta materia. Para finalizar considero que sería interesante, como futura línea de trabajo, poder trabajar la educación emocional con las familias.

8. Referencia bibliográficas

Alzina, R. B. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (54), 95-114.

Alzina, R. B., & Fernández, M. Á. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.

Asociación Española contra el Cáncer. (n.d.). Las Emociones. [Archivo PDF]. Recupera el 16 de abril del 2020: [Las Emociones](#)

Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.

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

Bisquerra, Rafael (Coord.) Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López-Cassà, Èlia; Pérez-González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona). Disponible en: <https://www.faroshsjd.net>

Campos, A. L. (2010). *Primera infancia: una mirada desde la neuroeducación*. Lima: *Cerebrum & OEA*.

Carrillo, D. A., Ros, J. M. C., Pallarés, L. A. H., Ortiz, C. R., Romero, M. J. R., Drott, V. S., & García, M. D. A. *Cultura y Universidades* www.educarm.es/publicaciones.

Cassà, È. L. (2011). *Educación de las emociones en la infancia (de 0 a 6 años)*. Wolters Kluwer España.

Darwin, Ch. (1873). *The expression of emotions in animals and man*. N.Y.: Appleton. Traducción al castellano en Madrid: Alianza, 1984.

Del Decret, A. 71/2008, de 27 de juny, pel qual s'estableix el currículum de l'educació infantil a les Illes Balears. Recuperat de http://weib.caib.es/Normativa/Curriculum_IB/curriculum.htm [Consultat, 03 de juny de 2018].

Desarrolling (29 mar. 2013). *Goleman Redes 130_ Aprender a gestionar las emociones - emociones* [Archivo de video]. Recuperado el 28 de noviembre del 2019 en: <https://www.youtube.com/watch?v=LYcHxr4PZQg>.

Ekman, P. (1999). Emociones básicas *Manual de cognición y emoción* , 98 (45-60), 16. Recuperado el 9 de Marzo del 2020 en: https://books.google.es/books?_ISBN 0470842210-9780470842218.

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

Fonagy, Peter (2004). *Teoría del apego y psicoanálisis*. Barcelona. Espax S.A.

Formacarm. (Marzo de 2020). *Introducción a la Inteligencia Emocional*. En J.Montalván (Gerencia). *Inteligencia Emocional*. Curso online llevado a cabo por la Consejería de Educación Cultura y Fundación Integra, Murcia, España.

Fredrickson, BL (1998). ¿De qué sirven las emociones positivas? *Revisión de psicología general* , 2 (3), 300-319.

García Torres, B. (1983). Afectividad y rendimiento escolar. *Cuadernos de pedagogía*, 103(104), 18-21.

Goleman, D. (1995a). *Emotional intelligence*. New York: Bantam

Goleman, D. (1995b). *What's your emotional intelligence quotient? You'll soon find out*. Utne Reader, November/December.

Goleman, D. (1996) *Salud emocional*. Barcelona, Kairós. — (1998) *La práctica de la inteligencia emocional: cómo llegar a ser un profesional competente*. Barcelona, Círculo de Lectores. — (2003) *Inteligencia emocional* (53a edición). Barcelona, Kairós.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*, New York: Bantman.

Gómez Gras, J.M., Galiana Lapera, D. & León Espí, D. (2000). “*Que debes saber para mejorar tu empleabilidad*”. Elche: Universidad Miguel Hernández.

Inteligencia Emocional. (8 jul. 2017) *Cómo Controlar las Emociones* [Archivo de video]. Recuperado el 30 de abril en: 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrI&list=LLRMDfbb3mmCtr9EVCgiGhnA&index=5&t=0s>.

Jesús C. Guillén. (9 sept. 2014). *La motivación escolar* [Archivo de video]. Recuperado el 15 de diciembre del 2019 en: <https://youtu.be/wkxg8hxjm0k>.

Jiménez Jiménez A. Inteligencia emocional. En: AEPap (ed.). *Curso de Actualización Pediatría 2018*. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2018. p. 457-469.

Leonardi, J (2015) *Educación emocional en la primera infancia: análisis de un programa de conocimiento emocional, en niñas y niños de cinco años en un Jardín de Infantes Público de Montevideo*. Montevideo: Universidad de la República-Facultad de Psicología.

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

Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p.10). Nueva York: Basic Books.

Mayte Calavia. (8 oct. 2015). *Por cuatro esquinitas de nada hd* [Archivo de video]. Recuperado el 23 de septiembre del 2020 en: <https://youtu.be/IikZuOFfar4>.

Mercadé, A. (2016, 20 febrero). *Los 8 tipos de inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples*. Recuperado el 16 de abril del 2020 en: [Los 8 tipos de Inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples](#).

Mora, F. (2012). ¿Qué son las emociones?. En Bisquerra, R. *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia (14-23)*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Déu.

Plutchik, R. (1980). *La rueda de las emociones*.

Real Academia española (2020). *Diccionario de la lengua española*. Actualización 2019 en: [Real Academia Española](#).

Salguero, J.M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 143-152.

Salovey, P. y Mayer, JD (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, cognición y personalidad*, 9 (3), 185-211.

Seño Punk. (8 may. 2016). *Tu cerebro en tu mano - Entre Actividades Infantiles* [Archivo de video]. Recuperado el 9 de noviembre del 2020 en: <https://www.youtube.com/watch?v=fSdmC-dzCxA&f>.

Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Bilbao: Grupo Zeta.

Unir La Universidad de Internet. (9 may. 2019). *La importancia de las emociones en el aula* [Archivo de video]. Recuperado el 24 de abril del 2020 en: <https://www.youtube.com/watch?v=Fnb3gltc6uw>

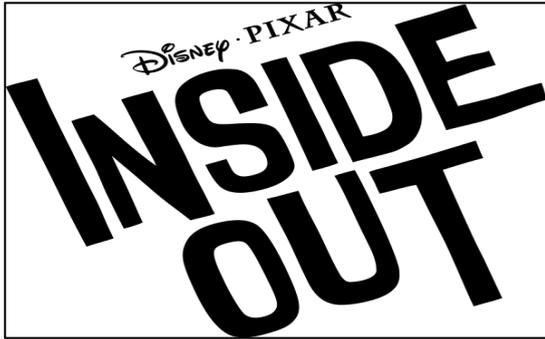
Vivas, M., Gallego, D. & González, B. (2007). *Educación emocional*. Madrid: Dykinson..

Weisinger, H. (1988). *Emocional intelligence at work: The untapped edge for succes*, Josey-Bass, San Francisco.

Wenger, M. A., Jones, F. N., & Jones, M. H. (1962). Emotional behavior. *Emotion: bodily change*. Princeton, NJ: van Nostrand.

9. Anexos

Actividad 0 ¡Descubriendo el mundo de las emociones!



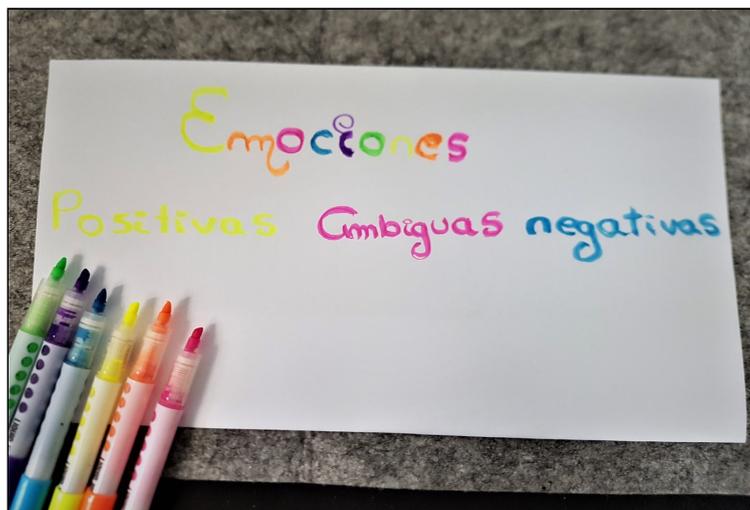
Pixar (2015). *Inside Out* [Imagen]. Recuperado de: [Archivo:Inside Out \(2015 film\) Logo.svg](#)

Bago Games (2015). *Inside Out* [Imagen]. Recuperado de: [A Total Gem - Inside Out Movie Review | Carleton Rutter revi...](#)



Freepik.(2019). *Pizarra con dos piezas de tiza* [Imagen] Recuperado de:[Freepik](#)

Actividad 1 ¡Pequeños exploradores!



Actividad 2 ¡Sentimos las emociones!



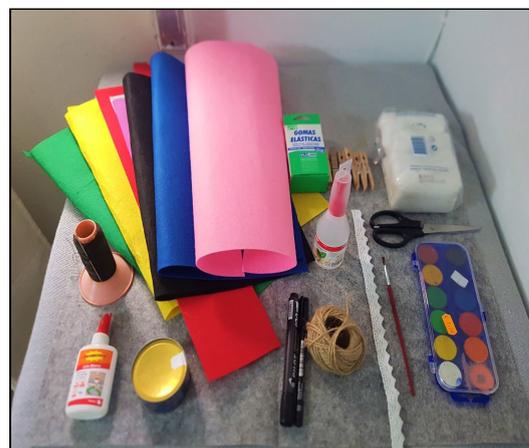
Geralt.(2020).*Música piano clave de sol* [Imagen].Recuperado de: [Música Piano Clave De Sol - Imagen](#)

Actividad 3 ¡Calme!



Actividad 4 ¡Somos artistas!





FundacioComtal.(2017). *El monstre de colors* [imagen].Recuperado de:<https://www.flickr.com>