



**Universitat de les
Illes Balears**

Memoria del Trabajo de Final de Grado

Mejora del aprendizaje emocional a través del juego

Vanesa García Alcaraz

Grado de Educación Infantil

Año académico 2015-16

DNI del alumno: 43176072N

Trabajo tutelado por: Francisco Javier Ponseti Verdaguer

Departamento de Pedagogía y didácticas específicas.

Se autoriza a la Universidad a incluir este trabajo en el Repositorio Institucional para su consulta en acceso abierto y difusión en línea, con finalidades exclusivamente académicas y de investigación.

Autor		Tutor	
Sí	No	Sí	No
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo de investigación es justificar como se pueden desarrollar y mejorar las emociones a través del juego, centrándonos en el segundo ciclo de educación infantil.

En primer lugar, como ya es conocido las emociones juegan un papel muy importante en nuestras vidas, están presentes desde que nacemos y nos ayudan en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. Manifestamos nuestras emociones en cualquier momento del día y en cualquier lugar, ya sea con los amigos, la familia, en la escuela, con los profesores, etc.

En segundo lugar y ocupando el mismo grado de importancia, el juego permite a los niños y niñas conseguir entrar en contacto y relacionarse con el mundo. Es a través del juego que consiguen experiencias placenteras y agradables, ya que les permite investigar, crear, divertirse, conocer, descubrir, equivocarse... y es todo lo que necesita desarrollar un niño para convertirse en adulto.

En tercer lugar, se realiza una propuesta de intervención la cual está dividida en diferentes sesiones en las que se propone trabajar y mejorar el conocimiento de las emociones a través del juego motriz. Con estas sesiones, se pretende trabajar las emociones básicas así como el autoconcepto y la autoestima, dos conceptos fundamentales y muy importantes también en la primera infancia.

Por último, la escuela es un ámbito muy importante en el cual el juego y las emociones ocupan gran parte del tiempo en la educación infantil, y que mejor manera de poder trabajarlas juntas, para así favorecer el conocimiento a través de experiencias vividas mediante el juego.

Palabras claves del trabajo: Educación Infantil, Educación emocional, inteligencia emocional, juegos y emociones.

SUMMARY

The objective of this research is to justify how they can develop and improve emotions through play, focusing on the second cycle of early childhood education.

First, as is well known emotions play a very important role in our lives, are present from birth and help us in building our personality and social interaction. We express our emotions at any time of day and anywhere, either with friends, family, school, teachers, etc.

Second and occupying the same degree of importance, the game allows children to get contact and interact with the world. It is through play that get pleasant and enjoyable experiences, allowing them to research, create, have fun, learn, discover, wrong ... and it's all you need to develop a child into an adult.

Thirdly, a proposal for intervention which is divided into different sessions in which it intends to work and improve knowledge of emotions through the driving game is done . With these sessions it is to work the basic emotions and self-concept and self-esteem , two fundamental concepts and very important also in early childhood

Finally, the school is a very important area in which the game and emotions occupy much of the time in early childhood education, and what better way to work them together, and so to foster knowledge through life experiences through play.

Keywords: Early childhood education, emotional education, emotional intelligence, games and emotions.

ÍNDICE

1. Introducción y justificación.....	6
2. Objetivos.....	8
3. Marco teórico.....	9
3.1 Características cognitivas, motrices y afectivas de los niños de 3 a 6 años.....	9
3.1.1 Características cognitivas.....	9
3.1.2 Características motrices.....	11
3.1.3 Características afectivas.....	13
3.2 Las emociones, concepto, funciones y tipos.....	16
3.2.1 Concepto.....	16
3.2.2 Funciones.....	18
3.2.3 Tipos.....	20
3.3 El juego, concepto, teorías, tipos.....	24
3.3.1 Concepto.....	24
3.3.2 Teorías.....	25
3.3.3 Tipos.....	29
3.4 Relación entre Educación emocional y Educación motriz.....	33
3.5 Inteligencia emocional y educación emocional en el aula.....	36
3.6 Conclusiones marco teórico.....	41
4. Propuesta de intervención.....	42
4.1 Introducción.....	42
4.2 Objetivos.....	43
4.3 Metodología.....	44
4.4 Recursos.....	46
4.5 Temporalización.....	47
4.6 Desarrollo de las sesiones.....	49
4.7 Evaluación.....	59
5. Conclusiones.....	61
6. Limitaciones del estudio.....	64
7. Referencias bibliográficas.....	65
Anexos.....	68

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La elección del tema de este trabajo fin de grado viene motivada por el interés particular sobre cómo trabajar la educación emocional en la etapa de Educación Infantil, pero también siendo consciente que todo este recorrido me será útil para ponerlo en práctica en la etapa de Educación primaria, siempre teniendo en cuenta las modificaciones pertinentes. Del mismo modo, la elección del tema también se debe por la poca importancia que se le da al mundo de las emociones tanto en la educación como en un entorno más informal y por su escasa puesta en práctica en los centros, aunque tenga un gran peso en educación infantil como podemos ver en los puntos siguientes.

En el Decreto 67/2008, de 6 de junio de 2008, por el cual se establece la ordenación general de las enseñanzas de la educación infantil, la educación primaria y la educación obligatoria en las Islas Baleares, hace referencia al trabajo de las emociones, marcando como uno de los objetivos de la etapa de Educación Infantil: “La educación infantil contribuirá a desarrollar en los niños y las niñas las capacidades que les permitan desarrollar sus capacidades afectivas y actuar cada vez con más seguridad y confianza en sí mismo”, así como “ Desarrollar globalmente las capacidades cognitivas, sensoriales, motrices y de reconocimiento y construcción de las emociones mediante el juego y el movimiento”.

Del mismo modo, en el anexo del Decreto 71/2008, de 27 de junio, por el cual se establece el currículum de la educación infantil, en el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal, aparece una vez más la importancia de las emociones y la relación que establece con el juego: “ El desarrollo de la afectividad como dimensión esencial de la personalidad infantil, potenciando el reconocimiento, la expresión y la regulación de las emociones para que los niños lleguen progresivamente a detectar, dar nombre y atender las propias emociones y necesidades, las manifiesten y, con el tiempo, las regulen y se conduzcan por ellas.”, “ El juego es una actividad privilegiada que integra la acción con las emociones y el pensamiento, favorece el desarrollo social y la comprensión progresiva de los puntos de vista de los otros...”

El presente trabajo se inicia con un marco teórico donde aparecen las características de los niños de 3 a 6 años, edades para la que va dirigida esta propuesta de intervención. Igualmente se define conceptos claves de las emociones y del juego, así como la relación que existe entre

ellos, ya que lo que se pretende conseguir es que se entienda de por qué se debe trabajar conjuntamente.

La búsqueda de información y recogida de datos la lleve a cabo desde febrero hasta mayo de 2016. Una vez obtuve la información que consideré necesaria, tuve que hacer una selección de la misma, descartando la que no era necesaria y la que me serviría.

Las bases de datos utilizadas han sido el servicio de Biblioteca y Documentación de la Universidad, Google Académico, Isoc y Dialnet.

Después presentamos la metodología y sesiones para trabajar la propuesta presentada y por último unas conclusiones de su puesta en práctica y de todo el proceso.

Con este trabajo se pretende acercar la educación emocional a las aulas del segundo ciclo de educación infantil. Se pretende acceder a los profesionales con información teórica de la importancia de la educación emocional, y su práctica con los niños, a través del juego. La intervención se propone a través del juego porque es la actividad por excelencia de los niños en cualquier etapa en la que se encuentren y por la cual les permite desarrollar sus habilidades, conocimientos, sentirse cómodos y aprender de una manera muy motivadora, como han demostrado Wallon (1941), Piaget (1973), Vygotsky (1978), Kagan (1978), Garaigordóbil (1990), Goleman (1995), Horno (2004) Abad (2011), entre otros.

2. OBJETIVOS

En este trabajo se quieren alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivo general

- Diseñar una propuesta de intervención aplicable en el segundo ciclo de Educación Infantil para mejorar el aprendizaje de las emociones a través del juego.

- Objetivos específicos

- Conocer e indagar en los diferentes marcos teóricos que se dedican al trabajo pedagógico de las emociones y el juego.
- Concienciar de la importancia de una educación emocional desde los primeros años de vida.
- Conocer la relación entre la educación emocional y el juego, así como sus posibles aplicaciones dentro del ámbito educativo.
- Proporcionar recursos para trabajar la educación emocional a través del juego.
- Ofrecer juegos y propuestas de experiencias que desarrollen las emociones

3. MARCO TEÓRICO

3.1 CARACTERÍSTICAS COGNITIVAS, MOTRICES Y AFECTIVAS DE LOS NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS

Las personas nos desarrollamos en diferentes ámbitos. Así se produce un desarrollo cognitivo, motriz, social, afectivo, del pensamiento y del lenguaje. Todas las áreas están integradas en el mismo proceso de crecimiento y todas se desarrollan de forma conjunta, interviniendo unas en otras.

Es importante conocer las diferentes áreas del desarrollo, en este caso nos centraremos en tres de ellas.

- **3.1.1 CARACTERÍSTICAS COGNITIVAS**

Entre los 3 y 5 años de edad, el pensamiento de los niños experimenta una gran evolución. Esto se debe porque el niño tiene más experiencias con su entorno. El inicio de la escolarización, el desarrollo psicomotor y del lenguaje potencian el desarrollo cognitivo en esta etapa.

Probablemente, la teoría más citada y conocida sobre desarrollo cognitivo en niños es la de Piaget (1947). La teoría de Piaget mantiene que los niños desde que nacen, van desarrollando sus estructuras cognitivas por medio de las experiencias.

Según Piaget las diferentes etapas que forman el desarrollo cognitivo se desarrollan en un orden fijo en todos los niños, y en todos los países. No obstante, la edad puede variar un poco de un niño a otro. Se dividen en tres etapas, la sensoriomotora (nacimiento a 2 años), la preoperacional (2 a 7 años) y la de operaciones concretas (7 a 12 años).

Nos centraremos en la etapa preoperacional porque es la que se centra en el trabajo de investigación. Esta comienza cuando se ha comprendido la permanencia de objeto, y se extiende desde los dos hasta los siete años. Se produce un avance en la forma de pensar. En esta etapa se produce un gran adelanto en la actividad representacional y aparece la función simbólica, los niños y niñas utilizan símbolos para representar objetos, lugares y personas,

pueden avanzar y retroceder en el tiempo. El pensamiento va más allá de los actos y los hechos inmediatos. Pero en esta etapa el pensamiento sigue siendo todavía básico. Esta etapa viene marcada por el egocentrismo, el niño es el centro, es la referencia y el punto de partida. Piensa que todas las personas ven el mundo de la misma manera que él. También creen que los objetos inanimados tienen las mismas percepciones que ellos, y pueden ver, escuchar, sentir, etc. Un segundo factor importante en esta etapa es la conservación, que es la capacidad para entender que la cantidad no cambia cuando la forma cambia. Es decir, si el agua que contiene un vaso corto y ancho se vierte en un vaso alto y fino, los niños en esta etapa creerán que el vaso más alto contiene más agua solo por su altura. Esto es debido a la incapacidad de los niños de entender la reversibilidad y debido a que se centran en sólo un aspecto del estímulo, por ejemplo en la altura, sin tener en cuenta otros aspectos como la anchura.

En este pensamiento preoperacional se producen cuatro características fundamentales:

- **Centración:** es la preferencia en concentrarse en un aspecto de la situación ignorando el resto. El egocentrismo hace que los niños de esta edad se concentren en los aspectos de las cosas que tienen relación con ellos. La capacidad empática se desarrolla de forma progresiva.
- **Atención a la apariencia:** en esta etapa las cosas son lo que parecen. Por ejemplo, si hay dos niñas de diferente altura, interpretarán que la más alta es la mayor, excluyendo otras características.
- **Razonamiento estático:** perciben los cambios como repentinos y globales. Por ejemplo, perciben la diferencia entre las cosas que puede hacer un niño de cuatro años y las que puede hacer uno de cinco. Por lo que pueden negarse a hacer cosas que hasta el día anterior hacía sin dificultad, diciendo que los niños de 5 años no juegan en el tobogán.
- **Irreversibilidad:** tienen dificultades para creer que muchas de las cosas que se hicieron pueden deshacerse.

Al igual que en el proceso del desarrollo físico, y crecimiento del cuerpo, cuando hablamos de desarrollo cognitivo, cada persona sigue su propio ritmo personal. El camino de desarrollo de

cada persona es único. Es importante ser flexibles y pacientes en este aspecto y respetar los diferentes ritmos de cada niño.

Por su parte, Vygotsky (1978), piensa que los niños aprenden de forma activa y a través de experiencias prácticas. A diferencia de Piaget que explica que el conocimiento se construye de manera individual, Vygotsky concluye que el aprendizaje se construye mediante las interacciones sociales, con el apoyo de alguien más experto, es decir, que el desarrollo cognoscitivo ocurre dentro del contexto sociocultural gracias a la interacción social del niño con los padres, profesores y otras personas más competentes que él.

A opinión de Arnaiz, Rabadán y Vives (2008), la dimensión cognitiva desde los aspectos perceptivos-motores son los que manifiesta cómo el niño o niña descubre el espacio y lo integra en su conocimiento, cómo organiza los objetos, cómo utiliza el material y cómo estructura su esquema corporal y va integrando aspectos de su imagen, es decir, cómo se implica en el proceso cognitivo que supone la elaboración y representación de sus vivencias.

- **3.1.2 CARACTERÍSTICAS MOTRICES**

Por características motrices entendemos las reacciones posturales, la prensión, la locomoción, la coordinación general del cuerpo y ciertas aptitudes motrices específicas.

Al respecto, algunos autores como Rigal, Paolete y Pottman (1992); citados por Carvajal (2006), plantean que la motricidad no es la simple descripción de conductas motrices y la forma en que los movimientos se modifican, sino también los procesos de cambios que se producen en dicha conducta; por lo tanto, consideramos que la motricidad es la relación que existe entre el desarrollo social, cognitivo, afectivo y motriz que inciden en los niños y niñas, como una unidad.

Por otro lado, Piaget y Inhelder (2000), dicen que la actividad psíquica y la actividad motriz forman un todo funcional que es la base del desarrollo de la inteligencia; además, reconocía que mediante la actividad corporal, el niño piensa, aprende, crea y afronta los problemas.

En la etapa inicial del desarrollo motor se dan mecanismos reflejos y movimientos globales, espasmódicos (contracción involuntaria de los músculos) y sin coordinación Crain y Dunn,

(2007). Poco a poco el bebé va adquiriendo control de los músculos de la cara y le sigue con los de la cabeza y los brazos, y mueve la mano en busca de objetos. Después viene el control de las manos y el tronco, ya es capaz de sentarse, y de pasarse las cosas de una mano a la otra. De esa edad en adelante los movimientos cada vez son más coordinados, más ágiles y armoniosos y por lo tanto menos bruscos. De esta manera, el niño primero aprende a manipular objetos grandes y poco a poco con el tiempo empieza a coger cosas más pequeñas con sus dedos.

Según Wallon (1941), hacia los tres años de edad el niño entra en el estadio proyectivo, que se caracteriza por una independencia progresiva motora, verbal, mental y social. El movimiento se convierte en el acompañamiento y el apoyo de las representaciones mentales. Se trata de un estadio de proyección hacia el interior. En los años anteriores ha hecho una gran cantidad de adquisiciones que ahora tiene que asimilar y hacer totalmente suyas. La imitación diferida se convierte en esencial para el niño, tiene que adaptar y acomodar estructuras para poder imitar. Necesita imitar los gestos, la voz, los actos, la manera de vestir, etc., de aquellos que valora mucho, es decir, de los adultos que tienen más cerca.

El movimiento todavía es básico para expresarse y para comunicar sus necesidades e intereses. Pero ahora el lenguaje oral ya se ha convertido en la forma esencial de comunicación, aunque este lenguaje oral tiene que ir acompañado de la comunicación no verbal. La actitud corporal, la postura, el gesto, la mirada, el contacto físico, son esenciales en la interacción con los otros.

Durante este estadio, el niño tiene que adquirir movimientos especializados. Ya domina la locomoción y la manipulación, y tiene que conseguir actividades más complejas como la danza, el deporte, la escritura, etc. El tono muscular ya está mucho más regulado, pero todavía tiene dificultades en actividades más complicadas como el dibujo o la escritura. El niño utiliza utensilios precisos como los cubiertos de comer, pero le cuesta manipular otros como el lápiz o las tijeras.

También, va adquiriendo un control progresivo del predominio lateral. Hay niños que tienen una lateralidad desde meses, pero la mayoría consiguen la lateralidad aproximadamente hacia los tres años y de pie hacia los cuatro. La ley cefalocaudal hace que progresen más deprisa las

extremidades superiores que las inferiores. La ley proximodistal hace que vaya separando, progresivamente, el hombro, el codo, la muñeca y los dedos.

En esta fase, el conocimiento topológico del espacio se va elaborando. Va adquiriendo las nociones espaciales y temporales gracias a la experimentación motora, pero también al conocimiento cognitivo y afectivo.

Del mismo modo, la función simbólica continúa elaborándose. El juego simbólico es cada vez más complejo y es capaz de respetar el espacio y el tiempo. El lenguaje verbal es bastante elaborado permitiéndole una interacción adecuada gracias a una mejor comprensión y expresión.

Las actividades de vida cotidiana (como pueden ser: vestirse, lavarse, comer, dormir, control de esfínteres, poner la mesa, limpiar, ordenar los objetos...) le facilitan el aprendizaje progresivo de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales. El movimiento interviene en el desarrollo psíquico y en las relaciones con los otros, e influye en el comportamiento habitual.

- **3.1.3 CARACTERÍSTICAS AFECTIVAS**

Es conveniente conocer el desarrollo emocional de un niño según sus etapas en el crecimiento para poder estimular unas habilidades u otras en cada etapa. Nacemos con un registro de emociones limitado que a medida que vamos creciendo se van haciendo más complejas.

Los recién nacidos son capaces de demostrar emociones como: sorpresa, placer y malestar, lo que se llama emociones elementales.

Según Horno (2004), un niño, a lo largo de su desarrollo afectivo, necesita establecer vínculos afectivos con distintas personas, necesita construir su propia pirámide vincular, con un orden de afectos y personas que le proporcionen modelos de relación distintas y que puedan realizar una labor sustitutiva en caso de ausencia de una de las personas queridas por el niño.



Figura 1. Pirámide vincular del niño

A los 2 años de edad tienen el sentimiento de culpabilidad cuando el niño se ha portado mal y empiezan a sentir vergüenza ante el fracaso. A esta edad el niño es muy sociable, y siente un cierto apego a sus padres debido a la cercanía que ha tenido con ellos durante su corta vida. Es decir, a esta edad ya se han desarrollado emociones positivas y negativas.

Entre los 3 a los 6 años se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses y necesidades, retos, y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás. El lenguaje es fundamental en la vida de los niños, ya que es a través de él que se comprende la realidad, se comunican las experiencias, expresan sentimientos e inquietudes. Además también gracias al lenguaje permite la aparición de la fantasía, de la imaginación y le permite resolver posibles conflictos. Es por eso que entre los 2 y 7 años de edad el niño pasa de tener una rabieta con el mismo a tener enfados con otras personas. El niño se va haciendo cada vez más consciente de sí mismo como persona lo que le lleva a tener conflictos con los demás. En esta etapa el niño se ve obligado a obedecer según los principios y reglas de los adultos, padres o profesores. Los valores y obligaciones morales se vinculan con la obediencia a las reglas y no tanto a las propias intenciones.

Es a partir de los 3 años que el niño asocia determinados acontecimientos con determinadas emociones. Por ejemplo, el cumpleaños se asocia con la alegría, en cambio, perder un juguete, con la tristeza (Ortiz, 1999).

Los niños a partir de los 6 años comprenden que una situación concreta no genera determinadas emociones, sino que se deben a la evaluación que nosotros mismos hacemos de la situación.

Un período importante en la vida emocional del niño, según Kagan (1978), es alrededor de los 5 a 6 años cuando el niño tiene un sentido firme de sí mismo y se compara con otros niños. Los sentimientos que entonces muestra debido a las comparaciones son: orgullo, humildad, inseguridad o confianza en sí mismo, celos y envidia.

Podemos decir que la educación durante muchos años y en algunas escuelas actualmente se ha centrado en los conocimientos intelectuales y en incrementar el número de asignaturas, priorizando el desarrollo intelectual y quitándole la importancia que tiene el mundo afectivo y las relaciones con las personas. Sin ser conscientes que el desarrollo emocional del niño influye en su evolución intelectual. Un desarrollo emocional poco satisfactorio puede influir en aspectos como limitaciones en la memoria, dificultades en la percepción y atención, y disminución de asociaciones mentales, o limitación en la capacidad de abstracción. Por el contrario un desarrollo emocional adecuado incrementaría en el niño su curiosidad y motivación.

3.2 LAS EMOCIONES, CONCEPTO, FUNCIONES, TIPOS

- **3.2.1 CONCEPTO**

La palabra emoción esta cada vez más presente en nuestro día a día, y aunque definir esta palabra puede parecer sencillo y seguramente todos podríamos hacerlo, conseguir una definición adecuada de esta palabra, es una tarea un poco más complicada.

Como se ha mencionado en otros puntos, durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más importancia a la parte más racional de ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos y necesidades. Tanto es así que diversos estudios han demostrado que las emociones juegan un papel importante en la salud de las personas. En ocasiones ocurre que una persona puede desencadenar una enfermedad por una determinada experiencia que ha generado una emoción concreta.

Una de las definiciones más básicas que encontramos de emoción es la que hace la Real Academia Española, que define emoción como “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.” (Real Academia Española, 2001).

Goleman (1995), utiliza este término para referirse a los sentimientos y pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias de actuar que lo caracterizan.

En cuanto a la fisiología, las emociones permiten ordenar las respuestas de diversas estructuras biológicas, incluyendo las expresiones faciales, la voz, los músculos y el sistema endocrino, con el objetivo de definir un medio interno adecuado para el comportamiento más óptimo.

Es importante destacar que cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta.

Algunas de las reacciones fisiológicas comportamentales que liberan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

De las definiciones se puede concluir que las emociones son respuestas propias que tenemos ante determinadas situaciones. Estas reacciones se producen por fenómenos cerebrales, en los que está implicado el sistema límbico. Vilaró Tió, Meritxell, Tortora y Derrickson (2006), describen el sistema límbico como “cerebro emocional” porque tiene una gran función en muchas emociones, como el dolor, el placer, la humildad, el afecto y la ira.

El sistema límbico está presente en ambos hemisferios cerebrales y regula las emociones o impulsos que experimentamos. Es el centro de la afectividad. Este sistema límbico y el neocortex trabajan juntos mediante la transmisión de señales y esto es lo que explica que podamos tener control sobre nuestras emociones. El cerebro emocional o sistema límbico se encuentra inmediatamente bajo la corteza cerebral y lo forman principalmente los siguientes componentes:

- **El tálamo:** envía mensajes sensoriales al neocortex cerebral (la parte pensante).
- **El hipotálamo:** controla muchas funciones orgánicas y es uno de los reguladores más importantes de la homeostasis. Entre sus funciones está la regulación de los patrones emocionales y la conducta, ya que participa en las expresiones de cólera, agresión, dolor, placer y los patrones de conducta relacionados con el deseo sexual.
- **Hipocampo:** se cree que juega un papel muy importante en la memoria e interpretación.
- **Amígdala:** formada por varios grupos neuronales y su función principal es almacenar y recordar las emociones vividas.

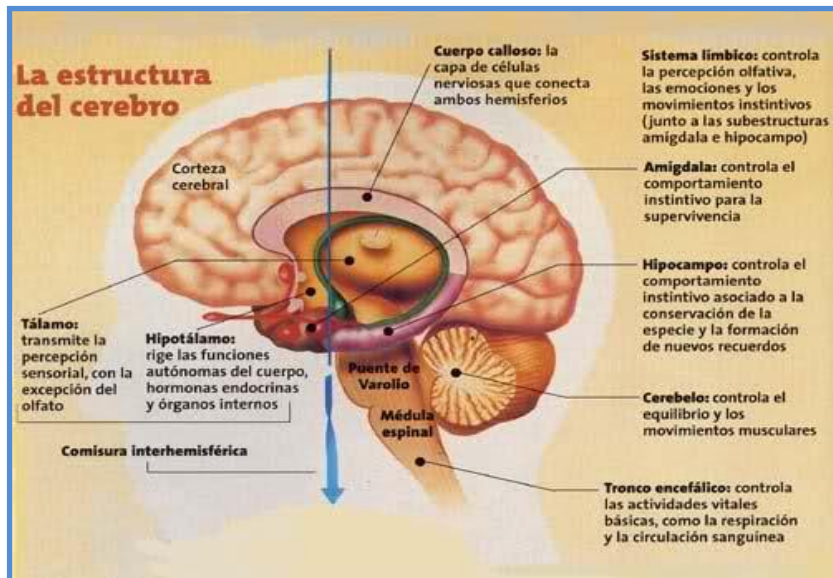


Figura 2: esquema de la estructura del cerebro con sus partes principales.

Se puede concluir que el cerebro emocional está relacionado con los elementos de la cognición y los sensitivos. Toda esta relación se ve reflejada en que, como afirma Compan (2006-2007): “La red que conforma el sistema límbico muestra que para aprender y memorizar alguna cosa tiene que haber una percepción sensorial, una asociación emocional personal y un movimiento”.

- **3.2.2 FUNCIONES DE LAS EMOCIONES**

Darwin fue el primero que puso de manifiesto la importancia funcional de las emociones con la publicación del libro *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Según Darwin (1872), cumplían dos funciones:

1. Facilitaban la adaptación del organismo al medio y, por tanto, su supervivencia al reaccionar éste de manera adecuada ante las situaciones de emergencia.
2. Servían como medio de comunicación de las futuras intenciones a otros animales mediante la expresión de la conducta emocional.

Según Reeve (1994), encontramos tres tipos de funciones:

- **Función adaptativa:** prepara al organismo para la acción y la conducta apropiada a cada situación. Todas estas emociones y sus funciones representan patrones de conducta

adaptativa relacionados con la supervivencia. En este sentido, se afirma que cada conducta emocional tiene un objetivo como se puede observar en el cuadro siguiente:

EMOCIÓN	FUNCIÓN ADAPTATIVA
Sorpresa	Exploración
<ul style="list-style-type: none"> - Facilita la aparición de la reacción emocional y comportamental apropiada ante situaciones nuevas. - Facilita la dirección de los procesos atencionales, promoviendo conductas de exploración, curiosidad e interés por la situación novedosa. - Dirige los procesos cognitivos a la situación novedosa. 	
Asco	Rechazo
<ul style="list-style-type: none"> - Respuestas de escape o evitación - Desarrollo de hábitos higiénicos. 	
Alegría	Afiliación
<ul style="list-style-type: none"> - Disfrutar de diferentes aspectos de la vida. - Generar actitudes positivas. - Nexos de unión entre las persona. - Dotar a la persona de sensaciones de vigorosidad, competencia, etc. - Favorecer el aprendizaje y la memoria. 	
Miedo	Protección
<ul style="list-style-type: none"> - Respuestas de escape - Focaliza la atención en el estímulo temido. - Moviliza una gran cantidad de energía. 	
Ira	Autodefensa
<ul style="list-style-type: none"> - Movilización de energía - Eliminación de obstáculos. - Inhibir reacciones indeseables de otras personas. 	
Tristeza	Reintegración
<ul style="list-style-type: none"> - Aumenta la cohesión con otras personas. - Posibilidad de valorar otros aspectos de la vida. - Reclama la ayuda de otras personas. - Fomenta la aparición de empatía. 	

- Función social: permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo. La expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de conductas sociales. Estas funciones se cumplen mediante varios sistemas de comunicación diferentes: comunicación verbal, comunicación artística y comunicación no verbal.

- Función motivacional: una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinada meta y hacer que se ejecute con un cierto grado de intensidad. La conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez, la emoción facilita la aparición de conductas motivadas.

- **3.2.3 TIPOS DE EMOCIONES**

Hay multitud de emociones y actualmente no hay una idea clara de cuáles podrían ser las emociones primarias. Y que aún son más distintas según la persona que las siente y en el contexto en el que se encuentre, aunque sí podemos dar una idea clara de cuáles podrían ser las principales familias de emociones. Goleman (1995), en su libro “Inteligencia Emocional” propone las siguientes:

Emociones primarias → son respuestas automáticas innatas. Aparecen con gran rapidez porque se procesan en la amígdala, no hay que pensarla.

CÓLERA	Es la respuesta emocional frente a la frustración. También es la reacción frente al dolor, que avisa de un daño que se debe reparar. Focaliza la atención en los obstáculos que impiden conseguir lo deseado.	Otros nombres: ira, enojo, rabia, frustración, irritación, enfado...
ALEGRÍA	Sensación de bienestar y paz que invade a la persona cuando ha alcanzado un objetivo o disfruta de una situación que percibe subjetivamente como placentera. Aumenta la energía, el disfrute, el aprendizaje y, a	Otros nombres: felicidad, alivio, deseo, ilusión, satisfacción, orgullo, placer, valor.

	más edad, la creatividad y la empatía. Su expresión es la risa.	
TRISTEZA	Sensación de pérdida o vacío que invade a la persona cuando se anhela algo. La función de la tristeza es acercarse a otros, pedir ayuda y replantearse los recursos que se tiene a mano para solucionar una situación. Disminuye la energía, la actividad, el apetito y las ganas de vivir. Su expresión básica es el llanto. Despierta la compasión de los demás.	Otros nombres: pena, soledad, decepción, desaliento, autocompasión.
MIEDO	Reacción a una amenaza inesperada (en bebés, a estímulos muy intensos o la sensación de pérdida del sustento). Focaliza la atención en lo temido, no deja pensar. El miedo nos prepara para la acción. desencadena otras emociones como ansiedad, inseguridad, confusión, incertidumbre, y más positiva, motivación para la superación.	Otros nombres: ansiedad, inseguridad, desconfianza, timidez, preocupación.

Emociones secundarias → También están presentes en el recién nacido, pero se desarrollan más a partir de los 2 meses. Muy pronto, estas emociones se transforman en sentimientos.

SORPRESA	La sorpresa conlleva asombro y sobresalto. Es una emoción muy breve que ayuda a centrar toda la atención para saber que está sucediendo. Concentra la atención para procesar informaciones novedosas.	Otros nombres: asombro, interés, curiosidad, exploración, descubrimiento.
VERGÜENZA	Es una emoción y un sentimiento de reproche contra sí mismo por algo que ha hecho y que sabe que está mal. O por una	Otros nombres: culpa, inseguridad, timidez, ridículo, mortificación,

	limitación, real o figurada, que le desvaloriza y le hace temer la burla.	remordimiento.
AMOR	La emoción más poderosa, sobre todo cuando se combina con la alegría. Favorece todos los procesos cognitivos, la empatía, la comunicación y el bienestar.	Otros nombres: afinidad, confianza, amabilidad, deseo, dedicación, pasión atracción, autoestima
AVERSIÓN (ASCO)	Emoción que aparece ante aquello que produce rechazo. En bebés aparece por primera vez con la ingestión de alimento. Indica que el alimento está en mal estado o es tóxico. También que no se desea ingerir más pues existe el peligro de enfermar. Esta relación de “toxicidad” se manifiesta en la edad adulta ante situaciones, personas,... ayuda a alejarse de todo aquello que resulta perjudicial para el bienestar.	Otros nombres: repulsión, desdén, desprecio, celos, envidia.

A partir de estas principales familias puede darse también una combinación de varias de ellas como podría darse por ejemplo con los celos que sería una combinación de emociones como la ira, la tristeza y el miedo.

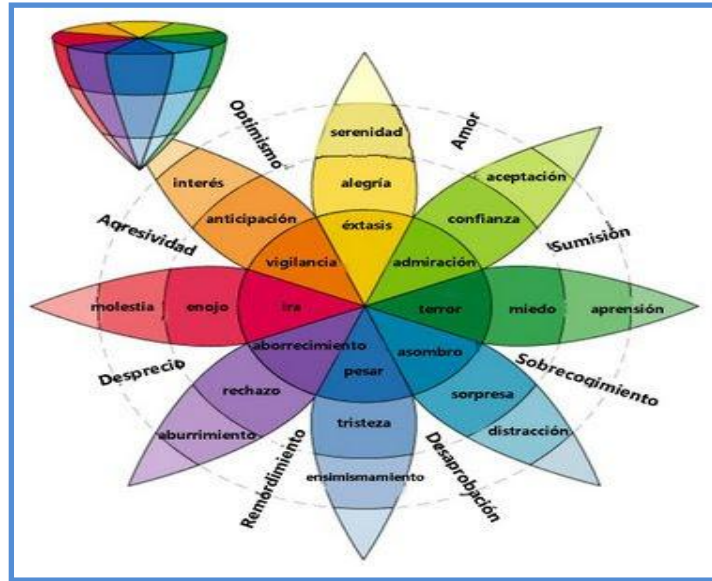


Figura 3. Esquema de las principales emociones. Goleman.

Considero que el trabajo emocional es necesario en la educación en general, porque las emociones son el componente más humano de las personas, lo que nos diferencia del resto de animales. Nuestra capacidad para sentir hace que aprendamos de nuestras experiencias, las vivamos y reaccionemos de una forma u otra y esto lo hacemos desde bien pequeños.

Los niños experimentan la misma gama de emociones que los adultos, y es importante que aprendan la función que cumple cada una de ellas, para que así no se sientan molestos y sean capaces de manejarlas correctamente, por ello la importancia de trabajarlas desde educación infantil, siendo un trabajo compartido entre docentes y familiares.

3.3 EL JUEGO, CONCEPTO, TEORIAS, TIPOS.

- **3.3.1 CONCEPTO**

El diccionario de la Real Academia Española (2001) describe el jugar como “Hacer algo con alegría y con el solo fin de entretenerse o divertirse.” Esto es lo que se puede considerar el juego, una actividad que se realiza por puro placer, sin buscar ningún resultado final concreto. Pero cuando se habla del juego en los niños este ya coge más importancia, al ser una de sus principales tareas que les ayuda a crecer de forma integral (a nivel cognitivo, físico, social y emocional). Como afirma Tierno (2004): “El juego es la actividad más importante, trascendental e insustituible que permite al niño desarrollar sus habilidades, destrezas, inteligencia, lenguaje e imaginación.”.

Para López (1998): “ El juego es una actividad corpóreo-espiritual libre, que crea bajo unas determinadas normas y dentro de un marco espacio-temporal delimitado un ámbito de posibilidades de acción e interacción con el fin de no obtener un fruto ajeno al obrar mismo, sino de alcanzar el gozo que este obrar proporciona, independientemente del éxito obtenido.

Otros autores como Huizinga y Caillois, cuando definen el juego, coinciden en que es una actividad donde los niños se pueden evadir de toda la realidad que les rodea. Estos autores, separan la vida real que cada niño pueda estar experimentando con la situación que les ofrece el juego para liberarse de ésta realidad.

“El juego es una actividad libre ejecutada “como si” y situada fuera de la vida diaria, pero, al mismo tiempo, capaz de absorber por completo al jugador. Es una actividad que no ofrece interés material alguno o utilidad de ningún tipo. Se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio según un orden y reglas fijadas de antemano (Huizinga, 1972).

“El juego es una actividad sometida a convenciones que suspenden las leyes ordinarias y que instauran momentáneamente una legislación nueva, que es la única que cuenta, y que es una actividad ficticia en el sentido de que está acompañada de una conciencia específica de realidad segunda o de franca irrealidad en relación a la vida corriente (Caillois, 1958).

El juego es un elemento básico para el desarrollo afectivo y social de nuestros alumnos. La interacción que se consigue con el juego es totalmente natural gracias a que, cuando los niños juegan, muchas veces se aíslan del entorno y se sumergen en un mundo imaginario y lleno de creatividad.

- **3.3.2 TEORIAS**

Diferentes teorías coinciden en que el juego es un elemento muy importante en el desarrollo del niño, y se conceptualiza de varias maneras:

AUTORES	APORTACIONES TEORICAS
Piaget	El juego es ver como un elemento que favorece la inteligencia.
Le Boulch	El juego es un elemento que ayuda a estructurar el esquema corporal.
Escuela Psicoanalítica	El juego es como un puente entre la realidad y la fantasía que permite exteriorizar aquello interno (las angustias, experiencias traumáticas...). Los estudios psicoanalíticos inciden en el papel del juego en el desarrollo psicoafectivo y sexual del niño y en el valor diagnóstico y terapéutico.
Vygotski	Entiende el juego como una influencia social, de imitación de la vida adulta.
Henry Wallon	El juego es un ejercicio vinculado al desarrollo motor, afectivo e intelectual.
Otros autores	El juego es una manifestación de la autoafirmación de la personalidad infantil y de funciones o actividades superiores (arte, religión, ciencia...).
Psicomotricistas	El juego es la exploración agradable del entorno bajo la presencia del adulto. Hablar del juego y de evolución es lo mismo. El componente lúdico del juego va ligado al componente afectivoemocional y al desarrollo cognitivo, motriz y social.

Jugar se considera un derecho de la infancia, reconocido en el artículo 31 de la Convención de los Derechos del Niño y una necesidad fundamental para su desarrollo físico, social y emocional, por lo que corresponde a padres, educadores y a la sociedad en general posibilitar tiempo, espacios y recursos para que los niños puedan hacer que el juego sea la verdadera misión de la infancia.

Del mismo modo, dentro del curriculum de educación infantil encontramos que en esta etapa “El juego es sinónimo de crecimiento. La actividad lúdica forma parte de la cultura propia de los niños, tiene un fuerte carácter motivador y ofrece posibilidades de establecer relaciones significativas. Es fundamental para su desarrollo físico, afectivo, intelectual y social. Por lo tanto, proporcionar a los niños una oferta variada y planificada de oportunidades, materiales adaptados a sus diferentes momentos madurativos y espacios de juego, así como modelos y materiales de información, representación y experimentación.” También encontramos un bloque destinado al juego y al movimiento en el cual señala algunos puntos como “El gusto por el juego y por la actividad sensoriomotriz como base de la actividad cotidiana, valorándolo como medios de placer y de relación con los otros. Participación positiva y esfuerzo personal en las experiencias sensoriomotrices, en los juegos, en juegos bailados y en la actividad física. Comprensión, aceptación y puesta en práctica de normas para jugar...” Por lo tanto, podemos concluir con una frase de Tonucci en la cual señala “Todos los aprendizajes más importantes de la vida se hacen jugando en la primera etapa de la vida (0-6 años). De aquí la importancia del juego en estas edades y el permitirles explorar en libertad”. Y es que el juego es una actividad que surge de manera natural en la infancia y a través del cual los niños y niñas van aprendiendo de forma natural. Y aunque en algunas ocasiones podemos escuchar comentarios de algunas personas que consideran que el juego sólo sirve para entretener y divertir, lo cierto es que además de lúdico, el juego es un recurso educativo con una serie de virtudes que, por sí mismo, lo transforman en una potente herramienta de desarrollo del aprendizaje.

El juego aporta infinidad de beneficios que a continuación se detallan para poder comprenderlos mejor:

- El juego es una herramienta imprescindible en la educación de los niños. A través del juego los menores descubren, investigan, aprenden, reflexionan, prueban,...

- El juego les permite “recortar un trocito del mundo y manipularlo” en palabras de Tonucci.
- Se puede afirmar que el juego es la actividad por excelencia del niño, es una actividad vital e indispensable para su desarrollo, una posibilidad de autoexpresión, de autodescubrimiento, de exploración y de experimentación con sensaciones, movimientos y relaciones mediante las cuales llega a conocerse a sí mismo y a formar conceptos sobre el mundo Garaigordóbil, (1990).

Como maestros tenemos un papel fundamental en el juego, ya que a fin de que un niño pueda crecer jugando, necesita la presencia del adulto, porque este actúa de referente y es considerado un elemento primordial del juego.

Según Garaigordóbil (1990), el juego infantil se caracteriza por:

- Es el primer lenguaje del niño, el mejor medio de expresión de sus deseos, experiencias, fantasías, preocupaciones, sentimientos, símbolos...
- Fuente de placer, de gozo, de excitación, de alegría, satisfacción emocional, para fomentar y desarrollar la capacidad de disfrutar.
- Libre, espontáneo y aceptado por el niño.
- Implica participación activa.
- Tiene carácter de ficción, “hacer como sí”, conciencia de ficción.
- Ofrece múltiples posibilidades de exploración y experimentación de sensaciones.
- Facilita la autoexpresión de la propia personalidad.
- Implica repetición.
- Le permite afirmarse, proclamar su autonomía y su poder.
- Es un reto que requiere público, atención, deseo de hacerse notar.
- El juego implica progresión, evolución hacia nuevas etapas.
- Es una actividad creadora, constructiva, de imitación de la realidad.

Estructuras de pensamiento que caracterizan los juegos.

A medida que los niños van creciendo, se puede observar que el juego también va cambiando con ellos, es decir, durante el desarrollo infantil existe una evolución del juego.

Piaget (1973), es un autor que ha realizado una descripción completa de los tipos de juego que van apareciendo mientras el niño crece. Cada etapa por la que los niños pasan, la llama estado evolutivo y tiene una edad aproximada en la que aparece. Pero cuando aparece un nuevo tipo de juego, no desaparecen los anteriores, sino que estos se van perfeccionando.

Según Piaget hay tres estructuras que caracterizan los juegos infantiles:

1. La actividad lúdica es funcional y se acontece progresivamente en experimentación del yo corporal y del mundo exterior. Son los juegos más característicos del periodo sensoriomotor, típicos de la inteligencia práctica.

2. La actividad simbólica se va desarrollando a partir de los 2 años, los juegos de imitación individuales como colectivos ocupan un lugar importante caracterizado por el pensamiento intuitivo. Desde el punto de vista evolutivo hablan de la capacidad del niño de pasar de su mundo egocéntrico, invadido por las emociones, al mundo social regulado por unas normas convencionales, la capacidad de la descentración.

3. La actividad social, a partir de los 4 años, se caracteriza por el contacto con los otros, por la colaboración de los otros que facilitan ayudas. Juegos de cooperación en los cuales se establece un vínculo inicial entre los diferentes individuos en orden a conseguir un objetivo común. Aparecen las reglas con el consiguiente ajuste del deseo personal ante aquello convenido en el grupo.

ETAPA	ESTRUCTURA DE PENSAMIENTO	ACTIVIDAD	TIPOS DE JUEGO
Sensoriomotora (0-2 años)	Pensamiento de acción.	Funcional	Juegos sensoriomotores.
Preoperacional (2-7 años)	Pensamiento representativo intuitivo.	Simbólica	Juegos simbólicos individuales y colectivos.
Operaciones concretas (7-12 años)	Pensamiento reflexivo (razonamiento)	Socializada	Juegos de reglas

- **3.3.3 TIPOS DE JUEGO Y ETAPAS DEL DESARROLLO**

¿Cómo podemos clasificar los juegos? Existen muchos tipos de juegos y diversas clasificaciones, sin embargo se puede tomar como referencia una más sencilla y más utilizada en el uso cotidiano. Para empezar se pueden clasificar según el número de jugadores, los cuales pueden ser individuales o colectivos. Por otro lado, está según la cultura, pueden ser tradicionales o adaptados. También pueden ser dirigidos o libres. Según la edad, para adultos, jóvenes y niños. De acuerdo a la discriminación de las formas, de engranaje y rompecabezas. De ordenamiento lógico, de secuencias temporales y de acción. Según las probabilidades para ganar, de azar y de razonamiento lógico.

El niño necesita jugar para desarrollarse, es una de las oportunidades más valiosas que le ofrece la vida para desarrollar su personalidad y convertirse en persona. Todo el desarrollo infantil está vinculado al juego y evoluciona gracias a este. Al mismo tiempo el juego es como un espejo donde se refleja el desarrollo en su totalidad. Por eso puede ser un instrumento de observación y evaluación del desarrollo integral del niño.

Para comprender la manera como el juego hace evolucionar el desarrollo infantil, en cada apartado se indican los hechos evolutivos y como los diversos juegos promueven esta evolución.

Por lo tanto, en los cuadros siguientes se relacionan las características de cada una de las diferentes dimensiones del desarrollo infantil con las diferentes tipologías de juegos según Garaigordóbil (1990).

PSICOMOTOR	JUEGOS
<i>3-6 AÑOS. ETAPA DE INTENSA ACTIVIDAD MOTORA Y SENSORIAL</i>	
3 años. Mayor coordinación de las partes de su cuerpo.	Destreza de la coordinación visiomotora: inicio del dibujo, aunque pinta con un carácter más lúdico que representativo, modela...
4 años. Coordinación más armónica tanto en la	En general, juegos organizados,

<p>motricidad fina como gruesa. Este desarrollo incluye elementos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio. - Precisión del movimiento. - Fuerza muscular. <p>5 años. Hace lo que quiere físicamente: patina, salta...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Edad de gracia: continua la movilidad espontanea y hace imitaciones de los movimientos que observa. - Edad salvaje: exuberancia motriz y sensorial. Las capacidades sensoriales que dan lugar a la estructuración perceptiva son: <ul style="list-style-type: none"> - Esquema corporal: noción de las partes del cuerpo, noción de la lateralidad, noción del eje central (simetría). - Percepción espacio visual: percepción visual, noción de dirección, orientación espacial. - Percepción rítmico-temporal. - Percepción táctil, olfativa y gustativa. 	<p>sencillos, de habilidad, con más capacidad comunicativa y motora.</p> <p>Introducción de la capacidad de representar juegos de reglas arbitrarias.</p> <p>Música y movimiento, historias secuenciadas.</p> <p>Juegos de tocar, degustar y adivinar.</p>
COGNITIVO (Según Piaget)	JUEGOS
<i>PERIODO PREOPERACIONAL (2-7 AÑOS)</i>	
<p>Desarrollo del pensamiento simbólico y preconceptual.</p> <p>Función simbólica → imitación, lenguaje, representación grafica...</p> <p>Noción del cuerpo aunque todavía muy subordinada a la percepción.</p>	<p>Juegos simbólicos.</p> <p>3 años “Hacer como si” en relación con las acciones propias de los adultos con sus objetos- juguetes (el padre se va a trabajar, la madre regaña al hijo pequeño, ir a comprar...).</p>

El juego simbólico es un tipo de juego en el cual se encuentran los niños destinatarios de este proyecto. Por lo tanto, podemos decir que el juego simbólico, es común en niños de 2 a 7

años (aproximadamente) una experiencia vital de la infancia que se caracteriza principalmente por la aparición de unas funciones mentales como son la representación de la vida real, el lenguaje, la creatividad y la imitación diferida. En definitiva, es un juego que posibilita que aprendan que existen otras formas de pensar diferentes a las suyas. Los niños aprenden a imitar su entorno más cercano: la familia, la escuela, dibujos animados, cuentos... comprendiendo de una forma más profunda la realidad que les rodea a través de la interpretación de situaciones. De este modo van desarrollando cada vez más su creatividad e imaginación y van empleando un gran esfuerzo mental para representar lo que ven, adquiriendo conceptos y habilidades nuevas. “Es un juego libre y autónomo, apenas necesita condiciones, aunque se enriquece si los espacios, objetos o tiempos de dedicación son propicios para que aparezca” (Abad, 2011). Así es, que por todos los beneficios que conlleva, como comprender y asimilar el entorno que les rodea, aprender a practicar conocimientos sobre los roles establecidos en la sociedad adulta y desarrollar el lenguaje porque verbalizan continuamente mientras juegan, entre muchos otros, que consideramos necesario que el patio deba contemplar un espacio dedicado al juego simbólico.

SOCIAL	JUEGOS
3 A 6 AÑOS	
<p>El núcleo social es la familia. Progresivamente interacciona más con sus iguales; así se facilita:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La toma de consciencia de sí mismo que se va consolidando entorno a los 5 años. - La consciencia de distancia niño-adulto (6 años). - La descentración egocéntrica, colabora con sus iguales (6 años) 	<p>Juegos egocéntricos, de poca interacción con sus compañeros.</p> <p>Su juego, por otro lado es espontaneo y hábil, se centra sobre todo en la investigación, manipulación y exploración de los objetos, así como en la representación de acciones que a menudo repiten y perfeccionan. También imitan al adulto y a sus iguales. El juego simbólico es todavía individual.</p> <p>Juego simbólico colectivo, asociativo, se rehúsan las infracciones (5-6 años).</p>

AFECTIVO			JUEGOS
<i>ETAPA</i>	<i>GENITAL.</i>	<i>RELACIÓN</i>	<i>MACROESFERA: JUEGO CON LOS OTROS NIÑOS</i>
<i>TRIANGULAR</i>			
<p>A los 3 años aparece la genitalidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento de las diferencias genitales. - El padre adquiere mucha importancia, ahora es un ser admirado. - Conflicto de Edipo: el niño descubre que la madre tiene otros intereses que no son él o ella (padre, trabajo, hermanos...), esto puede despertar intereses sentimientos de odio hacia el padre. - Resolución de conflictos: identificación con el adulto. Niño/padre, niña/madre. Desarrollo de la personalidad, peleas con los hermanos. 			<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de superar una situación: jugar a maestro-alumno, madre-hijo... - Pulsión de agresividad: imitación de animales salvajes. - Juegos genitales: animales que se pelean, coches que chocan, madres y padres... - Juegos de exploración sexual y conocimiento anatómico (responde a una curiosidad): tocarse, observarse, exhibirse, jugar a médicos... - Satisfacer deseos prohibidos, poder decir mentiras.

Como conclusión final se puede decir, de acuerdo con Garaigordóbil (1990), que la actividad lúdica del niño le permite exteriorizar su pensamiento, satisfacer sus necesidades, elaborar experiencias traumáticas, descargar sus impulsos, explorar y descubrir, el placer de crear, llenar su fantasía, reproducir sus adquisiciones asimilándolas, relacionarse con los otros..., es decir, es principalmente por medio del juego que el niño se desarrolla, aprende y se convierte en persona en el sentido más amplio de la palabra.

3.4 RELACIÓN ENTRE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EDUCACIÓN MOTRIZ

Tal y como han afirmado diversos autores, tales como Goleman (1995) y Bisquerra (2012), la etapa de Educación Infantil es la idónea para comenzar a trabajar la educación e inteligencia emocional, ya que pueden evitar posibles trastornos futuros. Una buena manera de introducir a los niños en el mundo de las emociones es comenzando por trabajar la autoestima y el autoconcepto, dos puntos básicos que comienzan a formarse desde edades muy tempranas.

Ambos son dos elementos que configuran la personalidad. De ahí la importancia de un adecuado desarrollo, ya que es en la etapa infantil donde se sientan las bases de la personalidad humana.

Según Horno (2004), el autoconcepto es la imagen que cada uno de nosotros tenemos de nuestras propias capacidades. Si tenemos un autoconcepto realista, nos seremos capaces de hacer algunas cosas estupendamente, otras regular, otras medianamente y otras fatal; pero si, por el contrario tenemos un autoconcepto demasiado idealizado o demasiado negativo, anticiparemos nuestro propio fracaso o inutilidad.

La autoestima es la dimensión afectiva del autoconcepto, por la cual, independientemente de cuáles sean nuestras capacidades, podemos sentirnos bien con nosotros mismos o no. De este modo, niños que saben mucho intelectualmente, por ejemplo, pueden sentirse un cero a la izquierda como personas, y otros que saben menos se sienten a gusto con lo que son. Por eso, un niño puede sacar buenas notas y ser infeliz, y sacar peores notas y no serlo.

El autoconcepto incluye las capacidades socioemocionales, su capacidad para establecer relaciones, pero la dimensión afectiva es subjetiva y vivencial. Ambas dimensiones interaccionan de modo que influyen en el autoconcepto y la autoestima en uno en la otra.

Gallahue (1989), afirmó que el autoconcepto se configura gracias a las experiencias de éxito y fracaso que los niños obtienen al interactuar con el medio y con el grupo de iguales (el juego forma parte importante de esta conexión física-emocional). Después, una vez que sabe lo que es capaz o no de hacer genera un sentimiento de confianza en sus capacidades.

Partiendo de esta definición de autoconcepto, Arráez (1998), defendió que en los últimos años se están llevando a cabo numerosos estudios e investigaciones que relacionan el desarrollo del autoconcepto con los programas de educación motriz.

Uno de ellos, a manos de Wattenberg y Clifford (1964), demostró que tras poner en práctica un programa para desarrollar la resistencia física de los individuos, su autoconcepto mejoró notablemente aumentando los valores de lo que eran y bajando los de lo que les gustaría ser.

Hellison (1973), en la misma línea, estableció una serie de razones por las que la educación motriz es importante para el desarrollo del autoconcepto y autoestima:

- La educación motriz tiene un componente afectivo.
- La educación motriz tiene mucho potencial para influir en la autoestima.
- El cuerpo y la mente se relacionan mutuamente.
- Para que un niño funcione bien físicamente tiene que tener una buena autoimagen.

Del mismo modo, como hemos podido comprobar, que el juego es la esencia de la infancia, les permite descubrir y aprender del mundo que les rodea, a través del ejercicio y de la experimentación. Es mediante el juego que los niños pueden explorar sus emociones, identificar sus sentimientos y construir una inteligencia emocional que le permita afrontar con optimismo los desafíos que se le presenten en la vida.

Según Mora (2012), los mecanismos cerebrales de la curiosidad se ponen ya en funcionamiento a los pocos meses de nacer el niño. El juego en el niño se produce utilizando esos mecanismos de la curiosidad que están conjuntados con la emoción, la recompensa y el placer. Así, a través del juego el niño realiza casi todos los aprendizajes posibles.

Gardner (1993), define la inteligencia intrapersonal como la capacidad de conocerse a uno mismo y plantearse metas. Implica saber identificar las emociones propias y comprenderlas y gestionarlas. Saber qué nos motiva, cuáles son nuestras fortalezas y debilidades, y aprender de los errores.

La inteligencia intrapersonal en los niños, como mencionaba anteriormente, implica conocerse a sí mismos, saber reconocer sus sentimientos y ponerles nombre y tener la

capacidad de ver lo más claro posible lo que son, lo que quieren y de entender cuáles son sus prioridades y anhelos, para así actuar en consecuencia.

Esto facilita, por una lado, el poder tomar buenas decisiones tanto a corto plazo, como en amistades, aficiones, o por otro lado a largo plazo como saber que quieren estudiar en un futuro, cómo quieren vivir, qué trabajo le gustaría conseguir.

Por todo ello, la motricidad puede ayudarnos a trabajar las emociones entendiendo el cuerpo en su globalidad. No es sólo un conjunto de músculos, huesos y articulaciones, sino que además piensa, siente, escucha, expresa, comunica, etc. Por lo tanto, desde la escuela se tiene que potenciar juegos en los que las emociones estén presentes y se les ofrezca un entorno seguro para experimentarlas, reconocerlas y vivir con ellas.

Teniendo en cuenta que existe relación entre la educación motriz y la educación emocional por lo visto anteriormente, en el presente trabajo se ha querido realizar un plan de mejora para trabajar la educación emocional.

3.5 INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA.

A partir de mediados de los noventa, la inteligencia emocional es un tema de interés general por parte de la sociedad, de tal forma que empiezan a aparecer artículos, revistas y libros sobre el tema.

Cuanto a qué es la Inteligencia Emocional, se entiende como la conexión de las emociones con uno mismo, es decir, saber qué es lo que siento, poder verme a mí y ver a los demás de forma positiva y objetiva. La inteligencia Emocional es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada.

Gardner (1983), la teoría de las inteligencias múltiples. Esto supone una gran revolución en el estudio de la inteligencia, por dos motivos. El primero, permite que la inteligencia no se vea limitada tan sólo a la obtención de un expediente académico brillante. El segundo, define la inteligencia como una capacidad y no como un rasgo inamovible e innato de la personalidad. Esta nueva perspectiva ayuda a entender que la inteligencia depende de factores personales y culturales, y más importante todavía, que se puede desarrollar y modificar.

Además de la inteligencia intrapersonal, también nos habla de la inteligencia interpersonal, que permite comprender y trabajar con los demás. Ambas configuran la inteligencia emocional: capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos de guía de pensamiento y de acción; esta capacidad está en la base de las experiencias de solución de los problemas significativos para el individuo y para la especie.

Una persona emocionalmente inteligente tiene como características básicas:

- Poseer suficiente grado de autoestima
- Ser personas positivas
- Saber dar y recibir
- Empatía (entender los sentimientos de los otros)
- Reconocer los propios sentimientos
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos
- Motivación, ilusión, interés

- Tener valores alternativos
- Superación de las dificultades y de las frustraciones
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.

Todas las personas nacemos con unas características especiales y diferentes, pero muchas veces la manera que tenemos de comportarnos o de enfrentarnos a los retos de la vida son aprendidos. Desde pequeños podemos ver como para un niño no está tan bien visto llorar y expresar sus emociones como en una niña, además a los niños se les exige ser más seguros de sí mismo, más valientes. También podemos ver cómo según las culturas, las mujeres son menos valoradas, tanto en el ámbito personal como en el laboral. Todo esto lo adquirimos sin darnos cuenta ya desde el momento en que venimos al mundo, nos comportamos como nos han “enseñado a comportarnos. Quererse a uno mismo, ser más generoso con los demás, aceptar los fracasos, no todo depende de lo que hemos heredado, por lo que hemos de ser capaces de seguir aprendiendo y mejorando nuestras actitudes día a día, aprender a ser más inteligentes emocionalmente, en definitiva a ser más felices.

“La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social”. Goleman (1995).

El mismo, popularizo el término “Inteligencia emocional”. Lo define como la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. La organiza entorno a cinco capacidades:

1) **Conocer las propias emociones:** El principio de Sócrates "*conócete a ti mismo*" se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional, es decir, las personas que tienen conciencia de sus propias emociones suelen dirigir mejor sus vidas ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales.

2) **Manejar las emociones:** La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias

emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.

3) **Motivarse a sí mismo:** una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, el control de la vida emocional resulta esencial para mantener la motivación y la creatividad. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

4) **Reconocer las emociones de los demás:** las personas que tienen empatía suelen sintonizar con lo que necesitan o desean los demás.

5) **Establecer relaciones:** la habilidad de establecer buenas relaciones con los demás también permite manejar las emociones de estos. Las personas que dominan estas habilidades sociales (liderazgo, popularidad y eficiencia) son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

La educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el curriculum académico ordinario. Entre estas necesidades están la presencia de ansiedad, estrés, depresión, violencia, comportamientos de riesgo, etc. Todo ello es, en gran medida, consecuencia del analfabetismo emocional.

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2005)

El desarrollo de competencias emocionales requiere de una práctica continuada. Por esto, la educación emocional se inicia en los primeros momentos de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Por lo tanto, debería estar presente en la educación infantil, primaria y secundaria, formación de adultos, etc.

Las emociones negativas son inevitables. Por esto es importante aprender a regularlas de forma apropiada. En cambio las emociones positivas hay que buscarlas. Por esto, tal vez, es

conveniente aprender a construirlas. Se puede afirmar que el bienestar es la finalidad de la educación emocional. Conviene tener presente que la construcción del bienestar incluye la regulación de las emociones negativas y la potenciación de las positivas.

La educación emocional debe contar con la familia ya que juegan un papel esencial en el desarrollo de estas competencias. La primera educación emocional la recibe el bebé de sus padres.

Algunos de los objetivos emocionales que nos podemos plantear, según Bisquerra (2012), son:

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

Todos estos objetivos de educación emocional se pueden adaptar en función de las características personales, el estado de madurez, el contexto, etc. Es decir, según quien sea el destinatario se tienen que redefinir los objetivos.

Según Bisquerra y Pérez (2012), la educación emocional tiene que seguir una metodología principalmente práctica (juegos, dinámicas de grupo, relajación, etc.). Esto se debe a que no es suficiente con conocer las emociones, se tiene que saber ser, saber hacer, saber estar y saber convivir.

Para concluir con los objetivos de la educación emocional, se puede afirmar que “Las aplicaciones de la educación emocional se pueden dejar sentir en múltiples situaciones de la vida: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio),

etc. En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, desarrollar la capacidad de fluir y la capacidad de adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar emocional, que redundará en un mayor bienestar social”. Bisquerra y Pérez (2012).

3.6. CONCLUSIONES MARCO TEÓRICO

Durante la elaboración del marco teórico, hemos documentado algunas de las bases teóricas que sustentan el juego y las emociones, por otro lado, hemos profundizado en aspectos teóricos relacionados directamente con los objetivos del trabajo de investigación que nos ocupa. Después de su realización, podemos extraer las siguientes conclusiones:

En primer lugar, cuanto al desarrollo cognitivo, social y emocional, por lo tanto el desarrollo humano, nos ayuda a comprender los cambios de la conducta infantil y el desarrollo de las habilidades que los pequeños desarrollan. Gracias a la psicología evolutiva, nos permiten ver cómo cambian los niños a través del tiempo y cómo van modificando su comportamiento, sus conocimientos, capacidades y actitudes.

En segundo lugar, hemos realizado una aproximación al concepto de juego del que podemos extraer que es un elemento básico y necesario para el correcto desarrollo de nuestros alumnos, ya que les ayuda a entender el mundo que les rodea, desarrollan su creatividad y les libera de tensiones. Además, el juego tiene un potente componente socializador que facilita la interacción con los demás y para la cual aprenden unas habilidades sociales. En el curriculum se manifiesta la importancia del juego como herramienta educativa porque representa un aspecto crucial del desarrollo físico, intelectual y social del niño.

En tercer lugar, las emociones son parte de nuestra vida y nos proporcionan la energía para resolver un problema o realizar una actividad nueva. Por lo tanto, nos impulsan a actuar para conseguir nuestros deseos y satisfacer nuestras necesidades.

Y por último, la educación emocional es necesaria para que el niño aprenda a manejar adecuadamente sus emociones y es necesario que los padres y profesores cuenten con la suficiente información para poder regular y controlar sus estados emocionales y facilitar que los niños los aprendan y desarrollen.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1 INTRODUCCIÓN

Este plan de mejora para trabajar la educación emocional a través del juego, ha sido diseñado para que profesores y padres tengan una pequeña guía sobre cómo trabajar la educación emocional, además del autoconcepto y autoestima con niños de 3 a 6 años.

Por lo tanto, es aplicable a todo el primer ciclo de Educación Infantil adaptando las sesiones y actividades a las características propias del grupo en el caso de ser un profesor o de un niño o niña de forma individual en el caso de ser un familiar.

En este plan de mejora aparecen una serie de sesiones que serán trabajadas en el aula de psicomotricidad o patio, aunque hay actividades que no implican movimiento que se pueden realizar en el aula en diferentes momentos del día.

Es importante destacar que esta propuesta de intervención tiene que ser un proyecto transversal, es decir, que no solo esté presente en las horas concretas de trabajo dentro del horario escolar, sino que además permita el desarrollo de sus contenidos durante el resto del horario escolar y durante el resto del día. Por esto, sería necesaria la implicación de toda la comunidad educativa y de las familias en este camino.

4.2 OBJETIVOS

El objetivo principal que se persigue con esta propuesta de intervención es:

- Favorecer el desarrollo integral del niño a través de la educación emocional mediante el juego, en alumnos de segundo ciclo de educación infantil.

Los objetivos específicos son:

- Conocer, saber nombrar e identificar las 4 emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, enfado.
- Fomentar el juego como actividad central en el desarrollo del niño de educación infantil.
- Mejorar el autoconcepto y autoestima a través de la educación motriz.
- Potenciar el conocimiento de la relación emoción-cuerpo.
- Incrementar la confianza en uno mismo y en los demás.

4.3 METODOLOGIA

La intervención se llevará a cabo mediante una metodología activa, participativa y significativa para el niño. Es una metodología en la que el niño es el centro y tiene que vivir y experimentar el proyecto de una manera que le motive y por la que muestre interés, de este modo conseguiremos que viva las emociones y sus manifestaciones de forma significativa.

Para llevar adelante este proyecto es imprescindible partir de una atención individualizada, es decir, respetar los ritmos madurativos y de aprendizaje de los alumnos.

Del mismo modo, también es necesario fomentar el aprendizaje significativo y constructivista. Por este motivo tenemos que partir de los conocimientos previos de cada alumno sobre que conocen de las emociones y como se sienten frente a ellas, para dar sentido a todo aquello que se pretende trabajar.

Por tanto, las emociones se van a trabajar a través del juego, la herramienta principal que tiene el niño para relacionarse con él mismo y con su entorno. Se van a trabajar diferentes tipos de juego, para que los niños y niñas puedan descubrir y experimentar de formas distintas.

Trataremos todos los contenidos presentes en este proyecto de manera general y globalizada para no fragmentar los aprendizajes. Estos también se transmitirán de una forma lúdica y participativa para captar y mantener el interés a lo largo de las sesiones.

Las sesiones que se llevarán a cabo serán siempre dirigidas por el maestro y fundamentadas en la experiencia y una práctica vivenciada. Por eso crearemos un clima de seguridad y confianza que propicie la cooperación y el trabajo en equipo siempre que sea posible. Al ser los alumnos los principales destinatarios del proyecto tendrán que participar activamente, pero en ningún momento obligaremos al niño a que intervenga si le cuesta expresar sus sentimientos en grupo o si lo pasa mal en alguna actividad.

La intervención se llevará a cabo con todos los niños y niñas desde P3 hasta P5 al mismo tiempo, ya que se van a hacer grupos heterogéneos con niños de cada curso. En cada grupo habrá 5 niños de cada curso, de forma que queden 3 grupos de 15 alumnos. Los grupos serán heterogéneos por el simple hecho para beneficiarnos de lo que conlleva trabajar de esta

manera: los niños aprenden a trabajar cooperativamente y cada uno aporta sus conocimientos y sus habilidades.

Por último, para que el proyecto se realice con éxito es necesaria la implicación de alumnos, maestros, padres y profesionales que trabajan en la escuela. Por eso, es importante poner en conocimiento de todos ellos el funcionamiento del proyecto.

4.4 RECURSOS

Los recursos que se utilizarán en el proyecto se dividen en:

Recursos humanos

- 3 maestros/as de referencia
- Colaboración de los padres

Recursos materiales

- Pizarra
- Imágenes con expresiones de emociones
- Cuento “ El monstruo de colores”
- Caja de los sentimientos
- Imágenes de personas con distintas expresiones.
- Goma eva
- Pelotas de tenis
- Aros
- Picas
- Equipo de música
- Pelotas rojas y verdes
- Bolos y pelotas
- Gafas grandes de plástico
- Telas
- Lazos
- Papel
- Lápices de colores

4.5 TEMPORALIZACIÓN

El presente plan de mejora para trabajar la educación emocional está dirigido a alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil y se llevará a cabo durante seis semanas.

Durante estas semanas, dedicaremos una hora semanal de la clase de psicomotricidad para realizar una sesión de educación emocional con los niños. Las sesiones están distribuidas de menor a mayor dificultad para ir integrando al niño en el mundo de las emociones de una manera gradual.

Cada sesión tendrá una duración de 45 minutos. Cada una, se distribuye en 3 partes: Activación, parte principal y vuelta a la calma. En la introducción, de unos 10 minutos, se les dará la bienvenida a los niños, para que se sientan cómodos e incluidos para iniciar la sesión y se empieza con un juego introductorio a la parte principal. Esta parte, se realiza con el grupo sentados en grupo. Después se presenta la propuesta de la actividad planteada para la sesión, que dará paso a la parte del desarrollo, en la que los niños se ponen en movimiento. Finalmente, se dejan los últimos 10 minutos para hacer la actividad de la vuelta a la calma y reflexionar sobre las actividades practicadas en la sesión.

Por lo tanto, el cronograma de las actividades queda distribuido de la siguiente manera:

SEMANA	SESIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
0	0	Presentación del proyecto a todo el grupo.	- Lluvia de ideas y debate sobre las emociones. - Explicación del proyecto y su organización
1	1	Descubrimiento de las emociones	- Caja de los sentimientos - Cuento “El monstruo de colores”
2	2	Descubrimiento de las emociones	- Juego del niño triste - Juego de las cualidades positivas.

3	3	Reconocimiento de sentimientos.	- Juego “ Abrazo o beso” - Reconocimiento de sentimientos.
4	4	Reconocimiento de las cualidades del grupo. reconocer	- Cualidades positivas de los compañeros y de uno mismo. - La importancia de la respiración.
5	5	Jugando para sentir	-Las cosas buenas de los compañeros. - Nos convertimos en regalos.

4.6 DESARROLLO DE LAS SESIONES

Antes de empezar con las sesiones, la primera actividad consiste en que todos los niños y niñas se sientan en círculo junto al profesor. El maestro se coloca en el centro y les da la bienvenida a todos, los saluda. Seguidamente les expone que empezarán a realizar un proyecto sobre las emociones y les pide a los niños si sabe lo que son. En una pizarra, situada en el centro, el maestro va anotando todas las ideas que digan los niños sobre las emociones. Al final, se expone que durante 5 semanas, realizarán actividades sobre las emociones, de esta forma se anticipa a los niños lo que va a pasar y se les motiva a participar.

Título: Representación con el cuerpo	
Número sesión: 1	Duración: 45 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Aprender a identificar las emociones básicas a través de imágenes y de la narración de un cuento.- Ser capaz de reconocer nuestros propios sentimientos.	
Metodología: Actividades dirigidas	Material: <ul style="list-style-type: none">- Caja de las emociones- Imágenes de personas con distintas expresiones.- Cuento- Coronas de goma eva diferentes colores
ACTIVACIÓN	
Contaremos con una caja de zapatos decorada a la que llamaremos “caja de los sentimientos”. En ella podremos encontrar caras que expresen diferentes emociones. Los niños, en el orden de las agujas del reloj irán saliendo y enseñando a los demás la cara que muestre cómo se sienten y deberán explicar por qué lo han elegido entre todos los que hay y qué les ha producido ese sentimiento. (anexo 1)	

PARTE PRINCIPAL

A través del cuento “*El monstruo de colores*” de Anna Llenas, una vez contado se preguntará a los niños algunas preguntas como: ¿Qué emociones han visto en el cuento? ¿Con que monstruo y color se identifican? ¿Cuál le gusta más y menos? ¿Cuándo le compran algo cómo se sienten y de qué color? ¿Sí no ven a un buen amigo/a como se sienten? ¿Sí pierden un juguete o alguna cosa valiosa para ellos?...

La siguiente actividad, consiste en coger una corona de goma eva y convertirse en ese monstruo. Con el cuerpo tienen que expresar el estado de ánimo del monstruo. Saltar, correr, quedarse quieto, sentado, andar muy despacio... (anexo 2)

VUELTA A LA CALMA

Todos sentados hablaremos de cómo se han sentido pasando por las diferentes emociones a través del movimiento corporal, en qué han pensado para convertirse en un monstruo u otro.

Título: ¿Nos conocemos?	
Número sesión: 2	Duración: 45 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las emociones de los demás mediante la expresión corporal. - Reconocer las cualidades positivas de uno mismo y de los demás. - Potenciar el conocimiento de la relación emoción-cuerpo. 	
Metodología: Actividades dirigidas	Material: -Pelota de tenis - Aros - Música
ACTIVACIÓN	
Sentados en círculo, de manera libre, el niño saldrá al medio para decirnos cómo se siente. Para ello no podrá hablar, solamente lo expresará mediante gestos o movimientos. Los demás niños deberán adivinar cómo se siente y cuando lo adivinen explicará por qué se siente así.	
PARTE PRINCIPAL	
La primera actividad es el juego del niño triste. Este juego empieza con los niños sentados en círculo. El maestro da la orden que tienen que hacer que están tristes, mientras se mueven por la clase. Seguidamente, el maestro tira una pelota y todos tienen que ir a buscarla siguiendo tristes. Pero el niño que la recoge se pone alegre. Después el niño tira la pelota y se va repitiendo el juego, intentando que todos los niños tengan la pelota y pasen de sentir la emoción de tristeza a la de alegría.	
A continuación realizaremos otro juego con el que intentaremos que todos vean sus cualidades positivas y reconozcan sus emociones según una situación concreta. Para ello colocaremos aros de diferentes colores en el suelo del aula. La música estará sonando mientras que los niños se están moviendo por el espacio y cuando se pare el maestro dirá “Que se metan en los aros de color (un color) aquellos niños que sean (y dirá una cualidad positiva o una situación). Las cualidades positivas irán en relación con los problemas que se	

han podido ver en el aula o patio entre algunos compañeros o en un alumno individualmente. Al finalizar el juego nos sentaremos en círculo para hablar sobre qué cualidades han salido y qué significa cada una.

VUELTA A LA CALMA

Una vez terminado el juego, los niños se sentarán y van hacer un dibujo de lo que han vivido y sentido durante la sesión o un juego concreto.

Título: Mis sentimientos	
Número sesión: 3	Duración: 45 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la comunicación y la expresión verbal y corporal de las emociones. - Fomentar la confianza y el compañerismo. 	
Metodología: Actividades dirigidas	Material: <ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de personas con distintas expresiones. - Balones o pelotas rojas y verdes. - Música
ACTIVACIÓN	
<p>Realizaremos un juego llamado “Abrazo o beso”. Los alumnos en movimiento por el espacio tienen que realizar las señales que el profesor vaya diciendo. Por ejemplo: Hay que dar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un beso en la frente a dos compañeros. - Un abrazo a un niño y un beso a una niña. - Dos abrazos a la misma persona. - Un abrazo en grupo - ... 	
PARTE PRINCIPAL	
<p>Espaciaremos por la clase todas las pelotas que tengamos de color verde y de color rojo. Los niños irán andando por el espacio mientras suena una música y cuando se pare la música, el maestro propondrá una situación, por ejemplo:</p>	

- ¿Quién se enfada cuando mamá/papá no quiere ir al parque?

Los niños que lo hagan deberán coger la pelota roja, los que no lo hagan deberán coger la verde. Cuando todos tengamos una pelota de un color hablaremos sobre porqué reaccionamos así ante esas situaciones.

A continuación, realizaremos otra actividad que les permita concienciarse a los niños sobre todo lo que saben hacer bien. Uno a uno (de manera voluntaria) irán diciendo algo que sabe hacer bien y los demás deberán imitarle. Tienen que intentar no repetir la misma acción que ha dicho un compañero. De esta manera evitaremos que todos los niños hagan lo mismo en el juego.

VUELTA A LA CALMA

Los niños deberán tumbarse en el suelo de la forma que les sea más cómoda. Sonará una pieza de música clásica que han de escuchar con detenimiento y al finalizar dirán a que le ha recordado o que se ha imaginado.

Título: ¿Jugamos?	
Número sesión: 4	Duración: 45 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Ser capaz de mejorar la confianza en uno mismo y en los demás. - Reconocer las cualidades positivas de uno mismo y de los demás. - Fomentar la comunicación y la expresión verbal y corporal de las emociones. - Mejorar el autoconcepto a través de la educación motriz. 	
Metodología: Actividades dirigidas	Material: <ul style="list-style-type: none"> - Bolos y pelota - Aros y picas
ACTIVACIÓN	
Sentados en círculo, comenzaremos con el niño de nuestra izquierda. Deberá de preguntarle al compañero de su izquierda “¿Me quieres? Y el compañero contestará “Si, pero ahora no puedo reírme” por lo que deberá intentar hacerle reír mediante cosquillas o bien haciendo mímica. Así irán uno por uno hasta completar el círculo.	
PRINCIPAL	
Dividiremos la clase en tres rincones en los que en cada uno de ellos se realizará un juego diferente: <ul style="list-style-type: none"> - En el primero se jugará a los bolos. Por cada bolo tirado el niño deberá decir una cualidad positiva suya. - El segundo juego consistirá en meter aros de colores en unas picas puestas verticalmente. Por cada aro metido el niño deberá decir una cualidad positiva de alguno de sus compañeros. 	

- En el tercer rincón jugarán a la “petanca”. El maestro colocará un aro en el suelo y cada niño deberá tirar una pelota para intentar meterlo dentro del aro o dejarlo lo más cerca posible de él. El niño que se acerque más deberá decir una cualidad positiva suya y el niño que meta la pelota dentro del aro, deberá decir una cualidad positiva del compañero que se ha acercado más al aro.

VUELTA A LA CALMA

En la vuelta a la calma, hablaremos sobre qué juego les ha gustado más, qué cosas buenas hemos dicho los unos de los otros y cómo nos hemos comprometido a mejorar la convivencia del aula.

Tras estos minutos de reflexión, explicaremos a los niños lo importante de respirar bien a la hora de relajarnos (inspirar por la nariz y expirar por la boca) y realizaremos un juego. Los niños se tumbarán en el suelo y cerrarán los ojos. Les diremos que tienen que respirar de la manera que les hemos dicho y que no podrán moverse pase lo que pase, aunque oigan ruidos fuertes o su nombre.

Título: As de los sentimientos	
Número sesión: 5	Duración: 45 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Ser capaz de mejorar la confianza en uno mismo y en los demás. - Mejorar la autoestima a través de la educación motriz. - Reconocer las cualidades positivas de los demás. 	
Metodología: Actividades dirigidas	Material: <ul style="list-style-type: none"> - Gafas mágicas - Telas y lazos
ACTIVACIÓN	
<p>Al ser la última sesión de este plan de mejora, intentaremos realizar actividades que recojan lo más importante para trabajar las emociones a través de la motricidad.</p> <p>Jugaremos a las “Gafas mágicas”. Para ello contaremos con unas gafas grandes y les diremos a los niños que cuando se las pongan sólo verán las cosas buenas de sus compañeros. El niño que se las ponga, deberá decir algo bueno de sus compañeros.</p>	
PARTE PRINCIPAL	
<p>La actividad consiste en jugar a ser regalos a través de telas y lazos disponibles en el aula, los niños pueden decorarse, en parejas, como si fuesen un regalo. Una vez los niños están envueltos, hacen como si se abriesen y encontrarán la sorpresa, en la que muestran expresiones de alegría.</p> <p>Para comprobar si los niños conocen verdaderamente su cuerpo y sus emociones realizaremos el siguiente juego. Para ello, los niños deberán moverse por el aula de psicomotricidad al ritmo de la música. Cuando paremos la música el profesor dirá “Que se junten todos los niños que tengan...o que se junten los niños que sientan...” y deberán unirse todos aquellos niños que compartan la cualidad nombrada</p>	

VUELTA A LA CALMA

Para finalizar, sentaremos a los niños en círculo y hablaremos sobre qué es lo que más le ha gustado de las sesiones, qué cosas buenas han dicho sus compañeros de ellos y cómo se sienten cuando oyen decir cosas buenas. Por último, tumbados en el suelo realizaremos la relajación progresiva de Jacobson. (Anexo 3).

5. EVALUACIÓN

La evaluación es una parte muy importante de la intervención porque nos permite recoger información relevante para valorar como ha ido todo el proceso de intervención. También nos ayuda a conocer si el proyecto se ha ajustado a las necesidades del alumnado.

Para que la evaluación se convierta en una herramienta verdaderamente útil es necesario que se realice a lo largo de todo el proceso. De esta manera, podemos observar si la aplicación ha sido coherente y funcional. También es necesario valorar si se han conseguido o no los objetivos propuestos y si los recursos utilizados tanto los humanos como los materiales han sido los adecuados.

Como se ha mencionado anteriormente para esta propuesta de intervención, se propone realizar una evaluación continua donde cada fase del proceso de evaluación, tiene una finalidad diferenciada.

- **Evaluación inicial:** se tendrán en cuenta los conocimientos previos de los alumnos y las necesidades observadas en el aula. La técnica para la recogida de información será a través de la observación directa y continuada y se recogerá la información en el diario del maestro.

- **Evaluación del proceso:** en esta evaluación se tiene en cuenta cómo va avanzando la intervención, si se observa que poco a poco se van consiguiendo los objetivos de la propuesta o no. Se realizará una observación continua de cada alumno a través de una ficha de observación (disponible en el anexo 4). Cada niño dispondrá de una ficha de observación para cada sesión y el maestro será el responsable de rellenarla. Es importante que el maestro disponga de tiempo para hacerlo justo después de la sesión, para que las anotaciones sean lo más objetivas posibles.

- **Evaluación final:** la evaluación final es el momento para hacer la reflexión final sobre si se han conseguido o no los objetivos propuestos. Además se valora si es necesario continuar con el proyecto, modificarlo o finalizarlo.

Para realizar esta evaluación, se utilizará un auto cuestionario para el docente, ya que le será útil para reflexionar sobre la mejor manera de adecuar su práctica (disponible en el anexo 5).

Con toda esta información, se juntarán los maestros implicados en el proyecto y debatirán y realizarán las conclusiones finales del proyecto.

6. CONCLUSIONES

Este plan de mejora para trabajar la educación emocional a través de la motricidad fue creado, como ya se ha mostrado en la introducción, al comprobar la escasa importancia que aún se le sigue dando al mundo de las emociones tanto en la educación en las escuelas como en un entorno más informal. Sobre todo cuando las emociones vienen dadas por niños pequeños ya que en ocasiones los adultos no las tienen muy presentes.

Todo esto conlleva a que no se produzca de una manera positiva un buen desarrollo socio-emocional. Este desarrollo en un niño es tan importante como su desarrollo cognitivo y físico. Es importante saber que los niños no nacen con habilidades socio-emocionales. El rol de sus padres, las personas que los cuidan y sus maestros, es enseñar y promover estas habilidades.

Por eso es la importancia de trabajar proyectos y actividades en las que las emociones estén presentes en el día a día de la escuela. Los educadores debemos aprender a interpretar las señales emocionales de nuestros alumnos, para que podamos ayudarlos a identificar sus emociones, ser un ejemplo de comportamiento, interactuar con ellos de forma afectuosa, demostrar consideración por sus sentimientos, deseos y necesidades...

También, para enseñar una buena educación emocional debemos transmitir a los alumnos que no hay emociones “buenas” ni “malas”. Todas y cada una de las emociones son necesarias porque son innatas y naturales del ser humano y las necesitamos porque todas cumplen su función, incluso las llamadas emociones negativas. Todas las emociones nos ayudan a enfrentarnos a las situaciones que nos ocurren a diario y por ello son importantes y útiles a la hora de cumplir su función, por lo que es necesario entender que no hay que intentar evitar las emociones que no nos gustan. Podemos aprender a manejar las emociones correctamente conociéndolas y aceptándolas.

La inteligencia emocional y su aplicación en el aula supone un reto para el docente. Debe crecer como persona, interiorizar en sus emociones y en su personalidad para conocerse mejor así mismo, enfrentarse a sus cualidades menos positivas y a sus miedos, resolver sus conflictos,... y en definitiva, convertirse en un docente emocionalmente inteligente. Si se va a exigir a los alumnos que realicen todos esos procesos, el educador debe acompañarles para resolver mejor las dificultades.

Como hemos podido ver a lo largo de todo el trabajo, la educación emocional puede y debe trabajarse desde diferentes ámbitos y en diferentes contextos, aunque una manera acertada para comenzar es a través de la educación motriz. Los niños en estas edades son muy activos y receptivos a todo lo que les rodea, y utilizan su cuerpo y su movimiento para adquirir aprendizajes de la vida cotidiana. Si utilizamos toda la vitalidad y ganas de aprender que tienen conjuntamente y lo unimos con el movimiento y el juego, parte esencial y necesaria en su desarrollo, adquirirán estos aprendizajes de una manera más significativa, dinámica e interiorizada consiguiendo así una buena base de inteligencia emocional para el resto de su vida.

Al no poder contar con un grupo de alumnos, no se ha podido llevar a la práctica este plan de mejora. La aplicación real se recomienda llevarla a cabo durante un año escolar completo, ampliando las sesiones según las necesidades que se puedan ir observando.

Por último, para finalizar el trabajo realizaremos un breve análisis de los objetivos propuestos para su realización:

1. Conocer e indagar en los diferentes marcos teóricos que se dedican al trabajo pedagógico de las emociones y el juego.

En relación con este objetivo planteado, se puede concluir que se ha conseguido. En el marco teórico se ha realizado un amplio acercamiento a distintas teorías que se acercan al mundo de las emociones.

2. Concienciar de la importancia de una educación emocional desde los primeros años de vida.

Es mediante el marco teórico que se consigue este objetivo. Son varios autores que con sus teorías afirman la importancia de trabajar las emociones en el currículum escolar del segundo ciclo de educación infantil.

3. Conocer la relación entre la educación emocional y el juego, así como sus posibles aplicaciones dentro del ámbito educativo.

Este al igual que el objetivo anterior se consigue mediante el marco teórico, pero también a través de la propuesta práctica ya que es de esta manera cómo podemos ver cómo es posible trabajar las emociones junto el juego.

4. Proporcionar recursos para trabajar la educación emocional a través del juego.

Este objetivo, se puede concluir que se ha conseguido mediante el acercamiento teórico a la función del juego en el desarrollo y viendo su relación con el desarrollo emocional. Se ha conseguido a nivel teórico, en el marco teórico y a través de la propuesta de intervención, en la que a través del juego se desarrollan las actividades para trabajar la educación emocional en los niños.

5. Ofrecer juegos y experiencias que desarrollen las emociones

Este objetivo se ha obtenido a nivel práctico, está relacionado con objetivo anterior ya que es a través de la propuesta de intervención, que los niños desarrollan y trabajan la educación emocional mediante el juego.

7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

El proyecto que he realizado y la propuesta de intervención, en el ámbito educativo tienen las siguientes posibles limitaciones:

- La principal limitación, es la no posible puesta en práctica para poder realizar una evaluación más concreta y precisa del proyecto. Y ver y sentir la respuesta de primera mano de los alumnos y alumnas.

- Este proyecto ha utilizado un marco teórico concreto, en el que se han seleccionado unos autores concretos, pero si el maestro lo cree necesario existen muchos más autores que hablan de la educación emocional.

- La intervención se ha limitado a los niños y niñas del segundo ciclo de educación infantil por tener habilidades emocionales parecidas. Por lo tanto esta intervención no se puede realizar en el primer ciclo, debido que los conocimientos y habilidades que tienen los niños son muy distintas.

- En la propuesta de intervención se ha planteado el trabajo de las emociones primarias porque se han considerado básicas y necesarias para la edad en la que se encuentra los niños. Pero se pueden trabajar el resto de emociones, teniendo en cuenta el nivel emocional de los alumnos y sus expectativas.

- Del mismo modo, las propuestas detalladas son para trabajarlas en 5 sesiones, pero como se ha comentado a lo largo del proyecto es necesario trabajarlo durante todo el curso escolar.

- Los juegos que se han planteado en la propuesta, son juegos mayoritariamente centrados en el movimiento. Pero también se podría realizar la intervención ampliando la tipología de juegos y por lo tanto realizar juegos más variados y de una manera más transversal en las diferentes áreas.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad, J.; Ruiz de Velasco, A. (2011). El juego simbólico. Barcelona: Editorial Graó.
- Arnaiz Sánchez, P; Rabadán Martínez, M; Vives Peñalver, I. (2008). La psicomotricidad en la escuela: una práctica preventiva y educativa. Málaga: Editorial Aljibe.
- 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): Hospital Sant Joan de Déu.
- Boix i Casas, C. (2007). Educar para ser feliz: Una propuesta de educación emocional. Barcelona: Editorial Ceac.
- Campo Ternera, L; Jiménez Acevedo, P; Maestre Ricaurte, K; Paredes Pacheco, N. (2011). Características del desarrollo motor en niños de 3 a 7 años de la ciudad de Barranquilla. *Psicogente*, 14(25), 76-89.
- Callois, R. (1958). Teoría de los juegos. Barcelona: Editorial Seix Barral, S.A.
- Herrero, A. Intervención Psicomotriz en el primer ciclo de educación infantil: estimulación de situaciones sensoriomotoras. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 37, pp.87-102.
- Horno, P. (2007) Educando el afecto: Reflexiones para familias, profesorado, pediatras....Barcelona: Editorial Graó. pp. 55-60.
- Lagardera, F; Lavega, P. (2011). Educación física, conductas motrices y emociones. *Ethologie & Praxéologie*, 16, pp.23-44.
- Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Artículo 14 de ordenación y principios pedagógicos. Boletín Oficial del Estado, 104, de 4 de mayo de 2006.

- Mounoud, P. (2001). El desarrollo cognitivo del niño: desde los descubrimientos de Piaget hasta las investigaciones actuales. *Contextos educativos*, 4,53-77.
- Palmero, F; Guerrero, C; Gómez, C; Carpi, A. (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*,23-24.
- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27, pp. 9-17.

Webgrafia

- Alzina, R. (2016, 28 de marzo). El modelo de Goleman.
Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>
- Delgado, I. El juego infantil y su metodología: Editorial Parainfo.
Recuperado de <http://www.books.google.es>
- López, É. (2005). La educación Emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-168. Recuperado de http://aufop.com/aufop/uploaded_files/revistas/120914511210.pdf#page=153
- López Cassà, E. (2007). Educación emocional. Programa para 3-6 años. Editorial Wolters Kluwer.
Recuperado de <http://www.books.google.es>
- Mónica Sarlé, P. Juego y aprendizaje escolar: los rasgos del juego en la educación infantil. México: Editorial Novedades Educativas
Recuperado de <http://www.books.google.es>
- Sarle, P. Juego y aprendizaje escolar: los rasgos del juego en la educación infantil. Editorial Novedades Educativas.

Recuperado de <http://www.books.google.es>

- Ruano, K. (2004). La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental.

Recuperado de http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Imágenes emociones



Alegría



Tristeza



Miedo



Enfado

Anexo 2. Ejemplo: Sesión 1



Anexo 3: RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON (tomadas de www.orientaciónandujar.es)

Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica sentados cómodamente uno en frente del otro, con ropa cómoda, podemos acompañar el procedimiento con música.

Brazos: Estiro el brazo hacia delante poniendo el puño duro. Tenso durante unos segundos y relajo, hacemos hincapié en la sensación de tensión y en la relajación para que el niño lo diferencie (esta muy duro, ahora ésta muy relajado, el brazo me pesa no puedo moverlo...) Realizamos el ejercicio dos veces con cada brazo. Primero el derecho y después el izquierdo.

Hombros: Subo los dos hombros hacia arriba, lo mantengo unos segundos y suelto los hombros. Se hace dos veces.

Espalda: Hecho los dos brazos hacia atrás como si fuera a juntar las manos, mantengo unos segundos y suelto. Se hace dos veces.

Abdomen: Aprieto muy fuerte la barriga, comprueba con tus dedos que tu barriga está muy dura. Igual que el anterior.

Piernas: Estiro hacia delante la pierna con la punta del pie también hacia delante, mantengo unos segundos y suelto. Se realizará la actividad dos veces con cada pierna.

Todo junto: Relajo las piernas, brazos, hombros y abdomen a la vez. Tenso todas estas partes de la forma explicada anteriormente. Se realizará solo una vez.

Anexo 4. REGISTRO DE OBSERVACIÓN

OBSERVACIÓN DIARIA

Nombre del alumno:

Sesión:

Nombre del maestro/a:

	SI	NO	REGULAR	COMENTARIOS
1. ¿Ha realizado todas las actividades propuestas?				
2. ¿Ha mostrado interés en las actividades?				
3. ¿Ha expresado sus emociones físicamente?				
4. ¿Ha sido capaz de poner nombre a sus emociones?				
5. ¿Ha sabido responder adecuadamente a las situaciones emocionales que han surgido?				
6. ¿Ha respetado las emociones y conductas de sus compañeros?				
7. ¿Se ha relacionado cooperativamente con sus compañeros?				
8. ¿Ha mejorado su autoconcepto? Y ¿su autoestima?				

Anexo 5. VALORACIÓN PERSONAL

Nombre del maestro/a

Valoración del proyecto

	SÍ	NO	COMENTARIOS
1. ¿Se han observado resultados del proyecto en los niños?			
2. ¿Las familias se han implicado con el proyecto?			
3. ¿Es necesario continuar y ampliar el proyecto?			
4. ¿Ha sido útil este proyecto?			
5. Aspectos a eliminar			
6. Aspectos a mejorar			

Valoración personal

	SÍ	NO	COMENTARIOS
1. ¿He explicado con suficiente claridad qué y cómo deben trabajar?			
2. ¿El tipo de pedagogía que he utilizado era la más adecuada?			
3. ¿He sido consciente de las necesidades del grupo?			
4. ¿He ayudado a favorecer un buen clima en el aula?			
5. ¿He ayudado a que los alumnos reflexionen sobre las cuestiones que se han planteado?			
6. Nuevas ideas y recursos:			