



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

PRIMEROS PASOS HACIA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Autor/es

Olga Sentinella Alcolado

Director/es

Jorge Arbués

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año

2019

RESUMEN	3
1. INTRODUCCIÓN	5
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
2.1 DEL CONCEPTO DE INTELIGENCIA AL CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: BREVE RECORRIDO HISTÓRICO	8
2.2 EL CEREBRO EMOCIONAL	11
2.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL	13
2.4 COMPETENCIA EMOCIONAL.....	14
2.5 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE HOWARD GARDNER	16
2.5.1 <i>Inteligencia intrapersonal e interpersonal</i>	18
2.6 EDUCACIÓN EMOCIONAL	20
3. PROGRAMA EMOCIONAL	21
3.1 INTRODUCCIÓN / JUSTIFICACIÓN	21
3.2 OBJETIVOS	23
3.2.1 <i>Objetivo general</i>	23
3.2.1 <i>Objetivos Específicos</i>	23
3.3 3.3 CONTENIDOS	24
3.4 COMPETENCIAS	25
3.5 3.5 DESTINATARIOS.....	25
3.6 3.6 SESIONES.....	25
3.6.1 <i>Sesiones programa emocional parte A</i>	25
3.6.2 <i>Parte B del programa emocional</i>	32
3.7 ENFOQUE METODOLÓGICO	34
3.8 TEMPORALIZACIÓN	35
3.9 EVALUACIÓN	35
3.10 RECURSOS MATERIALES.....	38
4 CONCLUSIONES	39
5 CONSIDERACIONES FINALES	40
6 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42

Título: Primeros pasos hacia la educación emocional

Title: First steps to emotional education

- Olga Sentinella Alcolado
- Dirigido por: Jorge Arbués
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio 2019
- Número de palabras (sin incluir anexos): 11.920

Resumen

La Educación emocional es una respuesta a necesidades actualmente presentes en las aulas, como el bajo rendimiento académico, conductas disruptivas, conflictos entre iguales, etc., que tienen su origen en las necesidades emocionales. Las cuales se pretenden abordar con el programa emocional de este trabajo, estas actividades tienen el objetivo de desarrollar competencias emocionales como: la conciencia emocional, la regulación y autonomía emocional, la competencia social y la competencia para la vida y el bienestar, desde la etapa infantil. Partiendo de un marco teórico que se fundamenta en el cerebro emocional, el concepto de inteligencia emocional y teorías de autores que han permitido evidenciar la importancia de una formación emocional.

Palabras clave

Inteligencia Emocional, Educación emocional, Programa emocional, Competencia Emocional, Cerebro Emocional.

Abstract

The emotional education is an answer to a question made nowadays in the classrooms, as the low academic performance, disruptive behaviors, conflicts between equals... their origin is the emotional needs. These requirements are intended to deal with the emotional this work program, these activities have the objective of develop emotional competences as: emotional awareness, regulation and emotional autonomy, social competence and competence for life and well-being, from the childhood stage. Starting from a theoretical framework that is based on the emotional brain, the concept of emotional intelligence and author's theories that have let demonstrate the importance of emotional training.

Keywords

Emotional intelligence, emotional education, emotional program, emotional competency, emotional brain

1. INTRODUCCIÓN

La Educación en España ha sido influida por los cambios sociales, políticos, económicos y demográficos desde mediados del siglo XX. Estos cambios han originado una sucesión de Leyes educativas desde 1970. Año en el que se establece la primera Ley, la Ley General de Educación (LGE), la cual pretende regular la enseñanza dentro de un marco legislativo. El acelerado proceso de modernización de la sociedad y la deseada integración en la Comunidad Europea, da paso en 1985 a la Ley Orgánica Reguladora del Derecho a la Educación (LODE), que basándose en el Artículo 27 de la Constitución tiene como objetivo garantizar el derecho a una educación para todos los ciudadanos y ciudadanas. Cuando en 1990, surge la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), la enseñanza toma un giro significativo, ya que pretende subsanar deficiencias derivadas de los cambios sociales en el país y centra su atención en la identidad y autonomía del alumnado, pero también en el medio físico y social que le rodea. Se va prestando especial atención al desarrollo comunicativo del alumnado, con el fin de mejorar las relaciones sociales, para que aprendan a representar y expresar las emociones. La escuela, se sitúa en un momento, en el que se persigue que esta sea algo más que un centro o institución donde impartir y transmitir conocimientos a los estudiantes dentro de un marco legislativo, y por ello la práctica pedagógica va tomando un giro importante ubicándonos en un contexto educativo que sigue la visión constructivista de las teorías de Piaget (2007) en las aulas, centrando el protagonismo del proceso de enseñanza aprendizaje en el alumnado. Tras la visión constructivista, transcende en Educación la teoría de 1983 de Howard Gardner sobre las Inteligencias Múltiples, la cual tuvo una gran repercusión en la sociedad. En 1995, Daniel Goleman presentó su Best- Seller la Inteligencia Emocional, revolucionando el mundo con sus aportaciones, en las que puso de manifiesto la necesidad de atender la dimensión emocional como fundamento en el aprendizaje del alumnado.

En la actualidad, existe una base, gracias a estudios de campo de autores como Gardner Goleman y Bisquerra.

El principal motivo de basar este trabajo en estos autores es principalmente, por la gran repercusión que han tenido en la Educación. Ya que tras una extensa búsqueda bibliográfica sobre la Educación Emocional, he podido contrastar la influencia positiva que tiene la Inteligencia Emocional en la persona, permitiendo un mayor rendimiento académico en el aprendizaje, la asimilación, la resolución y la adquisición de conocimientos. Ello, evidencia la importancia de una formación emocional en el alumnado para un desarrollo de competencias emocionales.

Con este trabajo se pretende, diseñar un programa emocional que favorezca la adquisición de competencias emocionales, para alumnado de infantil, con el fin de favorecer el desarrollo integral de la persona y el bienestar personal y social, y así conseguir que el alumnado conozca las propias emociones y aprenda a gestionarlas, ya que, a lo largo de la vida, se experimentan diversas emociones (alegría, tristeza, miedo, ira, entre otras). Las cuales, en ocasiones, se convierten en todo un reto afrontarlas; por eso es importante desde la infancia tratar la educación emocional, para que los alumnos vayan contrayendo las herramientas emocionales con el fin de comportarse como seres humanos éticos, es decir, personas auténticas, capaces de tomar decisiones libres, responsables y autónomas, seres con principios y valores definidos, en el cumplimiento de sus deberes y sus derechos, regular sus emociones y sentimientos para alcanzar un mejor bienestar en la vida. Según Fuentes, Lombart, López y más (2002) “en la escuela infantil, comienza a darle a la educación emocional el papel de vía regia para la comunicación afectiva y la búsqueda de la comprensión de una mismos y de los demás, dando los primeros pasos de la alfabetización emocional.”

Por otro lado, este trabajo pretende dar respuesta aquellas personas que puedan presentar cualquier problema de aprendizaje o discapacidad, con una educación personalizada, diseñada para todos, dándoles el apoyo necesario dentro del aula ordinaria, educando en valores desde la infancia, entendiendo que podemos ser parecidos, pero no idénticos. Para entender mejor el concepto de inclusión, hablaremos de los principales pilares de una escuela inclusiva, según González (2005, p. 99) cita siete aspectos que caracterizan a las escuelas:

– La educación inclusiva implica procesos para aumentar la participación de los estudiantes y la reducción de su exclusión, en la cultura, los currículos y las comunidades de las escuelas locales.

– La inclusión implica reestructurar la cultura, las políticas y las prácticas de los centros educativos para que puedan atender a la diversidad del alumnado de su localidad.

– La inclusión se refiere al aprendizaje y la participación de todos los estudiantes vulnerables de ser sujetos de exclusión, no sólo aquellos con deficiencias o etiquetados como “con Necesidades Educativas Especiales”.

– La inclusión se refiere a la mejora de las escuelas tanto para el personal docente como para el alumnado.

– La preocupación por superar las barreras para el acceso y la participación de un alumno en particular, puede servir para revelar las limitaciones más generales del centro a la hora de atender a la diversidad de su alumnado.

– La diversidad no se percibe como un problema a resolver, sino como una riqueza para apoyar el aprendizaje de todos.

– La inclusión se refiere al refuerzo mutuo de las relaciones entre los centros escolares y sus comunidades.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Seguidamente y de manera teórica se van a exponer algunas aportaciones y estudios de varios autores, con las que se pretende destacar la importancia de atender la dimensión emocional y al desarrollo competencial, como una tarea fundamental en el aprendizaje de los estudiantes y por los docentes, tal y como destacan autores como Bisquerra (2005, 2011, 2012).

Entendiendo la necesidad de desarrollar competencias emocionales, destacando que un óptimo desarrollo competencial es esencial en la persona, para afrontar situaciones de la vida cotidiana.

2.1 Del concepto de inteligencia al concepto de inteligencia emocional: breve recorrido histórico

A mediados del siglo XIX se empezaron a formular las primeras teorías sobre la inteligencia, la cual era entendida como algo estático de las personas, en especial de los niños, se limitaba a diferenciar a los niños/as únicamente por su Cociente Intelectual, los resultados académicos y el rendimiento escolar, sin tener en cuenta el ambiente y las condiciones emocionales del infante que influían notablemente en dichos resultados.

El breve recorrido por la revisión histórica a la que hago referencia en este apartado, es el estudio de algunos autores que con sus investigaciones han ido ampliando el concepto de inteligencia, hasta convertirlo en lo que hoy en día entendemos como Inteligencia Emocional. Desde los inicios de la psicología clínica hasta finales del siglo XX.

Las ideas sobre el significado de la inteligencia, a principios de siglo eran primitivas. El concepto inteligencia era utilizado, pero realmente había poca preocupación sobre ello. Abriéndose el interés al intentar encontrar una definición de dicho concepto. Tras el hallazgo de la definición se dieron diferentes definiciones, como por ejemplo la capacidad de dar una respuesta adecuada desde la verdad de los hechos, o la capacidad de pensamiento abstracto, capacidad para aprender a adaptarse al entorno, la capacidad de adquisición, capacidad fundamental para hacer juicios de manera correcta, mostrando iniciativa junto con la adaptación a las circunstancias. Resultando su conjunto, a la cualidad que tiene un individuo a la hora de saber escoger la mejor opción entre varias.

Desde el inicio de las primeras investigaciones sobre la inteligencia, hasta la actualidad “existe un considerable desacuerdo respecto al concepto y definición de lo que es inteligencia o capacidad mental. El resultado ha sido una amplia variedad de teorías sobre los diferentes aspectos de la ejecución inteligente”

A principios del siglo XX los expertos estudiaron diferencias en cuanto a capacidad mental de las personas, defendiendo que los procesos mentales más básicos no eran homogéneos en todos los seres humanos, sino que existían

variaciones de dichos procesos, lo cual llevaba a la existencia de diferentes capacidades mentales.

También se defendía que las diferencias individuales más importantes, se podían agrupar en morales, intelectuales y caracteriales, las cuales no eran adquiridas. Defendiendo que la principal causa de ello se encontraba en la herencia de las personas.

Posteriormente, a finales del siglo XIX y principios del XX, estudios de diversos autores aseguraron que la inteligencia estaba compuesta por un único factor, el cual englobaba todas las cualidades cognitivas y, por tanto, cualquier individuo apto en un ámbito concreto, lo era también en todos los demás y que la inteligencia estaba formada por múltiples elementos, todos independientes entre sí y de diversa naturaleza.

En el año 1905, surgió el Cociente Intelectual, basado en pruebas en forma de test psicométrico, el cual tenía como finalidad anticipar el éxito o fracaso de los niños y niñas en las escuelas, y de esta manera categorizar las deficiencias mentales y derivarlas a un tipo de enseñanza determinada.

En la década de los 40, debido al test psicométrico surge la prueba de la evolución de la inteligencia, conocida como prueba WAIS de Weschler y que, a día de hoy, sigue estando en los centros educativos. Tiene en cuenta la Inteligencia como algo global del individuo para pensar racionalmente, manejar efectivamente su ambiente y actuar con propósito.

Posteriormente se tienen en cuenta tres perspectivas de estudio de la inteligencia, la basada en los modelos estructurales, basada en los modelos funcionales y la que considera los modelos genéticos de desarrollo.

A mediados del siglo XX ya se empieza a desbaratar los enfoques psicométricos al surgir las primeras teorías estructuralistas, dando paso en 1983 a la publicación *Frames of Mind* la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1993). La cual fue muy admirada y considerada por la comunidad educativa, ya que el concepto inteligencia ofrecía un abanico de posibilidades en la educación escolar, ofreciendo una mejor calidad educativa. Con esta teoría se dejó de lado la

visión tradicional de la inteligencia basada principalmente en el Cociente Intelectual, contribuyendo a una aproximación más exacta y sin duda, más abierta del concepto de inteligencia.

Cabe destacar que los inicios del concepto inteligencia era considerado como algo biológico y/o genético, algo que pertenecía a la mente del individuo y que, por tanto, se podía medir al ser algo global.

Con la teoría de Gardner (1993) cambia por completo el concepto global y único de inteligencia, para pasar a un amplio y completo concepto, dando paso a ocho inteligencias:

- La inteligencia lógico- matemática
- La inteligencia espacial
- La inteligencia verbal
- La inteligencia corporal-kinestésica
- La inteligencia musical
- La inteligencia naturalista
- La inteligencia interpersonal e intrapersonal

Gardner (1993) plantea una visión plural de la inteligencia, reconociendo en ella diversas fases, deduciendo de este modo que cada persona posee diferentes potenciales cognitivos que pueden estar influidos y desarrollados en la cultura en la que se desarrolla el individuo. Según Gardner (1993), cada inteligencia o competencia tiene asignada un área concreta del cerebro. Esto derivó numerosos proyectos de investigación, cuyo objetivo era evaluar la competencia cognitiva a través de las inteligencias múltiples, teniendo en cuenta también la perspectiva evolutiva del individuo.

Cabe destacar de Gardner (1993) las dos inteligencias personales: la interpersonal, como la capacidad de relacionarse con otras personas y la

intrapersonal, la capacidad orientada a uno mismo. Ambas son de gran relevancia en este trabajo de fin de grado, que tiene como hilo conductor la educación emocional.

En 1990, gracias al Artículo “Emotional Intelligence” publicado por Mayer y Salovey. Se produjo un gran avance en el término de inteligencia emocional.

En el año 1995 se publicó el best seller titulado “Emotional Intelligence”, escrito y publicado por Daniel Goleman, quien consideraba que “la herencia genética nos ha dotado de un bagaje emocional que determina nuestro temperamento, pero los circuitos cerebrales implicados en la actividad emocional son tan extraordinariamente maleables que no podemos afirmar que el carácter determine nuestro destino”, (Goleman, 1995, p.29)

Goleman tras sus estudios define la inteligencia emocional como “La capacidad para motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales, y la capacidad para empatizar y confiar en los demás” (Goleman, 1995, p.75).

Goleman nos indica una serie de componentes emocionales que influyen en la inteligencia, los cuales son autoconocimiento emocional, auto control emocional, auto motivación, empatía y relaciones interpersonales.

Los últimos avances en el concepto de inteligencia le llevan a incluir dentro de su concepción la parte emotiva y afectiva de las personas. Lo que demuestra que la teoría cognitiva no lo es todo y se enfatiza en la importancia de las emociones en el desarrollo y en la adaptación social. Cambiando así la visión de la inteligencia tras los últimos años, posicionando a las emociones como medida de inteligencia humana sobre el cociente intelectual. Destacando la gran relevancia de las emociones en la vida intelectual, en la adaptación social y el equilibrio personal.

2.2 El cerebro emocional

En nuestro cerebro se procesan las emociones y es el encargado de transmitir al cuerpo señales para que la persona reaccione ante cualquier emoción.

Goleman (1995) hace referencia a que cada persona posee dos mentes, en su libro sobre la Inteligencia Emocional:

- La mente racional: como parte del cerebro que piensa y posee los conocimientos racionales y lógicos. La cual se define también, como parte pensativa, racional y reflexiva de nuestra mente.
- La mente emocional: es la parte que siente, la que se encarga de las emociones y los sentimientos. Se podría definir también, como la parte impulsiva de la mente.

Ambas mentes interactúan entre ellas, permitiendo a la persona actuar de la mejor manera posible. Lo que nos lleva a concretar, que los sentimientos son fundamentales para el pensamiento y el pensamiento para las emociones.

Según Bisquerra (2010, 2011), el pensamiento racional, implica de manera inherente a las emociones, de la misma manera, que las emociones están vinculadas al pensamiento racional. Este equilibrio creado entre ambas mentes puede verse afectado, incluso puede romperse. Algo que no es de extrañar y que generalmente suele pasar a causa de un desbordamiento de la mente emocional.

Se puede decir que es un momento en el que la emoción embarga la mente racional y la obstaculiza. Por eso, en ocasiones, podemos sentir que situaciones conflictivas producidas por una tensión emocional, pueden llevarnos a una situación de bloqueo, en la que actuar de la mejor manera posible requiere de habilidades emocionales.

Goleman (1995, p. 35), hace referencia al llamado “secuestro emocional” producido por el cerebro emocional y lo justifica con el intento de salvar a la persona ante una situación conflictiva o peligro emocional.

Teniendo en cuenta que esto es algo que puede pasar y que dificulta el comportamiento adecuado de la persona y siguiendo las aportaciones de Goleman

(1995) las cuales son apoyadas por Bisquerra (2010, 2011), este desbordamiento ocasionado por el control total del cerebro emocional, se puede gestionar con habilidades en Inteligencia Emocional.

2.3 Inteligencia emocional

Goleman (1995) diferencia la inteligencia en: inteligencia emocional e inteligencia racional. Cada una funciona de manera independiente, pero ambas se interrelacionan, para que la persona tenga un comportamiento adecuado.

En este momento se centra la atención en la Inteligencia Emocional, siguiendo la definición de este concepto según Bisquerra (2010, p.118) que, basándose en aportaciones citadas por Salovey, Mayer y Caruso (1990), la define como “la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”. Bisquerra (2010), hace hincapié al saber manejar para poder dirigir, lo que requiere de un aprendizaje, confirmándose así, que la Inteligencia Emocional es algo que se puede aprender. Partiendo de esta base, es indispensable la aplicación de técnicas en Inteligencia Emocional, con el fin de proporcionar a la persona estrategias para aprender a conocer, identificar y regular las emociones. Con el objetivo de facilitar a la persona a lidiar con posibles bloqueos de pensamiento, evitando el denominado, anteriormente, “secuestro emocional”. Para ello Goleman en su teoría de 1995, distingue cinco dominios de la Inteligencia Emocional:

1. Conocer las propias emociones: pieza clave del proceso de aprendizaje de la Inteligencia Emocional. Comienza por conocerse a uno mismo y tomar conciencia de las propias emociones, para poder reconocer los propios sentimientos con el fin de comprenderse uno mismo.
2. Manejar las emociones: capacidad para gestionar las emociones y al mismo tiempo, saber expresarlas de forma adecuada.
3. Motivarse a uno mismo: una emoción impulsa a una acción, por lo que emoción y motivación están interrelacionadas. Si la acción se realiza con positividad y entusiasmo, afianza la confianza en uno mismo, posibilita

controlar la impulsividad y desarrollar el autocontrol, algo básico para la automotivación.

4. Reconocer las emociones de los demás: se fundamenta en la empatía, capacidad fundamental que parte del conocimiento de las propias emociones. Para poder reconocer las de los demás, primero se ha de conocer las propias.
5. Habilidades sociales: es el arte de establecer buenas relaciones con los demás. Parte de la habilidad en las relaciones sociales, favoreciendo las interrelaciones y se basa en el manejo de las emociones ajenas. Es decir, capacidad para interactuar de manera efectiva con los demás.

Estos cinco dominios de Goleman (1995), responden a lo que algunos expertos como Gardner (1993) y Bisquerra (2003, 2007), han definido como competencias emocionales de una manera muy similar, pero con ciertos matices. Dichos dominios, puede variar respecto a otros autores, como por ejemplo Goleman (1995) utiliza el concepto manejar las emociones y Bisquerra (2003, 2007), considera el concepto controlar o regular las emociones. El dominio motiva a uno mismo, algunos optan por denominarlo autonomía personal, pero si los analizamos, estos dos dominios, podemos comprobar que guardan relación con la automotivación.

Al hacer una valoración global se observa que los cinco dominios de Goleman (1995), hacen referencia a dos áreas de la persona: el área individual y social. Las cuales tienen similitud con las Inteligencias Múltiples de Gardner (1993), en concreto con la Inteligencia Intrapersonal que se relaciona con los dominios de autoconocimiento y autogestión, y en el caso de la Inteligencia Interpersonal con los dominios de empatía y gestión de las relaciones sociales.

2.4 Competencia emocional

Para adentrarnos en este apartado es necesario empezar por definir el concepto de competencia, el cual se ha conceptualizado por muchos, pero casi siempre desde el punto de vista profesional.

También hay que destacar que en el año 2006 La Ley Orgánica de Educación (LOE) proporciona una educación por competencias, contextualizando así este concepto en la educación y considerándolo elemento esencial para el desarrollo personal y social de la persona.

Bisquerra y Pérez (2007, p.143) en sus valoraciones define competencia como “la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia”.

Desarrollar competencias implica sin duda tener en cuenta las emociones, lo que lleva directamente a la Competencia Emocional. La cual define Bisquerra (2003, p.16), como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Tras lo expuesto se puede contemplar, que la Inteligencia Emocional es saber manejar las emociones y dirigir los pensamientos, a diferencia de la Competencia Emocional que se basa en ella, pero de un modo más amplio e integrador, que tiene como objetivo la Educación Emocional. La adquisición de competencias emocionales favorece el autoconocimiento, la adaptación social, mejora el rendimiento académico, además de favorecer el afrontamiento de posibles conflictos.

Para ello, Bisquerra (2003, 2007) considera necesario encontrar el equilibrio emocional y precisa en el desarrollo de las siguientes competencias:

Conciencia emocional: capacidad de percibir las propias emociones y las emociones de los demás e identificarlas, a través de la observación a los demás y la auto-observación. Esto permite, poner nombre a las emociones y comprender los pensamientos. Tomar conciencia de los sentimientos, permite la identificación de las emociones y el uso de vocabulario emocional. La escritura emocional es un recurso de peso para la conciencia emocional. Destacar que tener conciencia de las propias emociones, permite pasar a las siguientes competencias.

- Regulación emocional: es la capacidad para manejar de una forma adecuada las emociones y uno de los elementos clave de la educación emocional, ya que

pretende adquirir habilidades para afrontar situaciones difíciles. La tolerancia y la empatía son elementos clave de esta destreza, que lleva a la capacidad para autorregularse. Para regular las emociones es necesario expresarlas de manera adecuada y aceptar que a menudo deben ser reguladas. Para poder afrontar situaciones conflictivas, se precisa autogenerar voluntariamente emociones positivas (amor, alegría, humor, etc.) y autogestionar el propio bienestar emocional.

- Autonomía emocional: relacionada con la autogestión personal, autonomía personal y la motivación. La autoestima, la actitud positiva, la automotivación, la responsabilidad, la capacidad de buscar ayuda y de enfrentarse con éxito a situaciones adversas junto con la autoeficacia, son elementos que forman parte de esta competencia emocional.
- Competencia social o habilidades socio-emocionales: es el conjunto de competencias que favorecen las relaciones interpersonales, como son la comunicación, la escucha activa, el respeto, el asertividad, etc...Expresar y compartir emociones con los demás tiene un papel vital para el desarrollo de esta competencia. Sumado a un comportamiento prosocial, de cooperación y de ayuda a los demás.
- Competencia para la vida: capacidad de adaptarse y actuar de manera apropiada y responsable ante situaciones complicadas de la vida. Esto permite orientar la vida emocional de manera sana y equilibrada, para conseguir el bienestar personal y social. Se relaciona con la capacidad de generar experiencias óptimas en lo personal y social. Adoptar un estado de bienestar y procurar transmitirlo es la base de esta competencia.

Tras lo expuesto se observa y se concluye que las competencias emocionales, giran alrededor de un conocimiento intrapersonal e interpersonal, la suma de los cuales nos lleva al bienestar personal y social.

2.5 Inteligencias múltiples de Howard Gardner

Howard Gardner (1983), su teoría aportó muchas posibilidades, sobre todo en Educación, al defender la existencia de varios tipos de inteligencias en la persona,

asociadas a diversos tipos de capacidades, las cuales pueden desarrollarse. Destacando la existencia de un vínculo biológico, dado que cada una de las inteligencias guarda relación con una parte concreta del cerebro.

Gardner (1993) con sus aportaciones, se aleja de la visión tradicional de otros investigadores sobre la inteligencia, que hasta entonces había sido considerada como algo global. Con su Teoría la pluraliza en ocho inteligencias, fundamentando la posibilidad de combinarlas entre sí y basándose en que no todos aprendemos de la misma manera. Reconoce la existencia de la inteligencia verbal lingüística, que se fundamenta en la habilidad de trabajar el lenguaje. La cual se aprecia en menores a los que les gusta la lectura y aprenden idiomas con facilidad. El desarrollo de esta inteligencia es similar en todas las culturas. La lógico-matemática, es otra inteligencia que tiene en cuenta Gardner (1993) como la habilidad en el cálculo matemático y la resolución de problemas. Considerada de naturaleza no verbal, destacada por la observación y la deducción. La poseen los niños que resuelven cálculos aritméticos con facilidad. Estas dos inteligencias han sido reconocidas desde hace años como la base de los test de Coeficiente Intelectual.

Gardner (1993) reconoce no solo estas, sino que considera la existencia de la inteligencia musical, que tiene en cuenta la habilidad con la que se entiende, comprende y crea música. Desde la etapa infantil se posee una gran habilidad para ello. Considera también la inteligencia espacial y la define como la habilidad relacionada con la percepción visual, que permite representar imágenes mentalmente, destreza para orientarse e interpretar plano, además de posibilitar visualizar volúmenes en 2 dimensiones.

Aporta una inteligencia relacionada con el propio cuerpo, a la que denomina cinético- corporal, la cual se aprecia en personas hábiles con las manos y/o con aptitudes para el deporte y la danza. En un primer momento, puede parecer que no es lo mismo resolver una ecuación, que un problema de movimiento. Pero tras su estudio, Gardner (1993) concluye con la importancia de ambas, ya que, por ejemplo, para realizar un deporte o bailar, se requiere de habilidad para utilizar el propio cuerpo. Gardner (1993) incorporó años más tarde, la inteligencia naturalista, refiriéndose a la conciencia ecológica, que permite la conservación del

entorno y reconoce mediante la observación de la naturaleza, las semejanzas y diferencias de las especies. Tiene en cuenta también dos inteligencias a las que se hacía referencia en el apartado anterior y que giran en torno a la Inteligencia Emocional: la inteligencia intrapersonal y la interpersonal. La intrapersonal, es entendida como la habilidad para conocer y analizar las propias emociones y sentimientos, es decir el autoconocimiento. También conocida como inteligencia personal. La persona que la desarrolla adecuadamente, consigue diferenciar las emociones y ponerles nombre para situar su propia conducta. Y la interpersonal hace referencia a la capacidad distinguir las emociones de los demás, guarda relación con la empatía y la interacción con los demás. También conocida como inteligencia social.

Tras el breve recorrido por las diferentes inteligencias de Gardner (1993) se puede observar que todas, influyen en el desarrollo de la persona. Abriendo un mundo de posibilidades, sobre todo en Educación al defender en su teoría, que la persona puede desarrollar diferentes tipos de inteligencia y aunque estas son independientes unas de otras, en ocasiones se requiere la combinación de algunas, para realizar un acto como puede ser tocar el piano. De todas, se resaltan las dos que guardan relación con el presente trabajo: la inteligencia intrapersonal y la interpersonal.

2.5.1 Inteligencia intrapersonal e interpersonal

Estas dos inteligencias son la base de la Inteligencia Emocional. La inteligencia intrapersonal hace referencia a las propias emociones, se fundamenta en la habilidad de conocer aspectos de uno mismo permitiendo conformar una imagen verdadera y propia, para poder utilizar dicha imagen de la manera más adecuada. También permite conocer aspectos internos de la persona, lo que abre hacia la vida emocional, y posibilita identificar las emociones para interpretar y orientar la propia conducta. Se podría decir que es la inteligencia más privada, por lo que requiere ser expresada para poderla observar. Mantiene una íntima relación con el autoconocimiento, que permite comprenderse y trabajar con uno mismo, se podría decir que es la inteligencia que interviene en las decisiones más personales y esenciales en la vida. Desarrollar esta inteligencia favorece la autoestima en la persona. Conocer las propias emociones e identificarlas facilita la autogestión,

parte esencial y clave de esta inteligencia, ya que este elemento permite buscar recursos para gestionar las propias emociones. La automotivación es la otra parte fundamental de la inteligencia intrapersonal.

La inteligencia interpersonal es un aspecto de la Inteligencia Emocional que hace referencia a las habilidades sociales y a la capacidad de comprender a los demás. Está relacionada con la capacidad de comunicación, respeto y asertividad. Implica el dominio de habilidades comunicativas, como la escucha activa y la actitud dialogante. La comunicación verbal y no verbal son la base de esta inteligencia. El respeto a los demás, la tolerancia, el aceptar las diferentes opiniones y valorar los derechos de las personas, sin duda, son elementos fundamentales para un buen desarrollo de esta inteligencia.

La asertividad es necesaria para un comportamiento equilibrado que, junto a la empatía, permiten comprender los sentimientos y emociones que siente otra persona, respetando opiniones y aceptando las diferencias. Esta inteligencia favorece el comportamiento cooperativo y el poder crear un ambiente de colaboración entre personas y desarrollar relaciones sociales. Las personas que desarrollan la inteligencia interpersonal son capaces de percibir lo que les ocurre a otras personas, lo que posibilita una adecuada actitud al ser capaces de identificar las emociones de los demás. La empatía presta atención al lenguaje corporal y no verbal, es decir a los gestos, el tono de voz, la expresión facial y que estos tengan una concordancia con el lenguaje verbal.

Tras lo expuesto se concluye en que ambas inteligencias permiten solucionar problemas individuales y sociales, favoreciendo el bienestar personal y social.

Se estima imprescindible hacer referencia a la neuroplasticidad cerebral cuando se hace referencia a los dos tipos de inteligencia descritos. Romero (2008), en su Artículo la Inteligencia Emocional: abordaje teórico, indica que la neuroplasticidad permite que la repetición de experiencias en la persona, remodelen su cerebro, incluso las conexiones sinápticas del mismo. James (1980, citado en Alcover y Rodríguez 2012, p.1), fue el precursor de la idea de la plasticidad del sistema nervioso y en particular el cerebro, y cita también a Hebb (1949) y su trabajo Organización de la conducta, donde recopila esta idea y afirma

que la experiencia de la persona modifica las conexiones del cerebro independientemente de la edad.

La inteligencia intrapersonal permite analizar las emociones, las experiencias y los comportamientos, para después poder valorar la situación y corregirla si es necesario, esto no sería posible sin la plasticidad de nuestro cerebro. En el caso de la inteligencia interpersonal, son las repetidas situaciones y relaciones sociales, las que generan los cambios en las conexiones sinápticas, permitiendo a la persona la adaptación a nuevas situaciones sociales. Dicho esto, y desde un contexto educativo, podemos afirmar que actividades desarrolladas en el aula que impliquen al alumnado en su saber hacer de manera repetida, permiten el desarrollo de la Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal y sin duda la neuroplasticidad cerebral del alumnado, lo que lleva a una educación emocional.

2.6 Educación emocional

Para Bisquerra (2011, p.11) “la educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículo académico ordinario. Entre estas necesidades están la presencia de ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, suicidios, comportamientos de riesgo”, bajo rendimiento académico, conductas disruptivas, conflictos entre iguales, etc. que actualmente son preocupaciones prioritarias en nuestra sociedad.

Como resultado de la aplicación de técnicas basadas en la teoría de la Inteligencia Emocional y las teorías constructivistas en el ámbito pedagógico, se hace necesaria la instauración en las aulas de la Educación Emocional. Su práctica continuada permite desarrollar un aprendizaje personal y social en el alumnado, a la vez que favorece a la prevención de tendencias destructivas desarrollando actitudes positivas y mejorando el rendimiento académico.

La educación emocional favorece la autoestima y la motivación, el desarrollo personal y social, además como indica Bisquerra (2010), resulta ser una forma de prevención inespecífica ya que pretende minimizar disfunciones, anteriormente indicadas a las que se suma la agresividad y la impulsividad, entre otras. Por otro lado, actúa también cuando no existen disfunciones, fomentando las tendencias

constructivas y disminuyendo las destructivas. Para ahondar en la educación emocional nos centraremos en su objetivo: desarrollar competencias emocionales, entre las que destaca Bisquerra (2003, 2007), la conciencia y regulación emocional, la autonomía, las competencias sociales y las habilidades de vida y bienestar, para mejorar la adquisición de conocimientos, potenciar la tolerancia y el respeto, fomentar la cohesión social, potenciar la autonomía y la motivación. Lo que fomentará sin duda el rendimiento académico del alumnado.

La educación emocional tiene un enfoque de ciclo vital, es decir requiere de un aprendizaje permanente desde los primeros momentos de vida y que esté presente a lo largo de la vida, siendo su objetivo optimizar el desarrollo humano. En este proceso educativo emocional tanto la familia como los docentes, tienen un papel muy importante.

3. PROGRAMA EMOCIONAL

3.1 Introducción / Justificación

Tras el marco teórico que abarca el presente trabajo, pasaré a presentar mi propuesta pedagógica. Se trata de una propuesta que, a pesar de no haberla podido llevar a la práctica, está indicada para trabajar dentro de las aulas del segundo ciclo de Educación Infantil.

Como he expuesto anteriormente, todos estamos biológicamente preparados para el desarrollo de las emociones. Al socializarnos, podemos aprender a tomar conciencia de las propias emociones, las cuales nos acercan a uno mismo y también a los demás, una forma de conseguirlo es a través de la educación, comenzando desde los primeros años de escolarización.

La siguiente propuesta metodológica consiste en un programa emocional dividido en diferentes sesiones, desarrollando en cada una de ellas diferentes actividades relacionadas con un cuento, video y música, que permite el aprendizaje de los niños/as a que comprendan el mundo emocional a través del reconocimiento y exploración de las mismas, con la finalidad de ayudar al niño/a integrarse en este mundo de manera dinámica y constructiva.

Dicho programa consta de dos partes: A y B. La parte A esta compuesta por 8 sesiones de 45 min aproximadamente. Repartida en el primer trimestre de manera unilateral, es decir, como una asignatura única. Y la parte B consta de 2 sesiones, consta de 2 actividades diarias durante todo el curso para trabajar las emociones de manera transversal en las rutinas del aula.

La parte A se estructura siguiendo un orden, las 6 primeras sesiones consisten en conocer las emociones (alegría, tristeza y miedo), dichas sesiones están divididas en 2 partes de 45 minutos cada una, siguiendo un orden en cada parte. La primera comenzando por un vídeo de un pequeño dragón llamado Mon, que presenta la emoción seguidamente de una asamblea para reflexionar y aclarar posibles dudas en relación a la emoción presentada, un dibujo representando alguna experiencia de dicha emoción, y para finalizar se contará un cuento sobre el tema que se les acaba de mostrar. La segunda, consiste en un taller donde se pretende asociar la emoción presentada anteriormente por el pequeño dragón Mon, a través de una pieza musical acompañada de una pequeña relajación, seguida de una asamblea para explicar que nos ha transmitido la música y que nos imaginábamos mientras nos relajábamos y para terminar de una manera dinámica y manipulativa se creará un mural para tener el trabajo realizado en ambas partes de manera visual en el aula.

Las sesiones 7 y 8 consistirán en identificar las emociones trabajadas en las sesiones anteriores e introducir la parte B del programa.

Las sesiones de la parte A del programa, además de para el fin que fueron diseñadas, también son útiles para fomentar la lectura, la imaginación y la creatividad y en especial, para poder abordar la tercera área del currículo de educación infantil, los lenguajes: comunicación y representación.

La parte B de dicho programa emocional consta de 2 actividades diarias durante todo el curso, para trabajar las emociones de manera transversal en las rutinas del aula, con el objetivo de identificar y expresar el sentimiento en relación a las emociones conocidas y aprendidas anteriormente en el aula.

La primera actividad se trabajará en la asamblea de los buenos días, consistirá en identificar como se sienten y mientras se pasa lista explicar uno por uno por qué se siente así y cuál es su experiencia.

La segunda actividad se realizará después del recreo, consistirá en una asamblea de los sentimientos, experiencias vividas en el recreo, seguidamente de una relajación a través de música emocional trabajada anteriormente en la parte A del programa.

Las actividades descritas en la parte B del programa emocional pretenden recopilar recursos útiles tanto para docentes como familiares, para trabajar las emociones de manera diaria, desde edades tempranas, con el fin de conseguir los objetivos anteriormente descritos.

Además, las sesiones de la parte A se exponen como ejemplo para desarrollar en un aula, también se podrían realizar con diferentes recursos, de manera que si la propuesta se llevase a la práctica se podrían adaptar al contexto de cada aula y también se puede ampliar la propuesta según el docente a la hora de llevarla a cabo.

El aprendizaje será activo, por lo que se utiliza un proceso subjetivo en el que cada alumno modificará sus experiencias conforme a las que ya tenía adquiridas anteriormente. La maestra actuará como guía y modelo para que las diferentes actividades desarrollen inteligencia emocional en la primera infancia.

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivo general

El objetivo principal de este programa emocional es favorecer la adquisición de competencias emocionales, desde la infancia, con el fin de favorecer el desarrollo integral de la persona y el bienestar personal y social.

3.2.1 Objetivos Específicos

- Desarrollar destrezas básicas comunicativas: escuchar, hablar.

- Desarrollar capacidad para conocer, identificar y expresar emociones básicas como: alegría, tristeza, miedo.
- Favorecer la autonomía del alumnado a través de la motivación y la creatividad.
- Fomentar el pensamiento crítico y creativo, la tolerancia y el respeto a los demás.
- Desarrollar habilidades para regular las emociones y favorecer el bienestar personal y social.
- Reflexionar a través de la lectura de textos emocionales y el visionado de vídeos.

3.3 3.3 Contenidos

Los contenidos a abordar derivan del marco conceptual de las diferentes emociones, conocer las características y aplicar estrategias para su regulación.

La propuesta didáctica se centra en las llamadas emociones básicas: alegría, tristeza, y miedo

- Vocabulario de las emociones
- Conocimiento de las características de las emociones
- Regulación las emociones
- Estrategias para identificar las emociones
- Creación de vínculos con los compañeros
- Capacidad de reflexión
- Expresión mediante dibujos
- Relajación del cuerpo y de la mente

3.4 Competencias

La competencia es la capacidad que tiene la persona de conseguir resolver una situación de forma competente haciendo uso de sus recursos.

Esta propuesta pretende que el alumnado adquiriera competencias personales y sociales que les permita, a través del hilo conductor de las emociones, un aprendizaje de más de una competencia.

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

Competencia en habilidades emocionales (CHE)

Competencia en bienestar y salud (CBS)

3.5 3.5 Destinatarios

Como se ha expuesto anteriormente, esta propuesta estaría indicada para los alumnos y alumnas de segundo ciclo de Educación Infantil, y se puede llevar a la práctica en cualquiera de los tres niveles.

3.6 3.6 Sesiones

3.6.1 Sesiones programa emocional parte A

Sesión 1: Descubrimos la emoción de la alegría

Desarrollo de la sesión:

La sesión comenzaría, situados en asamblea, con un planteamiento previo por parte del docente sobre las emociones, introduciendo la alegría. A continuación, se pondrá un vídeo del pequeño dragón Mon. Dicho vídeo trata sobre un dragón que mediante sus experiencias explica lo que es la alegría y en que consiste, de

esta manera es más fácil para los niños identificar dicha emoción. Después de visionar el vídeo, el educador o educadora mediante una asamblea realizara preguntas a los alumnos sobre su opinión sobre el video y se les pedirá explicar uno por uno a toda la clase una experiencia alegre que hayan vivido.

A continuación, realizará un dibujo que represente la experiencia que les hizo estar alegres. Una vez terminado el dibujo la profesora repartirá el color amarillo para colorear el dibujo, y así identificar este color con la emoción de la alegría. Una vez acabado el dibujo se guardará en un bote de cristal nombrado ‘El bote de los dibujos’, el educador o educadora explicará una pequeña historia sobre el bote de cristal para mantener la motivación e incitarlos a participar.

Para finalizar la sesión la maestra contará el cuento de la cara perfecta. Dicho cuento trata de un muñeco de papel que no tiene cara, pero que cuenta con la suerte de tener un lápiz para poder dibujarse la cara perfecta. Este muñeco va preguntando a los que se encuentra como es una cara perfecta, hasta que finalmente se encuentra a la nube y le dice que la cara perfecta es la que tiene una gran sonrisa, y el muñeco de papel se dibuja una gran sonrisa.

Recursos:

Vídeo: El pequeño dragón Mon, folios, color amarillo, cuento infantil: Pedro Pablo Sacristán (2015). La cara perfecta. España

Sesión 2: Descubrimos e identificamos la emoción de la alegría

Desarrollo de la sesión:

La sesión comenzaría, situados en asamblea, recordando entre todos la sesión anterior, lo que vimos, lo que aprendimos, etc. una vez recordada la sesión anterior, se pondrá una canción con un ritmo alegre y se les pedirá a los niños que cierren los ojos e imaginen cosas que les hacen estar alegres, al mismo tiempo el educador/a irá uno por uno realizando masajes con el objetivo de que los niños se relajen. Una vez relajados los niños se les pedirá que expliquen esos pensamientos alegres que les ha transmitido la música.

Después de escuchar la canción y estar totalmente relajados, el educador o educadora repartirá un rostro sin sonrisa donde ellos tendrán que dibujar la sonrisa que tienen cuando están alegres, recordando el cuento que vimos en la sesión anterior. Estos rostros también irán guardados en el bote de los dibujos.

A continuación, y para finalizar la sesión, el educador/a repartirá recortes de revistas e imágenes de internet relacionadas con la emoción de la alegría traídas por los padres de casa. Con dichos recortes se realizará un mural de la alegría grupal. El educador/a repartirá de forma aleatoria las imágenes de los recortes, y mientras los niños/as van enganchando los recortes al mural es conveniente ir comentando las imágenes de dichos recortes. Una vez terminado el mural se colgará en la pared de la clase, de esta manera los niños/as tendrán la emoción trabajada de una manera más visual.

Recursos:

Canción: Jason Farnham. Payday, rostros de caras sin boca, recortes e imágenes que expresen alegría, previamente traídos de casa, papel largo y grande para hacer el mural.

Sesión 3: Descubrimos la emoción de la tristeza

Desarrollo de la sesión:

La sesión comenzaría, situados en asamblea, con un planteamiento previo por parte del docente con los niños/as sobre las emociones y recordando la emoción trabajada anteriormente, introduciendo la tristeza. A continuación, se pondrá un vídeo del pequeño dragón Mon. Dicho vídeo trata sobre un dragón que mediante sus experiencias explica lo que es la tristeza y en que consiste, de esta manera es más fácil para los niños identificar dicha emoción. Después de visionar el vídeo, el educador o educadora mediante una asamblea realizará preguntas a los alumnos sobre su opinión y se les pedirá explicar uno por uno a toda la clase una experiencia en la que se hayan sentido tristes.

A continuación, realizaran un dibujo que represente una experiencia que les pongan tristes, una vez terminado el dibujo la profesora repartirá el color azul

para colorear el dibujo y así identificar este color con la emoción de la tristeza. Una vez acabado el dibujo se guardará en el bote de los dibujos nombrado en las sesiones anteriores.

Para finalizar la sesión la maestra contará el cuento del pato y la muerte. Dicho cuento trata de una historia conmovedora en la que un pato establece una amistad con la muerte. Todo empieza cuando el pato descubre que un extraño lo sigue desde hace un tiempo, y le pregunta quién es. A partir de ahí se inicia un diálogo reflexivo sobre la vida y su final, conversaciones que dan origen a una incondicional y peculiar amistad.

* He escogido este cuento para tratar la tristeza, porque la muerte es algo que a veces parece que no existe en la infancia, un tema tabú y creo que desde pequeños nos tendrían que educar en estos temas, ya que la muerte sí que existe en la infancia sea de un familiar o de una mascota. También creo que es una lectura con un vocabulario y unas ilustraciones muy adecuadas, es un texto aparentemente simple, que desborda calidez e ingenio, capaz de abordar un tema difícil de una manera elegante, directa y afirmando la vida.

Recursos:

Vídeo: El pequeño dragón Mon, folios, color azul, cuento infantil: Wolf Erlbruch (2007). El pato y la muerte. Material complementario, videocuento 'El pato y la muerte' cortometraje 2007, Fandub.

Sesión 4: Descubrimos e identificamos la emoción de la tristeza

Desarrollo de la sesión:

La sesión comenzaría, situados en asamblea, recordando entre todos la sesión anterior, lo que vimos, lo que aprendimos, etc... una vez recordada la sesión anterior, se pondrá una canción con una melodía triste y se les pedirá a los niños que cierren los ojos e imaginen cosas que no les gustan, cosas que les hacen sentirse tristes. Mientras escuchan la melodía, el educador/a irá uno por uno realizando masajes con el objetivo de que los niños se relajen. Una vez relajados

los niños se les pedirá que expliquen esas cosas que no les gustan, que les hacen estar tristes, lo que la melodía les ha transmitido mientras se relajaban.

Después de escuchar la canción y estar totalmente relajados, el educador o educadora repartirá un rostro de un pato con lágrimas y sin boca y ellos tendrán que dibujar una boca triste y pintar las lágrimas.

A continuación, y para finalizar la sesión, el educador/a repartirá recortes de revistas e imágenes de internet relacionadas con la emoción de la tristeza traídas de casa. Con dichos recortes se realizará el mural de la tristeza de manera grupal. El educador/a repartirá de forma aleatoria las imágenes de los recortes, antes de que los niños/as enganchen los recortes al mural se comentará las imágenes de dichos recortes. Una vez terminado el mural se colgará en la pared de la clase, de esta manera los niños/as tendrán la emoción trabajada de una manera más visual.

Recursos:

Canción: Concierto para piano y orquesta N° 5 de Beethoven - 2o mov, rostros de un pato con lágrimas y sin boca, recortes e imágenes que expresen tristeza, papel largo y grande para hacer el mural.

Sesión 5: Descubrimos la emoción del miedo

Desarrollo de la sesión:

La sesión comenzaría, situados en asamblea, con un planteamiento previo por parte del docente con los niños/as sobre las emociones y recordando las emociones trabajadas anteriormente, introduciendo el miedo. A continuación, se pondrá un vídeo del pequeño dragón Mon. Dicho vídeo trata sobre un dragón que mediante sus experiencias explica lo que es el miedo y en que consiste, de esta manera es más fácil para los niños puedan identificar dicha emoción. Después de visionarlo, el educador o educadora mediante una asamblea realizará preguntas a los alumnos sobre su opinión sobre el vídeo y se les pedirá explicar uno por uno a toda la clase una experiencia en la que hayan sentido miedo.

A continuación, realizarán un dibujo que represente una experiencia que les pongan tristes, una vez terminado el dibujo la profesora repartirá colores negro y

gris para colorear el dibujo y así identificar dichos colores con la emoción del miedo para que coloren su dibujo. Una vez acabado el dibujo se guardará en el bote de los dibujos nombrado en las sesiones anteriores.

Para finalizar la sesión la maestra contará el cuento ‘Yo mataré monstruos por ti’. La historia trata de una niña llamada Martina que cada noche tiene miedo a la hora de ir a dormir y no puede dormir porque cree que abajo del suelo existe un mundo donde viven los monstruos que caminan cabeza abajo. Lo mismo le ocurre a la niña monstruo que vive justo debajo de Martina y que también tiene miedo de los humanos que caminan boca abajo debajo de su suelo. Un libro cuya moraleja nos habla sobre el miedo a lo desconocido y a no juzgar precipitadamente al otro. Un libro para leer dándole vueltas para comprender los miedos compartidos.

Recursos:

Vídeo: El pequeño dragón Mon, folios, colores gris o negro, cuento infantil: Santi Balmes. Yo mataré monstruos por ti

Sesión 6: Descubrimos e identificamos la emoción del miedo

Desarrollo de la sesión:

La sesión comenzaría, situados en asamblea, recordando entre todos la sesión anterior, lo que vimos, lo que aprendimos, etc... Una vez recordada la sesión anterior, se pondrá una canción con una melodía triste, y se les pedirá a los niños que cierren los ojos e imaginen cosas que no les gustan, cosas que les hacen sentirse tristes. Mientras escuchan la melodía, el educador/a irá uno por uno realizando masajes con el objetivo de que los niños se relajen. Una vez relajados los niños, se les pedirá que expliquen esas cosas que no les gustan, que les hacen estar tristes, lo que la melodía les ha transmitido mientras se relajaban.

Después de escuchar la canción y estar totalmente relajados, el educador o educadora repartirá un rostro de un pato con lágrimas y sin boca y ellos tendrán que dibujar una boca triste y pintar las lágrimas.

A continuación, y para finalizar la sesión, el educador/a repartirá recortes de revistas e imágenes de internet relacionadas con la emoción de la tristeza traídas de casa. Con dichos recortes se realizará el mural de la tristeza de manera grupal. El educador/a repartirá de forma aleatoria las imágenes de los recortes, antes de que los niños/as enganchen los recortes al mural, se comentará las imágenes de dichos recortes. Una vez terminado el mural se colgará en la pared de la clase, de esta manera los niños/as tendrán la emoción trabajada de una manera más visual.

Recursos:

Canción: Concierto para piano y orquesta N° 5 de Beethoven - 2o mov, rostros de un pato con lágrimas y sin boca, recortes e imágenes que expresen tristeza, previamente traídos de casa, papel largo y grande para hacer el mural.

Sesión 7: Representamos las emociones:

Desarrollo de la sesión:

La sesión comenzaría, situados en asamblea, con un planteamiento previo por parte del docente con los niños/as sobre lo que hemos visto y trabajado de las emociones, explicando que hay más emociones y se les pedirá a los niños/as que expliquen lo que recuerden de las emociones trabajadas anteriormente, y que es lo que más les ha gustado de las actividades realizadas en las sesiones anteriores así como de los cuentos leídos anteriormente.

A continuación, la maestra contará el cuento 'El monstruo de colores'. La historia trata de un monstruo muy simpático que no tiene claro que sentimiento es cada emoción y con la ayuda de una niña, consigue aclarar sus sentimientos y ordenar un poco cada emoción. Una vez leído el cuento, la maestra repartirá el dibujo de 3 monstruos donde los niños pintarán, uno de color amarillo (alegría), otro de color gris o negro (miedo) y otro de color azul (tristeza), para recordar las emociones trabajadas en las sesiones anteriores y así podremos observar si identifican la emoción a través de los colores trabajados.

Para finalizar la sesión, la maestra abrirá el bote de los dibujos, y repartirá los dibujos aleatoriamente a los niños/as. Se les pedirá a los niños/as que paseen por

el aula observando los murales de las emociones realizados en las sesiones anteriores. Y finalmente tendrán que pegar los diferentes dibujos en el mural correspondiente.

Recursos:

Libro álbum: Anna Llenas. El monstruo de colores, octubre 2012. Dibujo del monstruo de colores para colorear, Color amarillo, gris/negro y azul, Murales de las sesiones anteriores

Sesión 8: Taller emocional

Desarrollo de la sesión:

El maestro/a repartirá un dado de papel recortado, y en cuyas caras estarán representadas las 3 emociones trabajadas en las sesiones anteriores de dos maneras: unas caras con rostros y en otras caras con imágenes. Los niños/as tendrán que pintar los rostros con el color que represente cada emoción (amarillo la alegría, gris/negro el miedo y azul la tristeza) una vez coloreado el dado, con ayuda de la maestra, se pegarán los lados hasta dejar el dado terminado.

Para finalizar el taller, sentaremos a los niños en la asamblea la profesora representará cada emoción antes de comenzar el juego. Después cada niño, irá tirando su dado en el medio de la asamblea y tendrá que representar la emoción que corresponda con el dibujo del dado.

Recursos:

Dado, pegamento y colores

3.6.2 Parte B del programa emocional

Esta segunda parte del programa emocional consta de 2 actividades diarias durante todo el curso para trabajar las emociones de manera transversal en las rutinas del aula, con el objetivo de identificar y expresar el sentimiento en relación a las emociones conocidas y aprendidas anteriormente en la primera parte del programa.

La primera actividad se trabajarán en la asamblea de los buenos días, la primera consistirá en pasar el listado de los niños de clase de manera activa por parte de los alumnos a la vez que identifican cómo se sienten cada día, la segunda parte de la actividad consistirá en un dibujo de la emoción señalizada anteriormente.

La segunda actividad se realizará después del recreo, consistirá en una asamblea de los sentimientos, experiencias vividas en el recreo, seguidamente de una relajación a través de música clásica antes de iniciar las sesiones de los proyectos de aula.

Sesión 9: El detective de las emociones

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad pretende llevarse a cabo cada mañana en la primera asamblea antes de pasar lista, la maestra repartirá una cara sin rostro a cada niño y se les pedirá a los niños que piensen como se sienten y porque, teniendo en cuenta las emociones trabajadas anteriormente. Una vez el niño/a identifique como se sienten tendrán que dibujar el rostro de dicha emoción (ejemplo alegría una sonrisa, tristeza una boca triste, alguna lagrima y miedo una boca en temblando o con los dientes fuera y unos ojos asustadizos). Para realizar esta actividad es conveniente que tengan un rostro dibujado de cada emoción como ejemplos en el mural del detective emocional, dicho mural consta de una cartulina grande con el nombre de cada alumno y un rostro de cada emoción arriba para que sea más fácil identificar dichas emociones.

Cuando la maestra pase lista de asistencia, el niño/a que nombre se levantará de la asamblea y pegará la cara en el mural del detective emocional y toda la clase le preguntará que le pasa porque se siente así, el alumno explicará su sentimiento y se dirigirá hacia cada alumno para darle un abrazo de buenos días.

Recursos:

Mural del detective emocional, cara sin rostro

Sesión 10: Relajación a través de la musicoterapia

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad pretende llevarse a cabo después del recreo, pero podría llevarse a cualquier hora del día.

Consiste en una asamblea de los sentimientos, explicando las experiencias vividas en el recreo, y poder solucionar posibles conflictos que puedan haber surgido.

Después se realizara una pequeña relajación de 10-15 min. Los alumnos se sentarán en su sitio y apoyarán la cabeza en la mesa con los ojos cerrados mientras escuchan música emocional trabajada en las sesiones anteriores. La maestra ira pasando por cada alumno realizando un pequeño masaje hablándoles de una manera suave y dulcemente transmitiendo la emoción que les puede traspasar la música con el objetivo de crear una buena relajación.

Recursos:

Reproductor, ordenador y música que exprese diferentes emociones trabajadas anteriormente.

3.7 Enfoque Metodológico

La metodología a seguir es operativa y participativa, teniendo en cuenta la visión constructivista de Piaget (2007) mediante la cual el alumnado construye su conocimiento personal y social a partir de un ambiente de apertura, flexible, cómodo y favorecedor en el aprendizaje.

El rol del alumnado será el de protagonista de su propio proceso de aprendizaje y a través del cual desarrolla la inteligencia intrapersonal e interpersonal, expuestas por Gardner (1993) como base del desarrollo de la Inteligencia Emocional.

El docente hará de guía y orientador siguiendo una metodología activa, en la que el alumnado desarrolle autonomía e iniciativa personal, potenciando el

aprendizaje cooperativo en las actividades, las cuales pretenden el desarrollo de la responsabilidad y el respeto a los demás.

Las actividades pretenden ser reflexivas, dinámicas, motivadoras con el fin de favorecer el desarrollo de competencias emocionales como: la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencia para la vida, expuestas por Bisquerra (2003, 2007). Por otro lado, cada actividad intenta abordar más de un objetivo expuesto anteriormente, lo que favorece que sean dinámicas, teniendo presente la creatividad en cada una ellas, elemento favorecedor de la automotivación del alumnado.

3.8 Temporalización

El programa está estructurado en parte A y parte B.

En la parte A, consta de 8 sesiones, que se realizara una cada quince días, con una duración aproximada de cuarenta y cinco minutos, ya que las sesiones en esta etapa suelen tener una duración similar.

Y la parte B, consta de dos actividades rutinarias, una en la asamblea de los buenos días y otra después del recreo, se realizarían a partir del segundo trimestre hasta final de curso,

Se trataría de una temporalización experimental, puesto que si la propuesta se pudiese llevar a la práctica y obtuviese buenos resultados se podría ampliar, de modo que se pudiera trabajar una sesión a la semana y varias actividades de manera transversal durante el curso.

3.9 Evaluación

La evaluación será global, continua y formativa, ya que evaluaremos el aprendizaje adquirido a lo largo del desarrollo de las sesiones, si se han logrado los contenidos y objetivos propuestos, así como el desarrollo de las actividades. Cada actividad es evaluada en función de unos criterios previamente detallados, basándose en una observación directa y sistemática, útiles para identificar los

aprendizajes adquiridos y las características de la evolución de cada niño, así como las dificultades que puedan aparecer para adaptarlas a favor de los alumnos.

En primer lugar, realizaremos la evaluación inicial, para comprobar las ideas previas de los niños sobre los conocimientos previos de las emociones así como de las actividades que se realizarán, por si fuese necesario adaptarlas a sus necesidades y nivel evolutivo. El instrumento que utilizaremos en esta evaluación inicial será una tabla de evaluación y un diario para ir anotando lo más relevante.

Una vez finalizada la evaluación inicial, realizaremos una evaluación continua y formativa para poder observar la evolución del programa, que objetivos propuestos se van consiguiendo y que dificultades nos vamos encontrando, para poder adaptarnos lo máximo posible a sus necesidades. Esta observación se hará a través de la observación directa, las notas se irá apuntando en un registro de observación, Los aspectos que se han tenido en cuenta para verificar los objetivos que se han ido adquiriendo, quedan recogidos en la siguiente tabla de registro.

Ítems	En proceso 	Conseguido 
Nombrar emociones		
¿Identifica la alegría en una cara, fotografía o un dibujo?		
¿Identifica la tristeza en una cara, fotografía o un dibujo?		
¿Identifica el miedo en una cara, fotografía o un dibujo?		
Diferencia las emociones		
¿Diferencia la alegría, la tristeza y el miedo?		
Reconocer la emoción en uno propio		
¿Expresa cómo se siente en el detective de las emociones?		

¿Asocia el sentimiento que siente con la emoción correspondiente?		
Relajación		
¿Consigue relajarse mediante la palabra?		
¿Consigue relajarse a través de música?		
OBSERVACIONES		
Nombrar emociones		
Diferencia las emociones		
Reconocer la emoción en uno propio		
Relajación		

Para finalizar, se realizará una evaluación final, en la que contará en una serie de preguntas de los siguientes aspectos para poder comprobar y valorar el proceso de enseñanza realizado durante todo el programa y así ser conscientes de los fallos que pueda tener el programa y modificarlos para que sea lo más adaptado posible.

Se finaliza la evaluación con una reflexión tras la práctica que sirva de autoevaluación para el docente, con preguntas como:

¿Han participado de manera colaborativa y motivadora?

¿Han disfrutado con la realización de las actividades?

¿Han sido alcanzados los objetivos?

¿Se ha favorecido el desarrollo de la inteligencia emocional?

¿Ha habido algún problema en alguna sesión?

¿Se ha tenido que hacer alguna adaptación?

3.10 Recursos materiales

Video: El pequeño dragón Mon, <https://www.youtube.com/watch?v=e8PoryUhjY8>, Video: El pequeño dragón Mon, <https://www.youtube.com/watch?v=6N8oTvIsMMU>, Video: El pequeño dragón Mon, <https://www.youtube.com/watch?v=HY4drMDwBWM>

Folios, color amarillo, gris o negro y azul

Cuento infantil: Pedro Pablo Sacristán (2015). La cara perfecta. España, Cuento infantil: Wolf Erlbruch (2007). El pato y la muerte. Material complementario, videocuento 'El pato y la muerte' cortometraje 2007 Fandub https://www.youtube.com/watch?v=MeET1C5Da_Q, Cuento infantil: Santi Balmes. Yo mataré monstruos por ti, Libro álbum: Anna Llenas. El monstruo de colores, octubre 2012.

Canción: Jason Farnham. Payday. <https://www.youtube.com/watch?v=fOliObXt3gw>, Canción: Concierto para piano y orquesta N° 5 de Beethoven - 2o mov <https://www.youtube.com/watch?v=Hz7gU9ap2V4>, Canción: Concierto para piano y orquesta N° 5 de Beethoven - 2o mov <https://www.youtube.com/watch?v=Hz7gU9ap2V4>

Rostros de caras sin boca, de un pato con lágrimas y sin boca, Recortes e imágenes que expresen alegría, previamente traídos de casa, Papel largo y grande para hacer el mural. Recortes e imágenes que expresen alegría, tristeza y miedo

Dibujo del monstruo de colores para colorear

Dado

Pegamento y colores

Mural del detective emocional

Reproductor o ordenador, Música que exprese alegría, tristeza y miedo

4 CONCLUSIONES

Este programa emocional intenta dar respuesta a las necesidades presentes en las aulas y en la sociedad, como el bajo rendimiento académico, conductas disruptivas, conflictos entre iguales, etc. algo que para psicólogos y expertos del ámbito educativo del siglo XXI, es tema de preocupación para el desarrollo del alumnado.

Gardner (1983), con su teoría de las Inteligencias Múltiples revoluciona el mundo de la Educación, las aportaciones sobre la Educación Emocional han sido muchas. Posteriormente, Goleman (1995), en sus estudios sobre la Inteligencia Emocional, afirma que el conocido indicador de la inteligencia humana: el Coeficiente Intelectual, no permite considerar la capacidad intrapersonal e interpersonal y por tanto no puede medir la inteligencia humana. Se abre así un debate sobre la inteligencia humana, ya que hasta entonces solo se habían considerado los aspectos cognitivos. Como consecuencia de ello, se inicia el estudio sobre la defensa de la existencia de habilidades más importantes que la inteligencia académica, a la hora de alcanzar el bienestar laboral, académico, personal y social. Sin duda, dos aportaciones en un contexto social que cambian la visión, de entonces, sobre la Inteligencia humana. Tras ello, se han sumado muchos autores con sus aportaciones, pero personalmente, he considerado a Goleman (1995) y Gardner (1993) en este trabajo, por ser precursores de la Educación Emocional, con sus aportaciones teóricas, las cuales han tenido gran relevancia en nuestra sociedad. Por lo que era incuestionable considerarlos.

Tras una revisión bibliográfica sobre Educación Emocional, me ha permitido conocer diversos puntos de vista de varios investigadores: Gallardo (2006), Henao y García (2009), López (2011), Bisquerra (2003, 2005, 2007, 2010, 2011, 2012), etc...

El presente trabajo que integra estos importantes autores, evidencia que un bajo nivel en Inteligencia Emocional origina la aparición de problemas educativos

como: el déficit en los niveles de bienestar, falta de cantidad y calidad de relaciones interpersonales, bajo rendimiento académico y/o conductas disruptivas. Tal como indican Extremera y Fernández-Berrocal (2009) en su investigación. Incluso, situaciones conflictivas entre estudiantes, ocurren por una inadecuada autogestión emocional o por una falta de habilidades sociales. Y es que cada vez es más, la preocupación que tenemos por un desarrollo emocional satisfactorio en la educación, que permita desarrollar habilidades personales y sociales, para un óptimo rendimiento académico, haciendo obvia su consideración en el currículo.

Concluye el TFG con los objetivos alcanzados tras realizar el diseño de un programa que favorece el desarrollo de competencias emocionales en alumnos de infantil a través de actividades comunicativas que permiten conocer las emociones básicas como la alegría, la tristeza y el miedo. La realización de las actividades, favorecen la autonomía del alumnado y la motivación, ya que son actividades creativas que buscan que el alumnado se exprese, bien con dibujos o a través de cálidas asambleas. La realización global de las actividades, están destinadas a que los alumnos reflexionen y consigan regular sus emociones y con ello favorecer su bienestar personal y social.

Este programa, pone en relevancia la importancia del desarrollo de competencias emocionales como: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencia para la vida, las cuales se podrían encuadrar en la asignatura de Educación Emocional.

5 CONSIDERACIONES FINALES

Al iniciar este trabajo mi motivación era el dar respuesta a necesidades en el aula como conflictos entre iguales o el bajo rendimiento académico del alumnado. Tras una revisión bibliográfica para dar respuestas a estas necesidades, consideré la Educación Emocional, motivada por el querer aportar a la Educación algo relevante y de algún modo contribuir a que nuestros menores mejoren su nivel de aprendizaje, la interacción social en el ámbito escolar y que paralelamente les sirva de desarrollo personal en su núcleo familiar, social y que en su futuro laboral les sea útil.

Por otro lado, otra motivación fue el ver que en la carrera se nombraba mucho la educación emocional como algo importante, algo esencial en el aula, y a la hora práctica no nos daban pautas ni consejos de cómo llevarla a cabo, los trabajos realizados de educación emocional eran escasos en toda la carrera y si querías profundizar en este tema tienes que hacer un máster o cursos fuera de la carrera, en mi opinión creo que es un tema que se tendría que dar más en la carrera, como una unidad didáctica o como una asignatura, pero que merece más importancia que la que se le da.

En la elaboración del TFG he aprendido mucho sobre autores muy relevantes en Educación como Gardner (1993) y Goleman (1995) y de un modo muy modesto he querido continuar con su legado. En Bisquerra, de algún modo, me vi reflejada, porque tanto sus artículos, como sus libros buscan dar respuesta a necesidades de la sociedad actual, que yo, personalmente, con este trabajo pretendía en mi propuesta didáctica: favorecer el desarrollo integral de la persona y contribuir al bienestar personal y social del alumnado.

El presente trabajo me ha permitido considerar que la educación emocional en la etapa de infantil tiene que ser básico y obligatoria en el currículo, ya que el alumnado tiene una vida en sociedad, la cual no está exenta de conflictos. Esto les ayudará a desempeñar un rol profesional en el futuro, el cual les exigirá de conocimientos constantes, que serán alcanzados, si existen unas óptimas competencias emocionales. Esto nos acerca a una realidad presente en las aulas y da respuesta a necesidades del ámbito educativo actual, relacionadas con el aprendizaje emocional y social.

Cuando inicié el Grado tenía claro que era algo que quería hacer hace mucho tiempo, porque siempre me había gustado la docencia y tras la realización de los cursos, mi interés iba aumentando cada vez más por ir avanzando y aprender más de esta profesión, que sin duda y tras mi experiencia en las prácticas es lo que realmente quiero hacer.

Las asignaturas cursadas me han sido de gran ayuda. Cursar este Grado me ha proporcionado conocimientos y me ha enriquecido personalmente. Me quedo con los buenos momentos que he vivido.

Mi deseo tras cursar el Grado de Educación infantil, es poder formar parte del compromiso de los docentes por proporcionar una educación integral y contribuir en la orientación académica, el acompañamiento y apoyo al alumnado, en su proceso educativo, pero sobretodo comprometerme a contribuir a que sean FELICES.

6 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcover, C., & Rodríguez, F. (2012). Plasticidad Cerebral y Hábitos en William James: un Antecedente para la Neurociencia Social. *Psychologia Latina*, 3(1), 1-9. Recuperado de <http://psicologia.ucm.es/data/cont/docs/29-2013-04-25-art23.pdf>

Bisquerra R, (2011). Diversidad y escuela inclusiva desde la educación emocional. Universidad de Barcelona Universidad de Barcelona. Recuperado de <https://diversidad.murciaeduca.es/publicaciones/diversa2011/docs/bisquerra.pdf>

Bisquerra R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Facultad de Educación UNED. *Educación XXI*, 10, 61-82. Recuperado de <http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*. 21(1), 7-43.

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.

Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid. España, Síntesis. Bisquerra, R (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*.

Bisquerra, R. (2012). Diversidad y escuela inclusiva desde la educación emocional.

Extremera Pacheco, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17.

Fuentes, M. Lombart., C. López, M. Juncosa Roselló, R. Talavera, M. (2002). La Educación Emocional en la Escuela Infantil (0-3). *Aula de Infantil*, 5, pp. 37-40. Recuperado en <http://aulainfantil.grao.com/revistas/aula-infantil/005-los-informes-a-las-familias/la-educacion-emocional-en-la-escuela-infantil-0-3-anos>

Gallardo Vázquez, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas*, (18), 145-161.

Gardner, H. (1993) *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona. España, Paidós.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona. España, Kairós.

González, P. (2005). La respuesta educativa a la diversidad desde el enfoque de las escuelas inclusivas: una propuesta de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, Vol. 10, Núm. 2, 97-109.

Hena López, G. C., y García Vesga, M. C. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 7(2).

Ley 12/2009, de 10 de julio, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 189, de 17 de julio de 2009. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2009/10/31/pdfs/BOE-A-2009-17242.pdf>

Ley 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre 2013. núm. 295. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2013/06/27/pdfs/BOE-A-2013-6938.pdf>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial el Estado, 4 de mayo 2006. Num.106. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>

López, E., (2011) Bases didácticas de la educación emocional: un enfoque práctico. En R. Bisquerra (Ed.), Educación Emocional. Propuesta para educadores y familias. Bilbao (pp.71-88) España: Desclée de Brower.

Molero, C., Saiz, E., Esteban, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. Revista latinoamericana de psicología, 1, 11-30. Recuperado: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80530101> ISSN 0120-0534

Piaget, J. (2007). Psicología del niño. Madrid: Ediciones Morata SL.

Real Decreto 334/1985, de 6 de marzo. Recuperado <https://www.boe.es/boe/dias/1985/03/16/pdfs/A06917-06920.pdf>, <https://www.boe.es>

Romero, M. A. (2008). La inteligencia emocional: abordaje teórico. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, (4), 73-76.